



EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

CÓMO LAS REDES SOCIALES
AFECTAN EL BIENESTAR Y
EMPODERAMIENTO DE LAS
NIÑAS Y MUJERES JÓVENES



California Partners
PROJECT

UCLA

Chicano Studies
Research Center

ÍNDICE

2	INTRODUCCIÓN
5	PERSPECTIVA
8	CONTEXTO
12	LA PROMESA DE LAS REDES SOCIALES
17	LAS TRAMPAS DE LAS REDES SOCIALE
25	DECLARACIÓN DE LA JUVENTUD TE ESCUCHAMOS (WE HEAR YOU) (WHY)
29	RECOMENDACIONES
38	AGRADECIMIENTOS
41	REFERENCIAS

INTRODUCCIÓN

NUESTRA COFUNDADORA!

Como madre de cuatro hijos, dos de ellos en edad preadolescente y adolescente, soy consciente de la importancia de la tecnología en la vida de los jóvenes. Nos hemos convertido en un mundo cada vez más digital; exacerbado durante la pandemia de COVID-19, donde el acceso de nuestros hijos a los dispositivos se hizo necesario para el aprendizaje a distancia y las redes sociales se convirtieron en su compañía casi constante.



Jennifer Siebel Newsom

Pero a medida que estudiamos los efectos de las redes sociales en la vida de los jóvenes, queda claro que hemos llevado el péndulo demasiado lejos en cuanto a su exposición. Francamente, como madre, tengo miedo del contenido al que están expuestos nuestros inocentes hijos y de los valores y el miedo que estas experiencias infunden en la generación más joven, cuyas habilidades cognitivas, de regulación emocional y de pensamiento crítico están todavía en pleno desarrollo.

Lo veo en mis propios hijos: mis hijas están expuestas constantemente a mensajes nocivos que afirman que su valor reside únicamente en su juventud, belleza y sexualidad, y mis hijos reciben contenidos perturbadores que giran en torno a la violencia y la masculinidad tóxica. Nada de esto es nuevo, tal y como he investigado para mis películas, sino que ha empeorado por la inundación de contenidos peligrosos y adictivos que tienen a su alcance las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

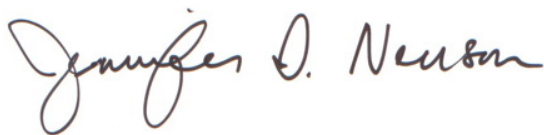
Mi amigo Joe Ehrmann decía en mi documental *The Mask You Live In* [*La máscara en la que vives*] que "la comparación es el ladrón de toda felicidad." Por desgracia, las redes sociales se construyeron con una jerarquía en mente: gustas o no gustas, estás dentro o fuera. Como resultado, los adolescentes se comparan constantemente con los demás. Y, lamentablemente, esto afecta a su salud mental.

El uso excesivo de las redes sociales dificulta aún más aspectos críticos del desarrollo, como la regulación emocional: se ha demostrado que esta incapacidad se corresponde directamente con mayores niveles de ideación suicida e intentos de suicidio. Este mismo año, un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indicaba que **casi el 30% de los adolescentes estadounidenses consideraban seriamente quitarse la vida, lo que supone un aumento del 60% con respecto a la década anterior.**¹ Estas son las consecuencias muy reales que están en juego cuando hablamos de los peligros de las redes sociales precisamente cuando los adolescentes ya se encuentran en un momento de mayor sensibilidad y vulnerabilidad.

Por supuesto, las redes sociales tienen aspectos positivos, como la idea de que la comunidad puede cultivarse en línea. Pero también debemos hacer hincapié en fomentar las relaciones genuinas en persona y la comunidad más allá de los dispositivos.

Por lo tanto, nos corresponde a nosotros, como adultos, cuidadores, responsables de formular políticas y empleados de la industria tecnológica, pedir cuentas a los titanes de la tecnología, responsabilizarnos de aquello a lo que están expuestos nuestros jóvenes, escuchar atentamente sus experiencias, poner firmes barreras para proteger su bienestar físico y mental, y garantizar que todos los niños tengan el mejor comienzo en la vida: uno que preserve su inocencia y su salud física y mental. En esencia, necesitamos que la tecnología sea una fuerza para el bien.

