

Mario A. Quiroga Ferrando¹

Soledad conectada: vínculos auténticos en la era digital

Resumen

Niños y adolescentes viven hoy una contradicción desconcertante: nunca estuvieron tan conectados digitalmente y, sin embargo, muestran niveles récord de soledad y aislamiento emocional. Este fenómeno, conocido como "soledad conectada", lejos de ser un capricho generacional es una señal de alarma que interpela a quienes trabajamos en educación. Este artículo explora cómo la vida mediada por pantallas está reconfigurando aspectos fundamentales del desarrollo socioemocional: la construcción de identidad, la capacidad de empatizar, el manejo de conflictos y hasta la forma en que nuestros estudiantes leen y escriben. Y al mismo tiempo reconoce que la tecnología no actúa en el vacío: amplifica y torna visibles vulnerabilidades que ya existían en nuestras familias, comunidades y escuelas. Ante este panorama complejo, vemos en la escuela un ámbito con potencial único para contrarrestar estos efectos en tanto estemos dispuestos a revisar nuestras propias prácticas institucionales. Mediante estrategias concretas basadas en evidencia —desde programas de educación emocional hasta espacios de desconexión consciente— podemos acompañar a nuestros estudiantes hacia vínculos más auténticos, aventando la demonización de lo digital y la ingenuidad de ignorar sus riesgos.

Palabras clave:

Soledad conectada, pedagogía del cuidado, educación emocional, adolescencia digital, neuroeducación

¿Has notado algo extraño en tu aula últimamente?

Tus estudiantes están físicamente presentes, pero mentalmente en otra parte. Se comunican constantemente por mensajes, pero te dicen que se sienten incomprendidos. Tienen cientos de "amigos" en redes sociales, pero les cuesta sostener una conversación en persona. Conocen las últimas tendencias de TikTok, pero no encuentran palabras para nombrar lo que sienten. Están hiperconectados y, sin embargo, profundamente solos.

Si esto te resulta familiar, no es casualidad. Estamos frente a uno de los fenómenos más desasosegantes de nuestro tiempo educativo: el contrasentido de la soledad en la era de la hiperconexión.

¹ Mg. en Rendimiento, fracaso y abandono escolar; Esp. en Constructivismo y educación; Mg. en Psicología y gestión familiar; Consultor psicológico con orientación sistémica; Psicodramatista; Lic. en Ingeniería de sistemas. Cargo: ex profesor de Psicología comunitaria, Teorías del aprendizaje, Psicodrama, Consultoría organizacional. Correo: maquirolga@yahoo.com

Introducción: más allá de transmitir contenidos

La educación de hoy ya no puede limitarse a transmitir información. Los contenidos están a un clic de distancia; lo que nuestros estudiantes necesitan de nosotros es algo que ningún buscador de Internet puede darles: presencia, escucha, vínculos genuinos. Cada vez más, se habla de "pedagogía del cuidado", un enfoque que pone a la persona antes que al estudiante, al ser humano antes que al rendimiento académico.

Este cambio de mirada no es una moda pasajera sino una respuesta a las complejidades del desarrollo adolescente contemporáneo. Y una de las más desconcertantes entre ellas es esta: en la era de la comunicación global, los chicos están más solos que nunca.

La paradoja: mientras los adolescentes tienen acceso sin precedentes a redes de comunicación mundial, reportan niveles crecientes de soledad y vacío emocional. Este fenómeno, conocido como "soledad conectada", y sus consecuencias, van mucho más allá del malestar pasajero: afectan la salud mental, la construcción de identidad, la capacidad de empatizar y hasta la forma en que el cerebro adolescente se desarrolla.

En este artículo exploraremos cómo la mediación tecnológica está reconfigurando aspectos fundamentales del crecimiento socioemocional, incluyendo las prácticas de lectura y escritura que estructuran el pensamiento. Y necesitamos ser honestos: estos problemas no son creados de la nada por la tecnología ni nos hallamos ante generación espontánea. La soledad adolescente tiene raíces más profundas: familias fragmentadas, padres que trabajan jornadas agotadoras y tienen poco tiempo de calidad para compartir, ciudades donde los espacios públicos seguros desaparecieron, desigualdades económicas que cierran puertas. La tecnología es catalizadora y amplificadora de vulnerabilidades que ya estaban ahí.

