



Casa abierta al tiempo

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

Desarrollo de contenido para coadyuvar en la modificación positiva de hábitos de alimentación y actividad física en plataformas de redes sociales

---

**Presenta:**

Carlón Carlón Cuauhtémoc

Matricula: 2182029538

**ASESOR INTERNO**

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

No. Económico 37008

**ASESOR EXTERNO**

Lic. Juan Marcos Rodríguez Ramírez

Cédula Profesional: 12971349

**PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL**

20 de octubre del 2023 al 20 de abril del 2024

## ÍNDICE

---

<b>I</b>	<b>Datos generales</b>	<b>3</b>
<b>II</b>	<b>Lugar y periodo de realización</b>	<b>3</b>
<b>III</b>	<b>Unidad, división y licenciatura</b>	<b>3</b>
<b>IV</b>	<b>Nombre del plan, programa o proyecto</b>	<b>3</b>
<b>V</b>	<b>Nombre de los asesores</b>	<b>3</b>
<b>VI</b>	<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>VII</b>	<b>Marco teórico</b>	<b>5</b>
<b>VIII</b>	<b>Objetivos generales y específicos</b>	<b>8</b>
<b>IX</b>	<b>Metodología</b>	<b>9</b>
<b>X</b>	<b>Actividades realizadas en el servicio social</b>	<b>10</b>
<b>XI</b>	<b>Objetivos y metas alcanzados</b>	<b>12</b>
<b>XII</b>	<b>Resultados</b>	<b>12</b>
<b>XIII</b>	<b>Conclusión</b>	<b>16</b>
<b>XIV</b>	<b>Recomendaciones</b>	<b>17</b>
<b>XV</b>	<b>Referencias</b>	<b>18</b>
	<b>Anexo 1:</b> Ejemplo de búsqueda sobre la fundación Reyhan	<b>19</b>
	<b>Anexo 2:</b> Cursos aprende con Reyhan completados	<b>19</b>
	<b>Anexo 3:</b> Certificación Procadist	<b>20</b>
	<b>Anexo 4:</b> Búsqueda de bibliografía	<b>21</b>
	<b>Anexo 5:</b> Presentaciones	<b>22</b>
	<b>Anexo 6:</b> Cursos de resiliencia en YouTube	<b>24</b>
	<b>Anexo 7:</b> Tipos de cuestionarios capturados	<b>25</b>
	<b>Anexo 8:</b> Elaboración de Speech para voz de inteligencia artificial	<b>26</b>
	<b>Anexo 9:</b> Evaluaciones de las sesiones (presentaciones)	<b>27</b>
	<b>Anexo 10:</b> Elaboración de 100 preguntas sobre la resiliencia	<b>28</b>
	<b>Anexo 11:</b> Contenido realizado para redes sociales	<b>31</b>

## **I. DATOS GENERALES**

Nombre: Cuauhtémoc Carlon Carlon.

## **II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN**

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

\* Fecha de inicio 20 de octubre de 2023.

\* Fecha de término 20 de abril de 2024.

## **III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA**

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

## **IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO**

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilo de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

## **V. NOMBRE DE LOS ASESORES:**

Asesora interna (UAM): Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez.

Asesor externo (Fundación Aprende con Reyhan): Lic. Juan Marcos Rodríguez Ramírez.

## **VI. INTRODUCCIÓN**

Dentro de las tecnologías de información, se encuentran herramientas de comunicación que han generado un fenómeno irreversible y de creciente uso entre niños y adolescentes, lo cual conlleva cambios e innovaciones en la sociedad gracias a su interactividad (Jasso, López & Díaz, 2017). La interconectividad digital está cambiando la forma de comunicación entre las personas, así como la forma de relacionarse, llegando a formar parte intrínseca de sus vidas (Villanueva-Blasco & Serrano-Bernal, 2019). La navegación en Internet se ha convertido en un conjunto de herramientas de uso ordinario en la población de adolescentes, teniendo enaltecidas a las redes

sociales como un imprescindible tesoro entre sus usuarios (Pastor, Martín & Montes, 2019). En México el 90% de los internautas son usuarios de dispositivos móviles y el 39% de estos usuarios en nuestro país está constituido por adolescentes, quienes disfrutan de tener acceso rápido a casi cualquier tipo de información necesaria para sus actividades (Jasso, López & Díaz, 2017); sin embargo, la otra cara de la moneda exhibe que la utilización continuada puede conducir a un uso excesivo de medios digitales que promueven el aumento prácticas sedentarias, lo cual ya es un gran problema de salud pública en nuestros días (Oddete, et al., 2021). De acuerdo con un estudio realizado a 932 adolescentes con 12 años de escolaridad, de la ciudad de México que cursaban el nivel medio superior, también se encontró que el 66.3% tenía un nivel de actividad física menor al recomendado y el 51.9% eran sedentarios. La disminuida actividad física y las preferencias por conductas sedentarias se pudieron ligar al sexo (mujeres 56.8% vs. 45.4% hombres,  $p \leq 0.01$ , mujeres 56.8% vs. 45.4% hombres,  $p = 0.000$  respectivamente). Los adolescentes con buena salud fueron más activos (36.1% vs. 27%) y menos sedentarios (49.3% vs. 59.4%) que aquellos que reportaron un estado poco saludable (Pérez-Hernández, et al., 2021).

Tomando en cuenta las prácticas en los adolescentes y el poder de difusión sostenido por las redes sociales, existe la posibilidad de emplearlas para hacer llegar educación nutricional y pautas para la práctica de actividad física, en aras de coadyuvar en la toma decisiones entre las personas usuarias de redes sociales para mejorar sus hábitos nutrimentales y disminuir sus prácticas sedentarias.

Debido al uso masivo y continuo de las redes sociales por los adolescentes, así como la influencia que ejercen en su comportamiento. Es importante desarrollar contenidos basados en información contrastada sobre las esferas de nutrición y actividad física con el fin de utilizar dichas redes sociales como canal de distribución. Al efecto de brindar a los adolescentes las informaciones de calidad necesarias que les permitan mejorar sus hábitos de nutrición y actividad física, con el objetivo de llevar a menos la conducta sedentaria promovida por el uso crónico de las redes digitales.

## **VII. MARCO TEÓRICO**

### **7.1 Hábitos de alimentación**

#### 7.1.1 Definición

Se define como hábitos de alimentación a una serie de conductas aprendidas por un individuo, debido a la repetición de actos en cuanto a la elección, elaboración y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios están asociados principalmente con las particularidades sociales, económicas y culturales de una población o determinada región. Estos hábitos, al generalizarse entre los individuos de una sociedad, se denominan costumbres (Armando-Barrigete, et al., 2017).

#### 7.1.2 Función

Estas costumbres más allá de la mera nutrición tienen otra función, la cual es la de manejar la tensión emocional del individuo desde sus primeros años, durante la lactancia y hasta el último momento de la vida. (Armando-Barrigete, et al., 2017)

### **7.2 Hábito de actividad física**

#### 7.2.1 Definición

Es la práctica regular y continua de un conjunto de actividades o movimientos corporales producidos por el músculo esquelético que exija gasto de energía (Cintra-Cala y Balboa-Navarro, 2011).