Contamos con su colaboración,



Jennifer Siebel Newsom

Primera Socia de California y Cofundadora de California Partners Project

¹ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). Youth Risk Behavior Survey: Data Summary and Trends Report. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos.

PERSPECTIVA

NUESTRAS ERUDITAS!

California alberga organizaciones e instituciones que desarrollan tecnologías innovadoras y promueven enfoques creativos para el desarrollo de liderazgo juvenil. Agradecemos la oportunidad de trabajar con California Partners Project [Proyecto Socios de California] en el marco de una investigación aplicada. Nuestro informe, *Experiencias compartidas* [*Shared Experiences*], sintetiza la evidencia disponible para adoptar medidas relacionadas con el bienestar de los jóvenes y analiza los riesgos y beneficios de sus actividades digitales, con especial atención a las niñas y jóvenes.



Verónica Terriquez, Ph.D.,
Investigación de Estudios
Chicanos de UCLA Centro

La participación de las niñas y jóvenes en las tecnologías digitales ayuda a diversificar su representación en las redes sociales y genera oportunidades sin precedentes para el activismo y empoderamiento juvenil. Con controles adecuados que creen un lugar seguro para los usuarios, las plataformas de redes sociales pueden construir comunidad, difundir información educativa y amplificar los talentos y las voces de las niñas y jóvenes. Al fomentar la diversidad entre los creadores de contenidos, las plataformas de redes sociales pueden contribuir a discursos más inclusivos.



Monique Lane, Ph.D.
Profesor Asociado de Liderazgo
Educativo, Colegio de Santa María
de California

A medida que nuestra sociedad se recupera de la pandemia de COVID-19, la creciente desigualdad económica y el letal cambio climático han exacerbado una crisis de salud mental entre nuestros jóvenes. Su uso de las redes sociales ha aumentado exponencialmente en los últimos años, y las empresas de redes sociales rentables no están dando prioridad a la salud mental y



Jazmine Miles
Gerente de Proyectos de
Investigación, UC Santa Cruz

el bienestar de los menores. Las jóvenes de California cuyas experiencias se destacan en nuestro informe, hacen un llamamiento a las partes interesadas para que encuentren formas de asegurar que todas las niñas y jóvenes que se dedican a la tecnología estén seguras y reciban apoyo.

Esperamos una mayor responsabilidad corporativa. Se debe hacer más para mitigar el daño que los usuarios jóvenes, especialmente las niñas y jóvenes, a menudo experimentan en las plataformas de redes sociales. Las empresas de redes sociales pueden ser parte de la solución al implementar políticas y prácticas alineadas con las necesidades de los usuarios jóvenes de diferentes razas. Se deben implementar más controles para evitar el uso excesivo, el contexto hiriente, el comportamiento depredador y la difusión de desinformación.

Las niñas y jóvenes con habilidades tecnológicas anhelan un mayor acceso a la tecnología digital y formación que potencie su talento. Las empresas de redes sociales pueden ayudar al invertir sus ganancias en iniciativas diseñadas para mejorar las habilidades tecnológicas y creatividad de las niñas y jóvenes, especialmente las de origen negro, latino e indígena, que han sido ampliamente excluidas de las oportunidades para sobresalir en las materias STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemática). El sector privado y público de California pueden asociarse para desarrollar y financiar infraestructuras que apoyen a esta próxima generación de líderes en tecnología. A través de su visión, talentos y valores, estas niñas y jóvenes tienen el potencial de aumentar los elementos positivos de las redes sociales y disminuir sus efectos nocivos.

Verónica Terríquez, Ph.D.

Director, Investigación de Estudios Chicanos de UCLA Centro

Monique Lane, Ph.D.