El papel de la escuela: ante este panorama complejo, la escuela emerge como un espacio privilegiado —aunque no el único— para intentar un cambio de rumbo. Pero atención: para que esto funcione, las instituciones educativas también debemos mirarnos en el espejo y revisar nuestras propias contradicciones.

Este texto no intenta dar respuestas definitivas, en todo caso, propiciar el diálogo. Cada afirmación que aquí se presenta tiene el respaldo de investigación empírica cuyas referencias encontrarás al final. Te invitamos entonces a leerlo como un ofrecimiento para reflexionar, cuestionar y experimentar en tu propio contexto.

La soledad conectada: qué es y por qué debería preocuparnos

La soledad es parte de la experiencia humana desde siempre. Pero lo que vemos hoy tiene características nuevas, casi paradójicas. Para entender la magnitud del problema, necesitamos distinguir dos tipos de soledad que, aunque relacionadas, no son lo mismo.

La soledad "clásica": cuando falta conexión

La soledad tradicional es esa sensación subjetiva de estar emocionalmente desconectado. No se trata solo de estar físicamente solo, sino de percibir que las relaciones que tenemos no satisfacen nuestras necesidades afectivas, como explicaron Cacioppo y Patrick (2008).

Para un adolescente —en plena etapa de construir su identidad y su lugar en el mundo— esta soledad puede ser particularmente dolorosa. Surge cuando no logra integrarse a un grupo, cuando hay conflictos familiares intensos, cuando atraviesa cambios abruptos. Y muchas veces, esta soledad "real" es justamente lo que lo empuja a buscar consuelo en el mundo digital.

La soledad conectada: juntos pero solos

Y aquí la cosa se pone interesante y preocupante. La soledad conectada es ese sentimiento de vacío y aislamiento emocional que aparece a pesar de estar permanentemente comunicados por redes sociales, mensajes, videollamadas. La investigadora Sherry Turkle (2011) la describió con una frase que se hizo famosa: "estar juntos, pero solos".

¿Por qué pasa esto? Porque muchas de las interacciones digitales son superficiales y efímeras. Priorizan la cantidad sobre la calidad: cientos de contactos en Instagram, pero ninguna relación profunda. Miles de *likes*, pero ninguna conversación significativa. Resultado: una ilusión de compañía donde los emojis y los mensajes rápidos no logran sustituir el valor de una mirada, un abrazo, una conversación cara a cara.

Pero evitemos generalizaciones: no toda interacción digital es superficial, ni toda interacción presencial es profunda. Los propios adolescentes saben distinguir entre el "scrolling vacío" y las "conversaciones que importan online", como mostró la investigación de Danah Boyd (2014). Algunos jóvenes usan las redes para hacer activismo, para encontrar comunidades de apoyo cuando son LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y otras identidades) en entornos hostiles, o para sostener su salud mental. Para algunos adolescentes neurodivergentes (con autismo o ansiedad social intensa, por ejemplo), las comunicaciones digitales pueden ser menos abrumadoras y permitir conexiones más auténticas que ciertos contextos presenciales forzados.

El tema no es demonizar lo digital, sino comprender cuándo enriquece y cuándo empobrece los vínculos.

Datos que no podemos ignorar

Si esto te parece un tema difuso, veamos números concretos que deberían activar alarmas en cualquier sala de profesores:

Soledad masiva: aunque los adolescentes pasan en promedio 7 horas diarias en redes sociales, un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) reveló que el 36% de los jóvenes en 30 países se siente solo "con frecuencia". En Argentina, esa cifra trepa a un alarmante 41% (UNICEF Argentina, 2024).

Riesgo para la salud mental: cuando la soledad real y la soledad conectada coexisten, el deterioro psicológico es grave. Los estudios de Jean Twenge (2017) demostraron que los adolescentes que pasan más de 3 horas diarias en redes sociales tienen 35% más riesgo de desarrollar síntomas depresivos. Si pasan más de 5 horas diarias en pantallas, ese riesgo sube a 50% para ansiedad o depresión. Aclaración: estos estudios muestran correlación, no necesariamente causalidad directa, pero la asociación es lo suficientemente fuerte como para prestarle atención.