#### 7.1.2 Función

La práctica de actividad física son un conjunto de hábitos fundamentales para la vida diaria de las personas, ya es una conducta que permite conservar o mejorar la calidad de vida relacionada con la salud (Pérez-López, et al., 2015).

### **7.3 Relación de los hábitos alimentarios con las redes sociales**

Para poder establecer la relación entre las redes sociales y hábitos alimentarios, se debe de conocer cuáles son los rangos de edades de los usuarios y su relación de consumo de las redes sociales masivas.

Según el informe Triptolemos (2021), el adolescente y el adulto joven son los grupos de edad que más utilizan las redes sociales, tanto en tiempo invertido (100 minutos promedio al día), como en número de redes promedio utilizadas (6.8). Las redes más utilizadas son Instagram (86%); YouTube (79%); Twitter (63%); TikTok (55%); WhatsApp (86%); mientras que a Facebook lo consume un 45%.

Los adolescentes en particular utilizan las redes sociales en los siguientes porcentajes: Instagram (30%); WhatsApp (22%); YouTube (11%); TikTok (8%); Twitter (7%) y Facebook (4%).

Es importante destacar que, entre más jóvenes son los usuarios de redes sociales, se observa un mayor seguimiento a influencers. Los datos del grupo de estudio de redes sociales del estudio Triptolemos (2021) señalan que el 73% de los usuarios de redes sociales entre 16 y 24 años siguen a influencers, muy por encima de la media (48%) que utiliza redes sociales, y muy por encima también del 53% de los usuarios entre 25 y 40 años.

Los estudios que aborda hasta qué punto impactan el contenido consumido en las redes sociales en los hábitos alimentarios de niños y adolescentes coincide en constatar un grado de influencia notable, y no positiva (Informe Triptolemos, 2021).

En el estudio de Álvarez-de-Sotomayor y colaboradores (2021), señala que las redes sociales tienen un papel nada desdeñable en la vida de los adolescentes. Su uso como herramienta de comunicación y socialización entre iguales, así como su uso para el entretenimiento, información e interpretación de la realidad, las convierten en un elemento clave para la adopción de comportamientos, actitudes y hábitos. Donde la alimentación no es ajena. En el estudio de Olivares-Garrido y Chávez-Mora (2019) que aborda el trinomio redes sociales-adolescentes-alimentación señala que existe una

relación, y que esa relación puede acarrear, o agudizar, efectos negativos e incluso, por el contrario, puede servir para mejorar o generar efectos positivos.

#### **7.4 Relación de los hábitos de actividad física con las redes sociales**

Las redes sociales muestran distintas ventajas para los adolescentes, como las mencionadas arriba, no obstante, dedicar horas excesivas frente a las distintas pantallas, tiene como consecuencia la merma de tiempo que se puede invertir en la práctica de actividad física y relaciones sociales no digitales (Viner et al., 2019). Villanueva-Blasco y colaboradores reportó en 2019 que alrededor del 32% de los adolescentes manifiestan el hábito de conexión a internet elevada (más de cinco horas por día). Esta conducta implica cambios en el estilo de vida, producidos por el uso indiscriminado de la tecnología vinculada a las redes sociales, lo cual propicia el aumento del sedentarismo entre los adolescentes (Vergara-Torres, et al., 2020), por lo que es relevante, ya que la conducta sedentaria está bien descrita como un factor de riesgo para gestar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) con grandes implicaciones para las políticas de salud pública (García et al., 2019).

El 95.3% de los adolescentes tiene conexión redes sociales y emplean una importante cantidad de tiempo al día para hacerlo (el 47.4% manifiesta tener acceso a cualquier hora), empleando el teléfono móvil para tal efecto (82.2%). YouTube con 36.0% y Facebook con 33.3% son las redes sociales más populares (Moreno-Muciño, et al., 2021).

Un factor no menos importante es la falta de horas de clase de educación física, ya que se ha reportado la disminución de la mismas o que son de baja intensidad (< 3 MET) en el caso de que dichas clases sean impartidas. Este hecho es relevante ya que las clases de educación física llegan a ser el único espacio y momento en el día, en el que el adolescente realizar actividad física (González, Gómez-López & Granero-Gallegos, 2019).

El estudio de Moreno-Muciño y colaboradores en 2021, al utilizar el instrumento «Cuestionario Internacional de Actividad Física para niños» (IPAQ-C) aplicado a 342 adolescentes en una secundaria de Nuevo León México, encontró que el 50.3% de los

alumnos realizan actividad física de baja intensidad (< 3 MET), el 49.1% de intensidad media (3-5 MET) y solamente el 6% reporta tener una intensidad que se puede clasificar como de alto nivel (> 5 MET) según los criterios del ACSM 2022. Subyacente a lo anterior, se observa una disminución en el nivel de actividad física en los estudiantes de grado escolar avanzado, viéndose que los hombres son quienes se mantienen menos activos que las mujeres (50.5% de las mujeres por 57.5% de hombres).

### **7.5 Desarrollo de contenido para redes sociales para modificar los hábitos alimentarios y de actividad física**

Al saber que prácticamente todos los adolescentes (95.3%) utilizan las redes sociales para consumir distintos tipos de contenido, los cuales influyen en distintas medidas en su comportamiento. Surge la iniciativa de desarrollar contenidos digitales de información contrastada y utilizar a las redes sociales como herramientas de distribución para hacer llegar dichos contenidos a la población adolescentes con la finalidad de influir en sus hábitos alimentarios y de actividad física. Autores como Gómez-Aguilar, Roses y Farías-Batlle en 2012 han encontrado que los estudiantes presentan una actitud favorable a utilizar las redes sociales como recurso educativo. Asimismo, estudios como el de Túñez y García (2012) y Martínez y colaboradores (2013) reportan como de muy buena aceptación el uso de redes sociales como escenario de enseñanza-aprendizaje para aproximar los contenidos académicos a los estudiantes y generar espacios de comunicación activa.

## **VIII. OBJETIVOS**

### **General**

Generar contenido para redes sociales relacionado con los hábitos de alimentación y actividad física.

### **Específicos**

1. Creación de material educativo para redes sociales
2. Difusión de material educativo en redes sociales
3. Evaluación del material educativo en redes sociales



#### 4. Capacitación en redes sociales

### **IX. METODOLOGÍA**

Con la finalidad de conocer cómo influyen las redes sociales en los hábitos de alimentación y actividad física entre la población adolescente, se realizó una investigación de tipo bibliográfico, por medio de los motores de búsqueda Google Scholar, Dialnet, Research Gate, y Science Research, utilizando las palabras clave como: adolescentes y redes sociales; redes sociales y hábitos de alimentación; redes sociales y hábitos de actividad física; redes sociales como factores de riesgo para la salud y utilización de las redes sociales por grupo etario.