Profesor Asociado de Liderazgo Educativo, Colegio de Santa María de California

Jasmine Miles

Gerente de Proyectos de Investigación, UC Santa Cruz

CONTEXTO

Las redes sociales desempeñan un papel vital en la vida de muchos jóvenes, e influyen en cómo se conectan con sus compañeros y la sociedad en general. Este informe se

centra principalmente en las redes sociales porque están más estrechamente asociadas con resultados negativos para la salud mental que otras formas de tiempo frente a la pantalla, como la televisión, las películas y los videojuegos.¹ El confinamiento por la pandemia de 2020-2021 acentuó la importancia de las plataformas de redes sociales y la participación en ellas a medida que los jóvenes se perdían las interacciones sociales y académicas cotidianas en persona en un momento crítico de su desarrollo. Las tecnologías digitales emergentes se dispararon al tiempo que las familias y las escuelas dependían de las



plataformas en línea para comunicarse, conectarse, trabajar y aprender. La rápida evolución de los patrones de uso y diseño de las redes sociales, junto con el contenido al que los jóvenes están expuestos, plantean desafíos a los investigadores mientras buscan comprender la variedad de formas en que estas plataformas digitales moldean la transición de los jóvenes a la edad adulta.² Sin embargo, una cosa está clara: la relación de los adolescentes con las redes sociales y el impacto subsiguiente que ellas tienen en sus vidas es complicada y varía según el sexo/género, la raza/etnia y otros aspectos de la identidad.^{3,4,5,6}

Sin embargo, una cosa está clara; la relación de los adolescentes con las redes sociales y el impacto subsiguiente que ellas tienen en sus vidas es complicada y varía según el sexo/género, la raza/etnia y otros aspectos de la identidad.

Este informe presenta un breve resumen de una selección de estudios e investigaciones que examinan tanto el impacto positivo como el negativo de las redes sociales en el desarrollo y el bienestar de los adolescentes,



con el foco puesto en las niñas y las jóvenes. Las plataformas de redes sociales más populares entre los adolescentes al momento de escribir este informe incluyen, entre otras, Instagram, TikTok, Snapchat, Twitter, Facebook y YouTube. Este análisis considera las diferencias de funcionamiento y diseño entre plataformas con características similares. Las adolescentes tienden a pasar más tiempo en las redes sociales que los varones y adoptan comportamientos en línea asociados con un peor bienestar psicológico.⁷

Según investigaciones recientes, las adolescentes pasan más de dos horas diarias en plataformas populares y tienen opiniones encontradas sobre cómo afectan a su salud mental.

Según investigaciones recientes, las adolescentes pasan más de dos horas diarias en plataformas populares y tienen opiniones encontradas sobre cómo afectan a su salud mental.⁸ Las niñas y las jóvenes, en particular, usan las redes sociales de varias maneras y con diferentes propósitos: para fomentar conexiones significativas, buscar información y educación y encontrar alegría en la autoexpresión. Las plataformas permiten a las niñas de diversos orígenes raciales y étnicos mostrar sus experiencias y puntos de vista. Al mismo tiempo, las redes sociales pueden contribuir a deteriorar la salud mental a través de su uso excesivo, estándares corporales irreales y comparación social, ciberacoso, difusión de desinformación y falta de privacidad.

Campaña de la Jóvenes Escuchamos (Why) (We Hear You)

Para complementar la investigación y fundamentar nuestro análisis, también consideramos las reflexiones particulares de las jóvenes que participaron

en la Campaña Te Escuchamos (WHY) (We Hear You) de 2021-2022 del California Partners Project y del Youth Leadership Institute. El objetivo del proyecto era comprender las experiencias de las jóvenes en las redes sociales, proporcionar orientación sobre cómo diseñar y regular la tecnología para satisfacer sus necesidades y responsabilizar a quienes tienen el poder (en empresas tecnológicas y en el gobierno) de apoyar su salud mental. Las seis jóvenes embajadoras eran personas diversas en cuanto a su raza,

Las preguntas de los grupos focales abordaron los efectos de las redes sociales en la salud mental, las relaciones, la agencia y la voz.

género (identificándose como mujeres o personas no binarias) y provenían de diferentes partes de California. Sus programas juveniles las nominaron en función del liderazgo demostrado en sus comunidades. Con edades comprendidas entre los 13 y los 20 años,

estas embajadoras de la juventud se reunieron regularmente a través de Zoom para hablar sobre el papel de las redes sociales en sus vidas. Bajo la orientación de facilitadores adultos y líderes de programas, las embajadoras trabajaron juntas para diseñar y liderar pequeños grupos focales con 23 niñas adolescentes de California. Las preguntas de los grupos focales abordaron los efectos de las redes sociales en la salud mental, las relaciones, la agencia y la voz. Se codificaron las transcripciones de los grupos focales sin información de identificación y se extrapolaron los temas más destacados de los debates. Luego, las embajadoras utilizaron los resultados obtenidos en los grupos focales y en las reuniones internas para elaborar una declaración en la que expresaban su visión, sus valores y sus demandas con respecto a la tecnología digital.