Sueño fragmentado: el 62% de los jóvenes que usan pantallas antes de dormir informan sobre problemas de sueño, con impacto directo en su rendimiento académico y emocional (National Sleep Foundation, 2022).

Una aclaración necesaria sobre desigualdad: no todos los adolescentes viven la misma "hiperconexión". Los chicos de sectores populares suelen tener datos móviles limitados, celulares de gama baja, acceso restringido a WiFi. Su experiencia digital es muy distinta a la de sus pares de clase media o alta. Más todavía: la "desconexión digital" puede ser un privilegio de clase, porque desconectarse demanda tener alternativas valiosas (clubes, viajes, actividades pagas) que no todos pueden costear.

Una conclusión clara: lejos de ser berrinche adolescente o exageración, la soledad conectada es un factor de riesgo psicológico real, amplificado por la tecnología en un contexto social erosionante de los vínculos comunitarios desde hace décadas.

Identidad fragmentada: cuando el espejo es una pantalla

La adolescencia siempre fue una etapa de búsqueda identitaria intensa. Pero hoy, esa búsqueda ocurre en un escenario nuevo: un mundo donde la validación personal depende de la métrica de los *likes*, donde la autoimagen se construye frente a una cámara, no frente a un espejo.

Adictos a la aprobación externa

Las redes sociales funcionan como una suerte de cultura del rendimiento permanente. Los adolescentes comparan su vida cotidiana —con sus imperfecciones, aburrimientos y frustraciones— con versiones de la vida de sus pares editadas, filtradas e idealizadas. El resultado: ansiedad por la amenaza de quedar afuera (el famoso FOMO, del inglés "fear of missing out", miedo a perderse algo) y vergüenza de mostrarse tal como son.

Esto genera una adicción a la validación externa: la autoestima del chico queda directamente atada a los *likes* y comentarios que recibe. Las consecuencias son preocupantes:

El 75% de las adolescentes mujeres en plataformas como Instagram reportan sentirse "peor consigo mismas" después de usarlas (Royal Society for Public Health, 2017). En América Latina, el 60% de los jóvenes siente que "debe ser alguien que no es" en redes sociales (UNICEF, 2020).

Dimensión de género: es importante señalar que las presiones estéticas, el acoso sexual online, la objetificación del cuerpo femenino y los estándares de belleza inalcanzables afectan desproporcionadamente a las chicas. Los filtros faciales y la edición corporal normalizada están directamente vinculados con trastornos de imagen y alimentarios.

El inventario de roles empobrecido

Cuando la identidad se fragmenta entre múltiples perfiles digitales cuidadosamente curados, a los jóvenes les cuesta articular quiénes son realmente. Solo el 40% de los adolescentes en países occidentales puede expresar claramente sus valores e intereses en la vida real (Big Picture Learning, 2021).

Históricamente, la literatura ofrecía un espacio privilegiado para esta exploración identitaria. A través de personajes complejos, contradictorios, que evolucionan a lo largo del tiempo, los chicos podían verse reflejados y explorar diferentes formas de ser. Pero la lectura profunda está en caída libre: en Argentina, solo el 32% de los adolescentes lee libros fuera de la escuela (Fundación Leer, 2022). Y las redes sociales, con sus perfiles unidimensionales y momentos congelados, no ofrecen el mismo "inventario de roles" rico y pleno de matices que ofrece una novela.

Lo que se pierde en la pantalla: empatía, conflicto y teoría de la mente

Las habilidades socioemocionales necesarias para una vida adulta funcional —empatía, manejo de conflictos, capacidad de "leer" a los demás— se desarrollan típicamente en la interacción cara a cara. Aquí es donde la mediación tecnológica produce consecuencias neurobiológicas concretas.