El periodo de búsqueda fue del 2 al 10 de Julio de 2024, para elegir las publicaciones que fueran útiles para este trabajo, se incluyeron todas las investigaciones del área de nutrición y actividad física, relacionadas con la temática del presente trabajo en idioma español a partir del año 2010 a la actualidad, que trataran acerca de la forma en que los adolescentes son influidos por las redes sociales en las esferas de alimentación, así como de actividad física. Se excluyeron todas las publicaciones que no cumplieran con los criterios ya mencionados.

Se analizó el material bibliográfico recabado, quedando finalmente 20 documentos, de los cuales se realizó un análisis para obtener la información relevante que contribuyera a conocer el efecto de las redes sociales con las esferas tratadas en este trabajo.

Posterior al análisis se llevó a cabo o la creación de materiales digitales para ser distribuidos a través de redes sociales.

## X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

A continuación, en la tabla 1 se muestra la bitácora de las actividades realizadas a lo largo del servicio social en la Fundación Aprende con Reyhan.

**TABLA 1. ACTIVIDADES REALIZADAS**

<b>Mes</b>	<b>Semana</b>	<b>Actividades realizadas</b>
Octubre 2023	<b>1</b> (20 al 27 de octubre)	-Búsqueda de referencias de Reyhan. -Búsqueda de referencias sobre el uso de redes sociales -Revisión de referencias (Anexo 1)
	<b>2</b> (30de octubre al 3 de noviembre)	- Cursos aprende con Rayhan y videojuegos (Anexo 2)
Noviembre 2023	<b>3</b> (6 al 10 de noviembre)	- Cursos aprende con Rayhan y videojuegos - Curso Procadist Aprende con Rayhan
	<b>4</b> (13 al 17 de noviembre)	- Curso Procadist Aprende con Rayhan (Anexo 3)
	<b>5</b> (20 al 24 de noviembre)	- Búsqueda de bibliografía estrés/ansiedad/depresión - Búsqueda de bibliografía acoso escolar/ansiedad - Búsqueda de bibliografía ingesta emocional/regulación emocional - Búsqueda de bibliografía CARs (Anexo 4)
	<b>6</b> (27de noviembre al 1de diciembre)	- Búsqueda de bibliografía resiliencia (Anexo 4)
Diciembre 2023	<b>7</b> (1 al 5 de diciembre)	- Elaboración de presentación primaria Baja (Anexo 5)
	<b>8</b> (4 al 8 de diciembre)	- Elaboración de presentación primaria baja
	<b>9</b> (11 al 15 de diciembre)	- Elaboración de presentación primaria alta (Anexo 5)
	<b>10</b> (18 al 22 de diciembre)	- Cursos de Youtube * Curso desarrollo de resiliencia personal (Anexo 6)

<b>Mes</b>	<b>Semana</b>	<b>Actividades realizadas</b>
	<b>11</b> (25 al 29 de diciembre)	- Elaboración de presentación de secundaria (Anexo 5)
Enero 2024	<b>12</b> (1 al 5 de enero)	- Captura de cuestionarios (anexo 7)
	<b>13</b> (8 al 12 de enero)	- Captura de cuestionarios
	<b>14</b> (15 al 19 de enero)	- Búsqueda de bibliografía asertividad - Captura de cuestionarios
	<b>15</b> (22 al 26 de enero)	- Elaboración de presentación de secundaria
	<b>16</b> (29 de enero al 2 de febrero)	- Búsqueda de bibliografía de canales de confianza - Captura de cuestionarios
Febrero 2024	<b>17</b> (5 al 9 de febrero)	- Captura de cuestionarios
	<b>18</b> (12 al 16 de febrero)	- Captura de cuestionarios
	<b>19</b> (19 al 23 de febrero)	- Captura de cuestionarios - Elaboración de speech (anexo 8)
	<b>20</b> (26 de febrero al 1 de marzo)	- Elaboración de speech
Marzo 2024	<b>21</b> (4 al 8 de marzo)	- Captura de cuestionarios
	<b>22</b> (11 al 15 de marzo)	- Elaboración de evaluación de la sesión primaria baja y alta (anexo 9)
	<b>23</b> (18 al 22 de marzo)	- Elaboración de evaluación de la sesión de secundaria (anexo 9) - Captura de cuestionarios
	<b>24</b> (25 al 29 de marzo)	- Elaboración cuestionario 100 preguntas (anexo 10) - Captura de cuestionarios
Abril	<b>25</b>	- Elaboración cuestionario 100 preguntas

<b>Mes</b>	<b>Semana</b>	<b>Actividades realizadas</b>
2024	(1al 5 de)	- Captura de cuestionarios
	<b>26</b> (8 al 12 de abril)	- Elaboración cuestionario 100 preguntas - Captura de cuestionarios
	<b>27</b> (15 al 19 de abril)	- Elaboración cuestionario 100 preguntas - Captura de cuestionarios

## **XI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS**

<b>Objetivos y metas alcanzados</b>		
<b>Objetivos</b>		<b>Metas alcanzadas</b>
General	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar contenido para redes sociales relacionado con los hábitos de alimentación y actividad física.</li> </ul>	100 %
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de material educativo para redes sociales.</li> </ul>	100 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difusión de material educativo en redes sociales.</li> </ul>	100 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación del material educativo en redes sociales.</li> </ul>	100 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitación en redes sociales.</li> </ul>	100 %

## **XII. RESULTADOS**

Al diseñar contenidos digitales (Anexo 11) y publicarlos en las redes sociales como Facebook e Instagram con el objetivo de promover la ingesta de alimentos saludables y la realización de actividad física, se logró llegar a 2100 individuos en Facebook y 512 en Instagram, en el intervalo de tiempo que va del 1 de octubre del 2023 al 27 de julio del 2024 (figura 1).

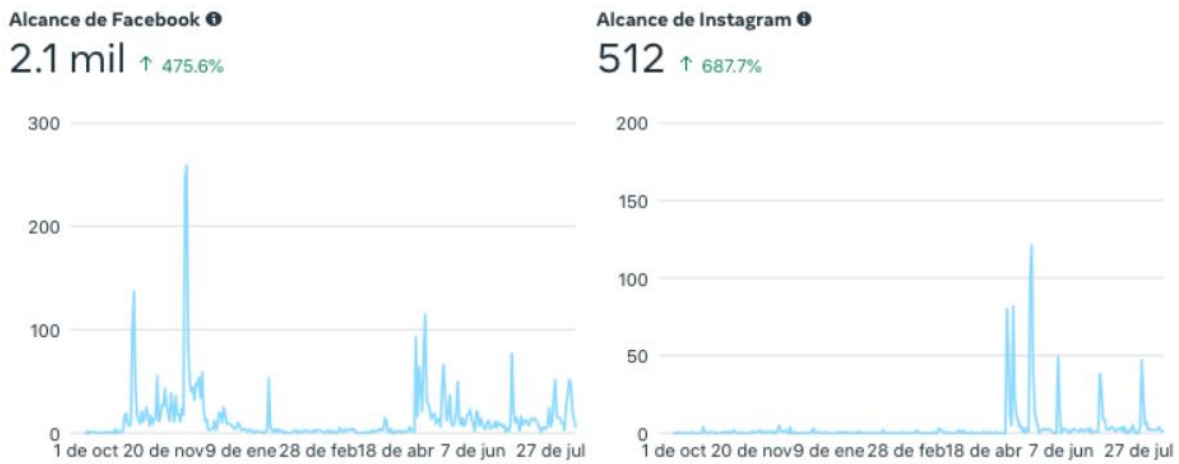


Figura 1. Alcance de los contenidos elaborados para las redes sociales, Facebook e Instagram

Logrando una cantidad de vistas de 4900 y 281 en Facebook e Instagram respectivamente (figura 2).