El siguiente resumen destaca los temas tanto de la investigación como de los debates y las reflexiones de los grupos focales dirigidos por jóvenes. También ofrecemos algunas recomendaciones para apoyar el uso seguro y saludable de las redes sociales.

LA PROMESA DE LAS REDES SOCIALES



Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la cultura juvenil, y muchos jóvenes se sienten reconfortados y conectados a través de las plataformas sociales. Las aplicaciones y los sitios web pueden facilitar el desarrollo de vínculos estrechos con pares en sus comunidades adolescentes

y más allá. Cuando se les preguntó cómo las redes sociales ayudan a construir relaciones positivas, una participante del grupo focal dijo, "A veces solo nos damos consejos o simplemente hablamos, y la verdad es que es muy agradable y muy positivo. Me di cuenta de que he creado vínculos más cercanos con estas personas que con las personas que conozco en persona." Estas conexiones son importantes durante la adolescencia, cuando los jóvenes desarrollan su identidad y encuentran su lugar en el mundo a través de redes fuera de su familia inmediata.⁹ Las chicas de color que usan las redes sociales pueden formar estructuras de afinidad digitales y desarrollar una independencia social que puede ser difícil de cultivar y mantener en el mundo real.^{10,11}

"A veces solo nos damos consejos o simplemente hablamos, y la verdad es que es muy agradable y muy positivo. Me di cuenta de que he creado vínculos más cercanos con estas personas que con las personas que conozco en persona."

Estos espacios en línea pueden dar a los jóvenes una sensación de control sobre sus vidas que quizás no sientan en sus entornos escolares y familiares cotidianos.

Las redes sociales han acortado las distancias y sirven como medio para mantener relaciones con amigos y familiares que viven lejos. "Tengo familia que vive en todo el mundo, y es realmente agradable poder mantener estas

relaciones familiares a larga distancia," reflexionó una joven. En general, las conexiones sociales que los jóvenes desarrollan y mantienen en línea pueden

"Tengo familia que vive en todo el mundo, y es realmente agradable poder mantener estas relaciones familiares a larga distancia."

mejorar su bienestar. Unirse o establecer una comunidad (o varias comunidades) que entretenga, dé alegría y brinde una sensación de pertenencia puede tener un valor incalculable para desarrollar un sentido positivo de uno mismo.¹²

Para los adolescentes que creen que las redes sociales son una fuerza positiva en sus vidas, acceder a información y participar en el aprendizaje es una razón significativa.¹³ Los jóvenes pueden encontrar recursos y oportunidades a través de las redes sociales.^{14,15} Los adolescentes en busca de pasantías, consejos y sugerencias pueden buscar contenido específico que satisfaga sus necesidades. Como señaló una participante del grupo focal, "Hay muchas cuentas que te enseñan a reflexionar y a sanar traumas pasados o cómo enfrentar ciertas situaciones. Y creo que eso es realmente útil." Las plataformas también ofrecen acceso a la educación general y a información específica

"Hay muchas cuentas que te enseñan a reflexionar y a sanar traumas pasados o cómo enfrentar ciertas situaciones. Y creo que eso es realmente útil."