El cerebro social necesita señales, muchas señales

La "teoría de la mente" (TdM) es la capacidad de inferir qué está pensando, sintiendo o creyendo otra persona. Es lo que te permite saber que tu compañero está enojado, aunque diga "estoy bien", o que tu alumno no entendió, aunque asienta con la cabeza. Esta habilidad fundamental se desarrolla principalmente en interacciones ricas en información contextual: gestos, tono de voz, microexpresiones, posturas corporales.

El sistema de neuronas espejo: el sustrato biológico de la empatía está en las llamadas "neuronas espejo", activadas tanto cuando hacemos una acción como cuando vemos a otro hacerla, o cuando observamos la emoción de alguien más (Rizzolatti y Craighero, 2004). Este sistema es clave para el aprendizaje vicario y para la "simulación interna" de lo que siente el otro.

El problema de la pantalla: las interacciones presenciales están llenas de información no verbal: el tono de voz, las pausas, los cambios en la respiración y la mirada, la postura, la distancia física. Al interactuar principalmente mediante texto o videos asincrónicos, todo esto

se pierde. El cerebro adolescente, privado de esa riqueza de señales sociales presenciales, tiene menos oportunidades de ejercitar sus neuronas espejo.

Y hay otra pérdida que pasa inadvertida: la lectura profunda de ficción narrativa también activa las redes de neuronas espejo, como mostró la investigación de Speer et al. (2009). Cuando un chico lee una novela, su cerebro simula las experiencias y emociones de los personajes. Es como un "gimnasio de empatía". Pero si la lectura sostenida está siendo reemplazada por scrolling fragmentado, se pierde también este entrenamiento. La erosión de ambas prácticas — interacción presencial rica y lectura literaria profunda— genera un déficit acumulativo en el desarrollo de la TdM.

Matiz importante: para algunos perfiles neurodivergentes, la sobrecarga sensorial de las interacciones presenciales puede dificultar justamente la conexión empática. En esos casos, la mediación digital permite procesar la información a un ritmo más manejable y puede servir como puente valioso hacia el desarrollo de habilidades sociales.

Evitar en lugar de resolver: el impacto del "bloquear"

Los adolescentes que priorizan lo digital tienen muchas menos oportunidades de practicar la resolución de conflictos cara a cara. En el mundo en línea, ante un problema se tiende a "bloquear" o "ignorar" en lugar de afrontar y negociar. Esto impide el desarrollo de habilidades fundamentales: negociación, tolerancia a la frustración, resiliencia relacional.

Pero aquí hay otra paradoja: el conflicto, aunque incómodo, es impulsor fundamental del crecimiento socioemocional cuando se lo transita de manera constructiva. El desarrollar la capacidad de estar en desacuerdo sin romper el vínculo, de pedir disculpas, de reparar, son aprendizajes que requieren la fricción real del encuentro.

Aprender viendo: el modelado en peligro

Las plataformas digitales prometen cercanía, pero lo que muchas veces generan es una ilusión de compañía. Los *likes* y mensajes rápidos no reemplazan el valor de una conversación con presencia plena. Se ve así afectado el "aprendizaje vicario": la capacidad de aprender observando cómo otros resuelven situaciones sociales y emocionales en contextos reales, con todas sus complejidades.

El modelado eficaz pide observación directa de las consecuencias de los actos en un contexto auténtico. ¿Cómo reacciona mi amigo cuando le digo que me dolió lo que hizo? ¿Cómo maneja mi docente una situación tensa, conflictiva, sin perder la calma? Lecciones que se aprenden observándolas en vivo, no solo leyéndolas como información abstracta.

Aclaración necesaria: no toda interacción presencial garantiza aprendizaje vicario positivo. Una reunión familiar tensa, un recreo con acoso, o una conversación superficial también son presenciales, pero pueden ser tan vacías o dañinas como cualquier interacción digital. La calidad relacional depende del contexto, no solo del medio.

La escuela como espacio de resiliencia (pero con autocrítica)

Para muchos estudiantes, especialmente aquellos con menos recursos socioeconómicos, la escuela es el único espacio estable de socialización auténtica fuera de casa. Por eso, la institución educativa emerge como un espacio con potencial único para contrarrestar los efectos de la deshumanización digital.