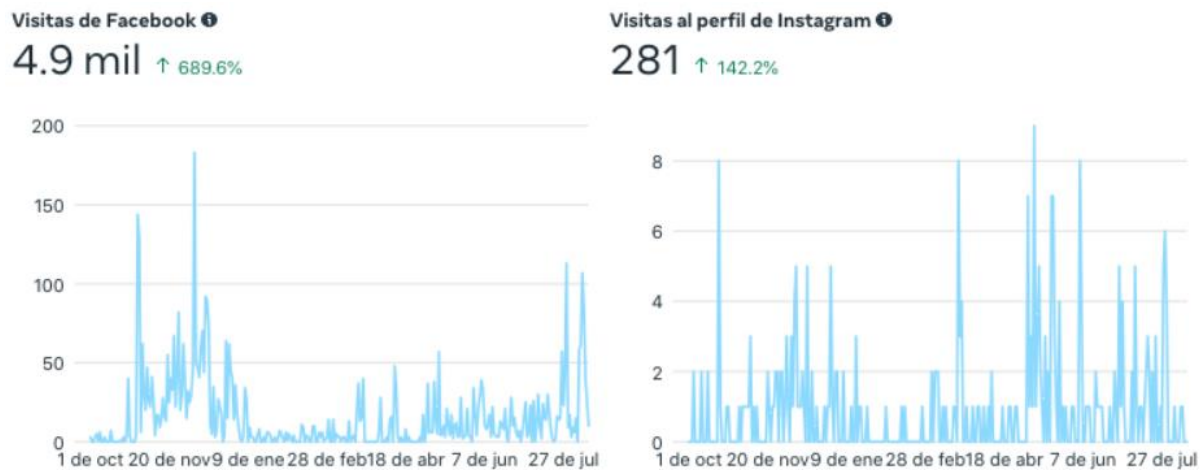
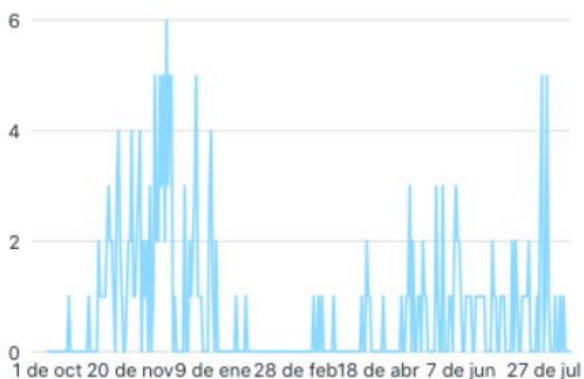


Figura 2. Vistas del contenido en las redes sociales, Facebook e Instagram

Lo anterior generó una comunidad de seguidores, para lo cual, en el caso de Facebook, alcanzaron los 222 nuevos seguidores; para la red de Instagram se lograron agregar 112 nuevos seguidores para el intervalo de tiempo arriba mencionado (figura 3).

Seguidores de Facebook ⓘ

222 ↑ 593.8%



Seguidores de Instagram ⓘ

112



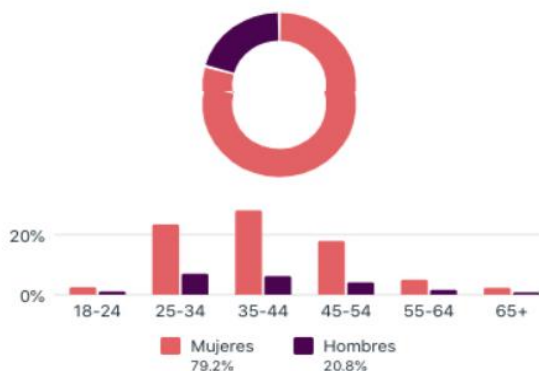
Figura 3. Vistas del contenido en las redes sociales, Facebook e Instagram

El agregado de seguidores ha continuado, llegando hasta el 12 de agosto del 2024 a 1700 seguidores en Facebook y 353 en Instagram, quienes se benefician con los contenidos de información contrastada, tanto en el ámbito nutricional, como en el rubro de actividad física (figura 4). Se observa que, en ambas redes sociales, los seguidores son mayoritariamente mujeres con más del 70 % y los rangos de edad van de los 25 a los 45 años mayoritariamente.

Seguidores de Facebook ⓘ

1,700

Edad y sexo ⓘ



Seguidores de Instagram ⓘ

353

Edad y sexo ⓘ

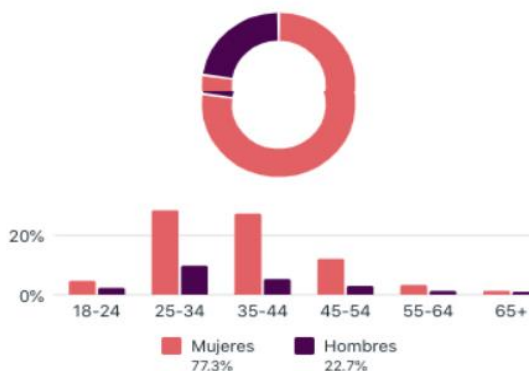


Figura 4. Recuento de agregado de seguidores en las redes sociales Facebook e Instagram del mes de agosto del 2024

Al segmentar por ciudades, encontramos que la Ciudad de México y el Estado de México son donde se concentra la mayor parte de los seguidores de los contenidos de redes sociales de la Fundación Aprende con Reyhan (figura 5).



Figura 5. División de seguidores por ciudad en las redes sociales, Facebook e Instagram

Al dividir a los seguidores de redes sociales de la fundación por país, se observa que para ambas redes sociales Facebook e Instagram, la mayoría se ubica en México (figura 6).