muy valiosa sobre la identidad para jóvenes LGBTQ+ y otros grupos vulnerables.^{16,17} Las grandes redes sociales que trascienden las fronteras estatales y nacionales pueden ayudar a los jóvenes a aprender sobre la identidad de género y la orientación sexual y a conectarse con un tratamiento que afirme su género. Para las adolescentes, muchas escuelas públicas estatales no enseñan todos



los temas de salud sexual recomendados por los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), lo que hace que poder acceder de forma fácil a los recursos y contenidos de aprendizaje sea aún más crucial.¹⁸ A otras personas, las redes sociales les permiten conocer experiencias vitales diferentes a las suyas. “Me da mucha felicidad ver a la gente viajar porque me gusta creer que algún día viajaré allí, pero por ahora, me gusta verlo en mi teléfono,” dijo una participante. Sin plataformas globales, la exposición a culturas diversas y diferentes formas de ser de todo el mundo no sería posible para muchos sin los medios económicos para viajar, especialmente para los jóvenes de bajos ingresos.

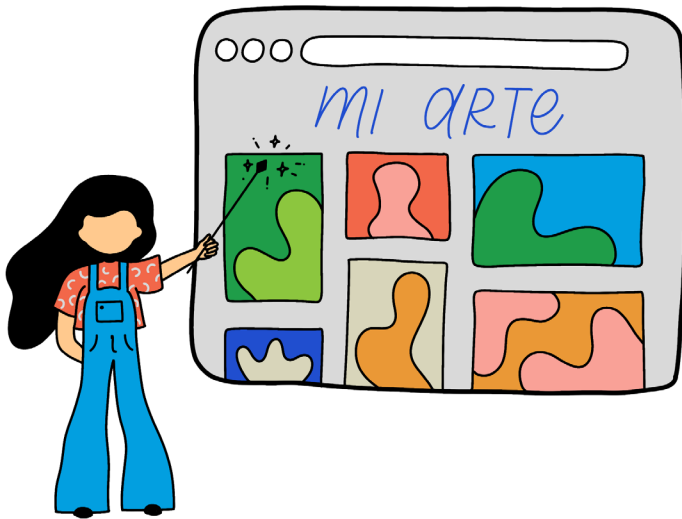
“Me da mucha felicidad ver a la gente viajar porque me gusta creer que algún día viajaré allí, pero por ahora, me gusta verlo en mi teléfono.”

La adolescencia es un momento crítico para la construcción de la identidad. Las redes sociales permiten a los jóvenes experimentar con diferentes identidades, aprender a presentarse ante los demás y recibir afirmación y validación. Muchas adolescentes de color encuentran contenido en las redes sociales que reafirma su identidad racial.¹⁹ Además, los jóvenes encuentran seguridad en la autoexpresión, incluida la expresión artística y política.^{20,21,22,23,24,25} “Publico mucho mi arte creativo en las redes sociales. Me gusta hacer cosas diferentes; ya sea muebles, patinetas o simplemente pintura y arte,



“Publico mucho mi arte creativo en las redes sociales. Me gusta hacer cosas diferentes; ya sea muebles, patinetas o simplemente pintura y arte, los publico en las redes sociales.”

los publico en las redes sociales,” contó un joven. Siete de cada diez adolescentes dicen que las redes sociales les dan un espacio para mostrar su lado creativo al compartir aspectos de sus vidas a través de fotos, videos,



educación electoral no partidista entre iguales.²⁷ Las plataformas también apoyan la difusión de campañas sociales para diversas voces juveniles. Una de las participantes de un grupo focal afirmó, "En cuanto al activismo, realmente intento trabajar mucho en defensa de las mujeres y niñas negras. Soy parte de un par de campañas, y publico en las redes sociales para hacer correr la voz y conseguir el apoyo de la gente." A través de las redes sociales, los jóvenes pueden desarrollar una presencia pública y un punto de vista, además de dar forma en general a las narrativas públicas sobre ellos mismos, sus comunidades y la sociedad.

actuaciones musicales, escritura y otros talentos artísticos.²⁶ También pueden expresar sus opiniones, educar a sus compañeros sobre temas sociales y movilizarlos para apoyar una causa. Según un estudio, los grupos comunitarios organizadores de jóvenes latinxs utilizan las redes sociales para prepararse y participar en acciones cívicas a través de la

"En cuanto al activismo, realmente intento trabajar mucho en defensa de las mujeres y niñas negras. Soy parte de un par de campañas, y publico en las redes sociales para hacer correr la voz y conseguir el apoyo de la gente."