Al actuar durante las ventanas temporales de plasticidad neuronal de la adolescencia, el sistema educativo tiene una oportunidad valiosa. Esto transforma a la escuela en una "escuela de resiliencia", donde la vulnerabilidad se reconoce como fortaleza y donde se cultiva el pensamiento crítico.

Pero primero, mirarnos en el espejo

Para que la escuela pueda ser un genuino espacio de cuidado, necesitamos revisar con honestidad nuestras propias prácticas. Muchas instituciones educativas reproducen exactamente mucho de lo que criticamos en las redes sociales: rankings escolares y cuadros de honor públicos (¿gamificación de la comparación social?), sistemas de calificación que reducen el aprendizaje a un número, competencia académica constante, peso excesivo de evaluaciones estandarizadas.

La sobrecarga curricular deja poco espacio real para el "cuidado" que proclamamos. Pedimos a los estudiantes que regulen su ansiedad por los *likes* al tiempo que la escuela los somete a ansiedad constante por las notas.

El contrasentido es evidente: la escuela reproduce, en formato académico, la lógica del *like* que pretende combatir.

Para ser un verdadero espacio de cuidado, necesitamos: revisar sistemas de evaluación que priorizan clasificar sobre aprender; reducir la carga evaluativa para crear espacios genuinos de conversación; formar docentes en inteligencia emocional, no solo en contenidos; cuestionar la cultura de competencia y rendimiento como valores únicos; crear estructuras que permitan al personal trabajar con menos estrés.

La solución no pasa por satanizar lo digital, sino por reequilibrar la balanza. Y eso requiere compromiso institucional sostenido con tiempo, recursos y formación genuina.

Educación digital crítica y espacios de desconexión

La primera línea de acción es enseñar a los adolescentes a regular el tiempo de pantalla y distinguir entre interacciones significativas y ruido social, sin caer en moralinas.

Días sin pantallas: escuelas en Finlandia que implementaron programas de "desintoxicación digital" lograron resultados concretos: el 82% de los estudiantes participantes redujeron su ansiedad y el 50% mejoró la calidad del sueño (Finnish National Agency for Education, 2023). Pero cuidado: estos programas funcionan donde existen alternativas reales de socialización

(espacios seguros, actividades accesibles, apoyo familiar). En contextos de mayor vulnerabilidad, la desconexión puede resultar aislante si no ofrecemos opciones concretas.

Espacios libres de tecnología: promover actividades grupales presenciales (deportes, talleres, arte, música) y crear zonas libres de pantallas dentro de la escuela ha mostrado mejoras significativas en la interacción presencial entre estudiantes, según documentan iniciativas como Screen-Free Week de Campaign for a Commercial-Free Childhood. Pero estas iniciativas deben diseñarse como espacios de encuentro genuino, no como prohibiciones punitivas.

Lectura en papel y escritura manual: implementar momentos dedicados a lectura sostenida, bibliotecas de aula con literatura que aborde dilemas adolescentes, escritura manual de diarios o cartas entre pares. Mueller y Oppenheimer (2014) demuestran que estas prácticas, lejos de ser nostálgicas, son neurológicamente fundamentales para el pensamiento complejo.

Programas de inteligencia emocional y empatía

Las intervenciones más efectivas se centran en desarrollar la inteligencia emocional, clave para el bienestar.

Programas de autoconocimiento: proyectos como "The Identity Project" (Estados Unidos) usan arte y narrativa personal para que los adolescentes reflexionen sobre su identidad. El 40% de los participantes mejoró significativamente su claridad identitaria (Big Picture Learning, 2021).

Roots of Empathy: este programa canadiense lleva un bebé al aula durante todo el año escolar para que los estudiantes observen su desarrollo. Los estudios de Schonert-Reichl et al. (2012) muestran mejoras significativas en comportamiento prosocial y reducción de agresión. Las investigaciones longitudinales de Santos et al. (2011) en Manitoba demostraron que estos efectos se mantienen hasta tres años después.

RULER (del inglés Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating emotions): este programa del Yale Center for Emotional Intelligence se enfoca en reconocer, entender, nombrar, expresar y regular emociones. La investigación del Centro Yale documenta mejoras en el clima escolar, reducción de conflictos y mejor desempeño académico en escuelas que lo implementan integralmente.