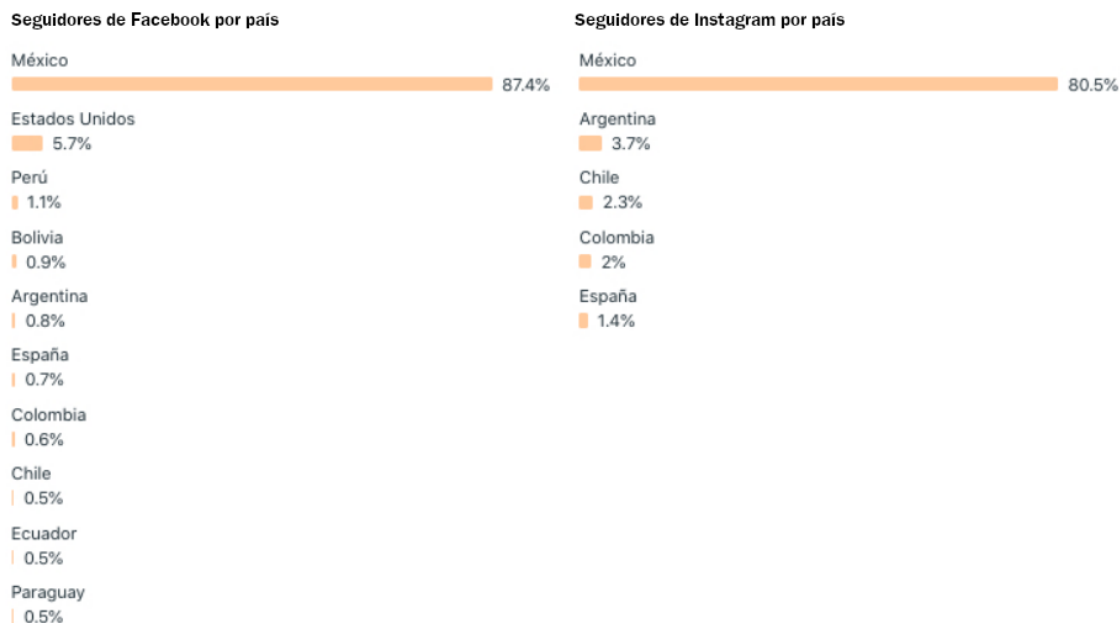


Figura 6. División de seguidores por país en las redes sociales, Facebook e Instagram

En segunda instancia, se observa que después de México, la mayor cantidad de seguidores de Facebook se agrega en Estados Unidos, mientras que en Instagram la mayor cantidad se obtienen de Argentina.

Es importante señalar que, del alcance total de 2100 individuos, se logró que 536 interactuaran con el contenido digital, lo cual representa un 25.52% (figura 7).



Figura 7. Interacción de los contenidos con el público alcanzado en las redes sociales, Facebook e Instagram

### XIII. CONCLUSIÓN

El estudio de VanWoudenberg y colaboradores (2020), señala que una de las principales barreras para la práctica de actividad física es la falta de tiempo como respuesta número uno; lo que puede estar relacionado a lo encontrado en esta investigación, pues la cantidad de horas en pantalla que pasan los adolescentes con un dispositivo móvil y/o conectados a redes sociales y/o con consolas de vídeo juegos; merma considerablemente la práctica de actividad física recurrente.

Los resultados obtenidos en la actividad física, coinciden con algunos otros estudios, donde se ha observado que el nivel de actividad física en adolescentes es bajo y, además, disminuye conforme a la edad (Berglind & Tynelius, 2018), lo que se ha manifestado desde hace varios años en literatura especializada. Aunque la intensidad de actividad física se incrementa en los alumnos de cursos superiores, disminuye la



frecuencia de actividad física a medida del avance escolar (Franco-Arévalo, Feu & De la Cruz-Sánchez, 2020), y se relaciona de manera importante con el uso desmedido de dispositivos móviles (Guevara, Urchaga & Sánchez-Moro, 2019). Además, las horas clase de educación física se reportan disminuidas o nulas o de baja intensidad, en el caso de las instituciones que continúan impartíéndolas. Este espacio dedicado a la actividad física cobra vital importancia al convertirse en el único lugar y momento en el día, en el que el adolescente puede realizar actividad física (González, Gómez-López & Granero-Gallegos, 2019).

Por otro lado, en lo referente al uso de redes sociales, los resultados coinciden con otros autores al reportar a Facebook, YouTube e Instagram como las redes sociales preferidas entre los adolescentes (Hanna, Ocampo, Janna, Mena & Torreglosa, 2020) y sin importar la edad o el grado escolar, todos tienen acceso a ellas con escaso control parental. Por lo que se incrementa la importancia del contenido ofrecido en estas plataformas y que incluso, sumado con el uso de videojuegos pueden ayudar a reforzar contenidos de información contrastada, tanto en el ámbito nutricional, como en el de actividad física (Sánchez-Zafra, Ramirez-Granizo, Baez-Mirón, Moreno-Arrebola & Fernández-Revelles, 2019).

#### **XIV. RECOMENDACIONES**

- 1.** Incrementar el número de horas de actividad física, de intensidad baja a moderada y de esta a vigorosa.
- 2.** Se sugiere implementar talleres de educación en nutrición y actividad física a los adolescentes.
- 3.** Otorgar educación en nutrición a padres de familia.
- 4.** Se debe continuar con el contenido de información científica sobre salud y nutrición para difundirla en redes sociales con el fin de que los adolescentes tengan acceso a esta.
- 5.** Limitar y supervisar el uso de redes sociales, videojuegos y pantallas en general y favorecer la realización actividades al aire libre.

## XV. REFERENCIAS

- American Collage of Sport Medicine (ACSM). Leading the way. (2022). Manual ACSM para valoración y prescripción del ejercicio. (4ª ed.), Wolter Kluwer.
- Berglind, D., & Tynelius, P. (2018). Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parent-reported screen-time across the day in four-year-old Swedish children. BMC Public Health, 18(1), 69. <http://doi.org/10.1186/s12889-017-4600-5>
- Cintra-Cala, O., & Balboa-Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Educación Física y Deporte. Revista Digital de Buenos Aires, 16(159). [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi\\_5bGBrq6HAXWciO4BHaK7DQ0QFnoECCAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdi.ernet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4684607.pdf&usq=AOvVaw00o0mQiZli4F0cmy1Xuyoo&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi_5bGBrq6HAXWciO4BHaK7DQ0QFnoECCAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdi.ernet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4684607.pdf&usq=AOvVaw00o0mQiZli4F0cmy1Xuyoo&opi=89978449)
- Franco-Arévalo, D., Feu, S., & De la Cruz Sánchez, E. (2020). Diferencias entre el medio rural y urbano en el nivel de actividad física en la transición de la educación primaria a la educación secundaria. Revista Especializada en Salud Pública, 94(29). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7721457>
- Guevara, R. M., Urchaga, J. D., & Sánchez-Moro, E. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. Eur. J. Health Res, 5, 133-143. <http://doi.org/10.30552/ejhr.v5i2.184>
- González, V. M., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física, su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Revista Complutense de Educación, 30(2), 479. <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.57678>

Gómez-Aguilar, M., Roses, S. & Farias-Batlle, P. (2012). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Comunicar*, 38(19),131-138. doi: <http://dx.doi.org/10.3916/C38-2012-03-04>

Fundación Triptolemos. (2021).Informe sobre el impacto del pacto verde europeo desde un enfoque de sistema alimentario global sostenible. <https://www.triptolemos.org/wp-content/uploads/2022/04/INFORME-TRIPTOLEMOS-IMPACTO-GREEN-DEAL.pdf>

Hanna, M. I., Ocampo, M. M., Janna, N. M., Mena, M. C., & Torreglosa, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidados*. 11(1): <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.953>

Jasso, M. J. L., López, R. F. L., & Díaz, L. R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.001>

Martínez,, R., Corzana, F. y Millán, J. (2013). Experimentando con las redes sociales en la enseñanza universitaria en ciencias. *Revista Eureka sobre enseñanza y divulgación de las ciencias*, 10(3), 394-405. [http://reuredc.uca.es/index.php/tavira/article/viewFile/393/pdf\\_141](http://reuredc.uca.es/index.php/tavira/article/viewFile/393/pdf_141)

Oddete Moreno-Muciño, Rosa Elena Medina Rodríguez, María Cristina Enríquez Reyna, Janet García González, Oswaldo Ceballos Gurrola Universidad Autónoma de Nuevo León (México). (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86364>

Pastor Ruiz,Y., Martín Nieto, R., & Montes Voz mediano, M. (2019): Patrones de uso, control parental y acceso a la información de los adolescentes en la red.

Estudios sobre el Mensaje Periodístico, 25(2), 995-1012.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043891>

Pérez-Hernández, M en A, (1) Sergio Flores-Hernández, D. Armando Arredondo-López, D. & Hortensia Reyes-Morales, D. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. medigraphic. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2021/sal215g.pdf>

Sánchez-Zafra, M., Ramirez-Granizo, I. A., Baez-Mirón, F., Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A. B. (2019). Análisis de la relación existente entre el uso de videojuegos y la práctica de actividad física. Sportis Sci J, 5 (1), 118-132. <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.1.3433>

Túñez, M., & García, J. S. (2012). Las redes sociales como entorno docente: análisis del uso de Facebook en la docencia universitaria. Píxel-Bit: Revista de medios y educación, (41), 77-92. Recuperado de <http://acdc.sav.us.es/pixelbit/images/stories/p41/06.pdf>

Van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., Smit, C. R., Buijs, L., & Buijzen, M. (2020). Testinga social network intervention using vlogs to promote physical activity among adolescents: a randomized controlled trial. Frontiers in psychology, 10, 2913. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02913>

Vergara-Torres, A. P., Juvera-Portilla, J. L., Ceballos-Gurrola, O., & Zamarripa, J. (2020). Pokémon GO y su relación con la actividad física, orientación espacial y socialización en usuarios mexicanos. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 38,727-732. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77757>

Villanueva-Blasco, V. J., & Serrano-Bernal, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 16-26.  
<https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.168>

Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696.  
[https://www.researchgate.net/publication/335154163\\_Roles\\_of\\_cyberbullying\\_sleep\\_and\\_physical\\_activity\\_in\\_mediating\\_the\\_effects\\_of\\_social\\_media\\_use\\_on\\_mental\\_health\\_and\\_wellbeing\\_among\\_young\\_people\\_in\\_England\\_a\\_secondary\\_analysis\\_of\\_longitudinal\\_data](https://www.researchgate.net/publication/335154163_Roles_of_cyberbullying_sleep_and_physical_activity_in_mediating_the_effects_of_social_media_use_on_mental_health_and_wellbeing_among_young_people_in_England_a_secondary_analysis_of_longitudinal_data)

## Anexo 1: Ejemplo de búsqueda sobre la Fundación Aprende con Rayhan

### ¿Quiénes somos?

Somos una Asociación Civil sin fines de lucro que tiene como beneficiarios en todas y cada una de las actividades que realiza a personas, sectores y regiones de escasos recursos, comunidades indígenas y grupos vulnerables por edad, sexo o problemas de discapacidad y tiene por objeto realizar las siguientes actividades asistenciales:

- La atención a requerimientos básicos de subsistencia en materia de alimentación, vestido o vivienda.
- Orientación social, educación o capacitación para el trabajo. Entendiendo por orientación social la asesoría en materias tales como la familia, la educación, la alimentación, el trabajo y la salud.



CARLON CARLON CUAUHTÉMOC

SERVICIO SOCIAL – SEMANA 1-

FUNDACIÓN REYHAN

Las actividades de la fundación Aprende con Reyhan, están relacionadas a la divulgación del conocimiento de las ciencias de la nutrición y hábitos de vida saludables entre diferentes poblaciones, haciendo hincapié en la población menor a 16 años.

Escudándose en la misión de formación de hábitos de vida saludable en todos los grupos etarios, así como establecer relaciones estrategias con el gobierno, la academia, la industria y la sociedad civil. Incentivados por la visión de hacer llegar la promoción de hábitos de una vida saludable a la población general en la inteligencia de contribuir a disminuir la malnutrición, coadyuvando con el acceso a la correcta alimentación, todo lo anterior, sin ánimo de lucro.

La fundación cuenta con una serie de publicaciones que versan sobre temas relacionados a la nutrición en diversas etapas de la vida, subrayando el hecho de que la lactancia materna es de vital importancia para el crecimiento y desarrollo del recién nacido, ofreciéndonos una reseña sobre la lactancia materna en México y en algunas recomendaciones de la Organización Mundial de la salud. Posteriormente se sumerge en una serie de recomendaciones de hábitos de vida saludable a proyectar en el escolar y adolescente.

## Anexo 2: Cursos de la Fundación Aprende con Reyhan completados

<p><b>Completed</b></p>  <p>APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 1</p> <p>Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1.</p> <p>Continue Study</p> <p>100% COMPLETADO</p>	<p><b>Completed</b></p>  <p>APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 2</p> <p>Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2.</p> <p>Continue Study</p> <p>100% COMPLETADO</p>	<p><b>Completed</b></p>  <p>APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 3</p> <p>Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3.</p> <p>Continue Study</p> <p>100% COMPLETADO</p>
<p><b>Enrolled</b></p>  <p>APRENDE CON REYHAN CUESTIONARIOS DE HÁBITOS DE SALUD Y NUTRICIÓN GRUPO DE CONTROL</p> <p>Cuestionarios de hábitos de salud y nutrición.</p> <p>Continue Study</p> <p>0% COMPLETADO</p>	<p><b>Completed</b></p>  <p>APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA DOCENTES</p> <p>Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.</p> <p>Continue Study</p> <p>100% COMPLETADO</p>	



**TRABAJO**

SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN  
Y CAPACITACIÓN LABORAL  
OTORGA LA PRESENTE

# CONSTANCIA

A

**CUAUHTEMOC  
CARLON CARLON**

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

**Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida  
saludable en el trabajo**









CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN  
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 10 / 10