Advertencia sobre implementación: estos programas requieren inversión institucional sostenida, capacitación docente intensiva, acompañamiento continuo y condiciones laborales que permitan dedicar tiempo y energía emocional. Presentarlos sin mencionar estos requisitos puede frustrar a docentes que intentan implementarlos sin recursos, tiempo protegido o formación suficiente.

Para contextos con recursos limitados, estrategias más accesibles son puntos de partida valiosos: círculos de diálogo semanales, tutorías entre pares, espacios de escucha activa, proyectos de servicio comunitario. Lo esencial no es la sofisticación del programa sino la autenticidad del vínculo.

Las mentorías entre pares, por ejemplo, han reportado 35% de aumento en la confianza de los estudiantes para expresar ideas (Ashoka, 2022).

Tres pasos para empezar (con realismo)

Si descontamos que la escuela debe actuar, ¿cómo empezar a hacerlo de manera sostenible? El camino se basa en un ciclo de mejora continua:

Medir: usar encuestas validadas (escalas de ansiedad, empatía, clima escolar) para evaluar el clima emocional real. Esto incluye consultar a los propios estudiantes sobre sus experiencias, no solo asumir lo que necesitan.

Implementar: adoptar programas con soporte de evidencia sólida, asegurando las condiciones institucionales necesarias: formación, tiempo protegido, recursos, compromiso de largo plazo. Si estas condiciones no existen, comenzar con estrategias más simples pero genuinas.

Evaluar: recolectar datos antes y después para ajustar y optimizar. La evaluación debe ser formativa, no punitiva, buscando aprender y mejorar continuamente.

Conclusión

La paradoja de la soledad conectada refleja un malestar característico de nuestro tiempo: la tecnología acerca a los que están lejos, pero a veces aleja a los que están cerca. Este desafío — que afecta el desarrollo identitario, la salud mental y la capacidad empática— exige una respuesta coordinada que reconozca la complejidad del fenómeno.

No perdamos de vista que las relaciones humanas profundas demandan tiempo, vulnerabilidad y presencia real, aunque el medio específico pueda variar según el contexto y características individuales. El sistema educativo, al integrar la pedagogía del cuidado como eje central y revisar sus propias prácticas de rendimiento, se posiciona como un espacio privilegiado para fomentar la conexión auténtica.

La solución no está en demonizar lo digital —que también ofrece posibilidades valiosas— ni en romantizar el pasado analógico. Se trata de reconocer que ciertas prácticas (como la lectura profunda en papel y la escritura manual reflexiva) activan redes neuronales y procesos cognitivos que sus equivalentes digitales no replican completamente. Se trata de integrar ambos mundos de manera equilibrada y crítica, enseñando a los jóvenes a cultivar sus vínculos con intencionalidad.

Los propios adolescentes poseen mayor conciencia crítica sobre sus hábitos digitales de lo que solemos reconocer. Ofrezcámosles lo que necesitan: no sermones moralizantes sino acompañamiento adulto genuino.

Un llamado a la acción para cada docente

Tal vez te estés preguntando: "¿Y yo qué puedo hacer desde mi aula, con mis limitaciones de tiempo y recursos?"

Mucho más de lo que quizás imaginas.

No necesitas implementar programas muy elaborados para empezar. Puedes comenzar mañana mismo con gestos pequeños pero poderosos: crear un espacio semanal de 15 minutos para que tus estudiantes compartan cómo se sienten realmente, sin evaluación ni juicio; proponer un día al mes sin celulares donde hagan una actividad grupal que requiera mirarse a los ojos; leer en voz alta un cuento o capítulo de novela una vez por semana, y conversar sobre los dilemas de los personajes; enseñar explícitamente a tus estudiantes a distinguir entre una interacción digital nutritiva y una tóxica; modelar tú mismo la regulación emocional: compartir con honestidad cómo manejas la frustración o la incertidumbre; validar sus emociones antes de corregir sus conductas.