Folio:  
4791477548CC



## Anexo 4: Búsqueda de bibliografía

Nombre	Tamaño	Tipo	Modificación	Tipo detallado
 acosoEscolar	4 elementos	Carpeta	30 dic 2023	Carpeta
 ansiedad	2 elementos	Carpeta	21 dic 2023	Carpeta
 CARs	1 elemento	Carpeta	30 dic 2023	Carpeta
 depresion	2 elementos	Carpeta	30 dic 2023	Carpeta
 estres	5 elementos	Carpeta	21 dic 2023	Carpeta
 ingestaemocional	3 elementos	Carpeta	30 dic 2023	Carpeta
 regulacionemocional	3 elementos	Carpeta	30 dic 2023	Carpeta
 resiliencia	2 elementos	Carpeta	10 ene	Carpeta



**Anexo 5: Presentaciones**

Primaria baja

AMM Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNINI UNIVERSIDAD INTERNACIONAL IBEROAMERICANA

Fundación Aprende con REYHAN

GOBIERNO DE MÉXICO

AEFIMÉXICO AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# Sesión 8

## Primaria: primer grado a tercer grado

### Resiliencia para docentes



Primaria alta

AMM Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNINI UNIVERSIDAD INTERNACIONAL IBEROAMERICANA

Fundación Aprende con REYHAN


GOBIERNO DE MÉXICO

AEFIMÉXICO AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# Sesión 8

## Primaria: cuarto grado a sexto grado

### Resiliencia para docentes





GOBIERNO DE  
MÉXICO

AEF MÉXICO  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO



# Sesión 8: Secundaria Resiliencia para docentes



## Anexo 6: Cursos de resiliencia en Youtube



<https://www.youtube.com/watch?v=CHrYAbG-BKo>




**SESIÓN 1 - CURSO "Resiliencia: ¿Cómo entender,**

<https://www.youtube.com/watch?v=QjhYPGxTLVA&t=9s>



## Anexo 7: Tipos de cuestionarios capturados




Cuestionarios→ Cerrar sesión

### Cuestionarios

Por favor accede a contestar los siguientes cuestionarios.

<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 1</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 2</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 3</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>
<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 4</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 5</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 6</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>
<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 7</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 8</p> <p><a href="#">ENTRAR</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 9</p> <p><a href="#">ENTRAR</a></p>
<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 10</p> <p><a href="#">ENTRAR</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 11</p> <p><a href="#">ENTRAR</a></p>	<p>Thumbnail</p> <p>Cuestionario 12</p> <p><a href="#">ENTRAR</a> <a href="#">Bitácora</a></p>

## Anexo 8: Elaboración de Speech para voz de inteligencia artificial

Nombre	Tamaño
 Sesión 8_Resilencia Primaria_Alta_Cuauhtemoc_Carlon_Carlon.docx	68.6 kB
 Sesión 8_Resilencia Primaria_Baja_Cuauhtemoc_Carlon_Carlon.docx	68.8 kB
 Sesión 8_Resilencia_Secundaria_Cuauhtemoc_Carlon_Carlon.docx	68.6 kB

## Anexo 9: Evaluaciones de las sesiones (presentaciones)



### EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 8: RESILIENCIAS

DIRIGIDO A: DOCENTES-PRIMARIA ALTA

1	<p>¿La resiliencia sería?</p> <p>A) Mejorar hábitos.    B) Oponerse a la tristeza.    C) <b>Oponerse a la adversidad.</b>    D) Ninguna</p>
2	<p>¿La resiliencia académica es?</p> <p>A) Estar alegre en clase.    B) <b>Obtener calificaciones altas a pesar de desventajas.</b>    C) Hacer amigos. D) No faltar a clase.</p>
3	<p>¿El docente fomenta la resiliencia cuando?</p> <p>A) Escucha a sus alumnas/os.    B) Habla con los padres.    C) Dar asesorías extra.    D) <b>Genera interacciones para detectar competencias y aptitudes.</b></p>
4	<p>¿Para que le sirve al alumno ser resiliente?</p> <p>A) Entender las cosas de su vida.    B) Sentirse acompañado.    C) No sirve de nada.    D) <b>Vencer desafíos.</b></p>
5	<p>¿Cuando las/os alumnas/os tienen habilidades sociales como: comunicación abierta, trabajo en equipo, integración en grupos, adaptación a diferentes contextos?</p> <p>A) Son alumnos accesibles.    B) Trabajan más contentos.    C) <b>Se enfrentan mejora a los desafíos sociales.</b>    D) Están bien educados.</p>
6	<p>¿La escuela es un ambiente donde las/os alumnas/os deben de enfrentarse así mismas/os y a los demás porqué?</p> <p>A) Socializan.    B) Hay más alumnos.    C) Se fomenta el compañerismo.    D) <b>Se dan cuenta de su potencial y habilidades para responder eficazmente ante el entorno.</b></p>
7	<p>¿Una característica esencial de un alumno resiliente?</p> <p><b>A) Tiene expectativas académicas elevadas.</b>    B) Quiere ser el centro de atención.    C) Es tímido.    D) Destaca por su cuenta.</p>
8	<p>¿Los alumnos resilientes influyen positivamente a los demás alumnos porqué?</p>



### EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 8: RESILIENCIAS

DIRIGIDO A: DOCENTES-PRIMARIA BAJA

1	<p>¿La resiliencia sería?</p> <p>A) Mejorar hábitos. B) Oponerse a la tristeza. C) <b>Oponerse a la adversidad.</b> D) Ninguna</p>
2	<p>¿La resiliencia académica es?</p> <p>A) Estar alegre en clase. B) <b>Obtener calificaciones altas a pesar de desventajas.</b> C) Ser envidioso. D) No faltar a clase.</p>
3	<p>¿El docente fomenta la resiliencia cuando?</p> <p>A) Ninguna. B) Habla con los padres. C) Dar asesorías extra. D) <b>Genera interacciones para detectar competencias y aptitudes.</b></p>
4	<p>¿Para <u>que</u> le sirve al alumno ser resiliente?</p> <p>A) Entender las cosas de su vida. B) Sentirse acompañado. C) No sirve de nada. D) <b>Vencer desafíos.</b></p>
5	<p>¿Cuando las/os alumnas/os tienen habilidades sociales como: comunicación abierta, trabajo en equipo, integración en grupos, adaptación a diferentes contextos?</p> <p>A) Son alumnos accesibles. B) Trabajan más contentos. C) <b>Se enfrentan mejora a los desafíos sociales.</b> D) Están bien educados.</p>
6	<p>¿La escuela es un ambiente donde las/os alumnas/os deben de enfrentarse <u>así</u> mismas/os y a los demás <u>porqué</u>?</p> <p>A) Es un ambiente difícil. B) Hay más alumnos. C) Se fomenta el compañerismo. D) <b>Se dan cuenta de su potencial y habilidades para responder eficazmente ante el entorno.</b></p>
7	<p>¿Una característica esencial de un alumno resiliente?</p> <p><b>A) Tiene expectativas académicos elevadas.</b> B) Quiere ser el centro de atención. C) Es tímido. D) Destaca por su cuenta.</p>
8	<p>¿Los alumnos resilientes influyen positivamente a los demás alumnos porqué?</p>



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 8: RESILIENCIAS

DIRIGIDO A: DOCENTES-SECUNDARIA

1	<p>¿La resiliencia sería?</p> <p>A) Mejorar hábitos. B) Oponerse a la tristeza. C) <b>Oponerse a la adversidad.</b> D) Ninguna</p>
2	<p>¿La resiliencia académica es?</p> <p>A) Estar alegre en clase. B) <b>Obtener calificaciones altas a pesar de desventajas.</b> C) Hacer amigos. D) No faltar a clase.</p>
3	<p>¿El docente fomenta la resiliencia cuando?</p> <p>A) Escucha a sus alumna/os. B) Habla con los padres. C) Dar asesorías extra. D) <b>Genera interacciones para detectar competencias y aptitudes.</b></p>
4	<p>¿Para <u>que</u> le sirve al alumno ser resiliente?</p> <p>A) Mejorar actitud. B) Tener más amigos. C) Trabajar solo. D) <b>Vencer desafíos.</b></p>
5	<p>¿Cuando las/os alumnas/os tienen habilidades sociales como: comunicación abierta, trabajo en equipo, integración en grupos, adaptación a diferentes contextos?</p> <p>A) Son alumnos de fácil adaptación. B) Son generadores de confianza. C) <b>Luchan ante los desafíos sociales.</b> D) Están bien educados.</p>
6	<p>¿La escuela es un ambiente donde las/os alumnas/os deben de enfrentarse <u>así</u> mismas/os y a los demás <u>porqué</u>?</p> <p>A) Socializan. B) Aprenden unos alumnos de otros. C) Se fomenta el compañerismo desarrollando habilidades para enfrentar disputas. D) <b>Se dan cuenta de su potencial y habilidades para responder eficazmente ante el entorno.</b></p>
7	<p>¿Una característica esencial de un alumno resiliente?</p> <p>A) <b>Tiene expectativas académicas elevadas.</b> B) Quiere ser el centro de atención. C) Se siente bien consigo mismo y se auto valora. D) Destaca por su cuenta.</p>
8	<p>¿Los alumnos resilientes influyen positivamente a los demás alumnos porqué?</p>



## Anexo 10: Elaboración de 100 preguntas sobre la resiliencia

Carlón_100_Preguntas_Resiliencia_Docentes.xlsx - LibreOffice Calc						
Archivo Editar Ver Insertar Formato Estilos Hoja Datos Herramientas Ventana Ayuda						
"Arial Narrow" 11 N K S A % 74 00 00						
B6 El canal de confianza de pensamiento prosocial se refiere a asumir responsabilidad por las acciones tomadas.						
A	B	C	D	E	F	G
1	RESILIENCIA PADRES DE FAMILIA SECUNDARIA					
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA	REFERENCIA	
3	1 La resiliencia social no se caracteriza por tener habilidades como: comunicación abierta, trabajo en equipo, integración en grupos, adaptación a diferentes contextos, lo cual, contribuye al desarrollo correcto del alumnado.	1	0	Falso: La resiliencia social sí se caracteriza por tener una comunicación abierta, trabajo en equipo, integración en grupos, adaptación a diferentes contextos, lo cual, contribuye al desarrollo correcto del alumnado.	Tarazona-Meza et al., 2019	Tarazona-Meza, A. K., Inger Maltta-Rosado I. y Ormazá-Cevallos
4	2 ¿Las estrategias de afrontamiento basadas en referencia a otros buscan apoyo en terceros, instituciones o redes sociales?	1	0	Verdadero. Las estrategias de afrontamiento basadas en referencia a otros implican buscar ayuda y apoyo en terceros, instituciones o redes sociales para afrontar y superar las dificultades.	Organización Panamericana de la Salud, 2020	Organización Panamericana de la Salud. (1 de Sep de 2020). Cartilla Resiliencia en tiempos de pandemia. Obtenido de <a href="https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia">https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia</a>
5	3 ¿Los niños resistentes son menos propensos a construir relaciones sanas?	1	0	Falso. Los niños resistentes tienden a construir relaciones más saludables, comunicándose eficazmente y resolviendo conflictos de manera constructiva.	Amar Amar, Martínez González, & Utría Utría, 2013	Amar Amar, J., Martínez González, M., & Utría Utría, L. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. Revista Salud Unjorge, 29(1), 124 - 133. Obtenido de <a href="http://www.sciebo.org.co/pdf/suvv29n1v29n1a14.pdf">http://www.sciebo.org.co/pdf/suvv29n1v29n1a14.pdf</a>
6	4 El canal de confianza de pensamiento prosocial se refiere a asumir responsabilidad por las acciones tomadas.	1	0	Falso: El canal de confianza de coherencia moral y honestidad se refiere a asumir responsabilidad por las acciones tomadas.	Avivar-Cáceres et al., 2021	Avivar-Cáceres, S., Parra-Camacho, D., y Prado-Gascó, V. J. (2021). Confianza de los Docentes en la Capacidad Resolutiva del Adolescente frente al Conflicto en las Aulas. <i>Hogaza Páez</i> , 11(2). <a href="https://doi.org/10.29328/241410111021118">https://doi.org/10.29328/241410111021118</a>
7	5 Los niños demuestran la resiliencia cuando les interesa aprender.	1	0	Verdadero. Una de las habilidades de la resiliencia es el interés por aprender.	Amar Amar, Martínez González, & Utría Utría, 2013	Amar Amar, J., Martínez González, M., & Utría Utría, L. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. Revista Salud Unjorge, 29(1), 124 - 133. Obtenido de <a href="http://www.sciebo.org.co/pdf/suvv29n1v29n1a14.pdf">http://www.sciebo.org.co/pdf/suvv29n1v29n1a14.pdf</a>
8	6 ¿La resiliencia puede contribuir a relaciones sociales más saludables en los niños?	1	0	Verdadero. Los niños resistentes suelen construir relaciones más sanas, comunicarse eficazmente y resolver conflictos de manera constructiva, lo que promueve su bienestar emocional.	Masjén, 2001	Masjén, A. S. (2001). <i>Ordinary magic: Resilience processes in development</i> . <i>American Psychologist</i> , 56(3), 227-238. <a href="https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227">https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227</a>
9	7 Establecer relaciones sociales saludables, ¿no están presentes en los niños resistentes?	1	0	Falso, los niños resistentes suelen tener habilidades para establecer relaciones sociales saludables, comunicarse eficazmente y resolver conflictos de manera constructiva.	Masjén, 2001	Masjén, A. S. (2001). <i>Ordinary magic: Resilience processes in development</i> . <i>American Psychologist</i> , 56(3), 227-238. <a href="https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227">https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227</a>

## Anexo 11: Contenido realizado para redes sociales



### Formatos de contenido destacado