Con cada conversación genuina que sostengas, cada vez que mires a un estudiante a los ojos y le preguntes "¿cómo estás realmente?", con cada espacio que crees para la escucha sin pantallas, estás encendiendo una luz.

El filósofo y poeta Yeats decía que "educar no es llenar un recipiente, sino encender un fuego". En tiempos de soledad conectada, ese fuego es más necesario que nunca. Y aunque necesitamos cambios institucionales profundos, condiciones laborales dignas y recursos adecuados, la llama se inicia en el vínculo cotidiano que construyes con cada estudiante.

La escuela debe transformarse, sí. Pero esa transformación comienza con cada docente que decide, a pesar de las limitaciones, dar prioridad genuinamente a la persona por sobre el rendimiento, la escucha sobre la eficiencia, el cuidado sobre la métrica.

Tus estudiantes no necesitan que seas perfecto. Necesitan que seas auténtico. Que estés presente. Que los veas.

Y eso, maestro, maestra, colega, ya lo sabes hacer.

Bibliografía

Ashoka (2022). Changemaker Schools Network: Impact Report on Peer Mentoring Programs. Ashoka Global. www.ashoka.org/changemaker-schools

Big Picture Learning (2021). The Identity Project: Impact Report on Student Self-Knowledge and Clarity. Big Picture Learning Network. www.bigpicture.org/research

Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.

Cacioppo, J., y Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W. W. Norton & Company.

Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (2022). Radiografía de la Lectura en América Latina. CERLALC.

Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R., y Salmerón, L. (2018). Don't throw away your printed books: A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension. *Educational Research Review*, 25, 23-38.

Finnish National Agency for Education (2023). Student Well-being in the Digital Age: Evaluation of Screen-Free Initiatives in Finnish Schools. Finnish National Agency for Education (EDUFI).

Fundación Leer (2022). Encuesta Nacional sobre Lectura en Niños y Adolescentes. Argentina.

James, K. H., y Engelhardt, L. (2012). The effects of handwriting experience on functional brain development in pre-literate children. *Trends in Neuroscience and Education*, 1(1), 32-42.

Kidd, D. C., y Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 342(6156), 377-380.

Liu, Z. (2005). Reading behavior in the digital environment: Changes in reading behavior over the past ten years. *Journal of Documentation*, 61(6), 700-712.

Mar, R. A., y Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173-192.

Mueller, P. A., y Oppenheimer, D. M. (2014). The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking. *Psychological Science*, 25(6), 1159-1168.

National Sleep Foundation (2022). Sleep in America Poll: Technology and Sleep. National Sleep Foundation.

Oatley, K. (2016). Fiction: Simulation of social worlds. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(8), 618-628.

Rizzolatti, G., y Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.

Royal Society for Public Health (2017). Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing.

Santos, R. G., Chartier, M. J., Whalen, J. C., Chateau, D., y Boyd, L. (2011). Effectiveness of school-based violence prevention for children and youth: A research report. Manitoba Centre for Health Policy.

Schonert-Reichl, K. A., Smith, V., Zaidman-Zait, A., y Hertzman, C. (2012). Promoting children's prosocial behaviors in school: Impact of the Roots of Empathy program on the social and emotional competence of school-aged children. *School Mental Health*, 4(1), 1-21.

Speer, N. K., Reynolds, J. R., Swallow, K. M., y Zacks, J. M. (2009). Reading stories activates neural representations of visual and motor experiences. *Psychological Science*, 20(8), 989-999.

Twenge, J. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. Atria Books.

Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.

UNICEF (2020). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente - Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

UNICEF (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Mental Health*. United Nations Children's Fund.

UNICEF Argentina (2024). *Encuesta sobre Salud Mental y Bienestar en Adolescentes Argentinos*. UNICEF Argentina.

Wolf, M. (2018). *Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World*. Harper.

Yale Center for Emotional Intelligence (2023-2024). *RULER Approach: Research Base and Impact Reports*. Yale University, New Haven. www.rulerapproach.org/evidence

Nota: para acceder a versiones completas de los informes institucionales citados (UNICEF, Yale Center, Finnish National Agency for Education, etc.), consultar los sitios web oficiales de cada organización o contactar al autor.