LAS TRAMPAS DE LAS REDES SOCIALES

Las plataformas de redes sociales prometen ser facilitadoras de conexiones y espacios seguros para muchos jóvenes. Sin embargo, la investigación demuestra que pueden presentar desafíos relacionados con resultados negativos en la salud mental.^{28,29} Entre los riesgos que corren los jóvenes al utilizar las redes sociales se encuentran el consumo excesivo de tales redes, el juicio por parte de los compañeros, el acoso, la difusión de contenidos negativos y falsos y la falta de agencia.



Entre los riesgos que corren los jóvenes al utilizar las redes sociales se encuentran el consumo excesivo de tales redes, el juicio por parte de los compañeros, el acoso, la difusión de contenidos negativos y falsos y la falta de agencia.

temprana para que los niños usen plataformas de redes sociales, ya que aún están en proceso de determinar quiénes son.³¹ Los cerebros de los adolescentes aún están en desarrollo durante la construcción de la identidad, y los adolescentes tienden a vivir en el momento. Las investigaciones sobre el desarrollo han demostrado que las funciones ejecutivas del cerebro, que son responsables de planificar, anticipar las consecuencias futuras, controlar los impulsos y analizar el riesgo y la recompensa, están plenamente desarrolladas en torno a los veinticinco años.³² Las generaciones actuales de

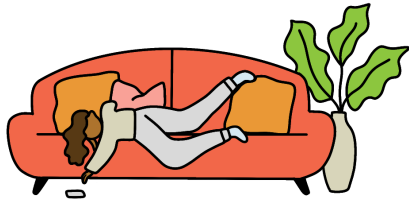
un inusual aviso público en el que declaraba a la salud mental de los jóvenes como una de las principales prioridades nacionales y señalaba a las redes sociales como un factor que contribuye a la creciente crisis.³⁰ En enero de 2023, el médico más importante del país declaró que cree que 13 años es una edad demasiado

En enero de 2023, el médico más importante del país declaró que cree que 13 años es una edad demasiado temprana para que los niños usen plataformas de redes sociales, ya que aún están en proceso de determinar quiénes son.

3 DE CADA 5

NIÑAS SE SINTIERON TRISTES Y DESESPERANZADAS DE FORMA PERSISTENTE EN 2021

CENTROS PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



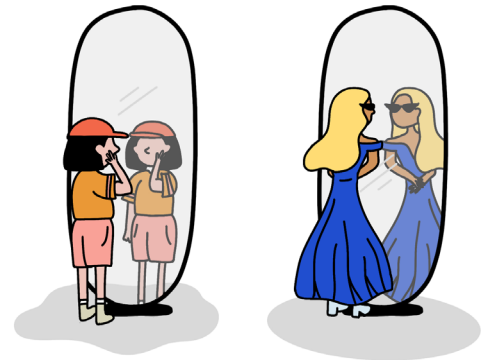
jóvenes, a menudo llamados “nativos digitales,” nunca han conocido un mundo sin redes sociales sofisticadas. Estas tecnologías se han convertido en una parte integral de sus vidas, y los adolescentes las utilizan para todo, desde mantenerse conectados con amigos y familiares hasta aprender cosas nuevas y encontrar trabajo. Dado que los jóvenes tienden a depender especialmente de las redes sociales, su influencia omnipresente no puede separarse de la vida cotidiana.³³

Los datos de la Encuesta sobre Conductas de Riesgo en Jóvenes, desarrollada por la División de Salud Escolar y de los Adolescentes de los CDC y parte del sistema de monitoreo de la salud pública más amplio de los Estados Unidos, revelaron que tres de cada cinco niñas se sintieron tristes y desesperanzadas de forma persistente en 2021, el doble que los niños y casi un 60% más que en 2011.³⁴ Este aumento sin precedentes en los trastornos del estado de ánimo en adolescentes y los comportamientos relacionados se asocia con el rápido crecimiento y cambio en el panorama de las redes sociales desde 2012.³⁵ En general, los estudios muestran una correlación entre el aumento del tiempo dedicado a las redes sociales y la disminución de la salud mental y el bienestar, especialmente en el caso de las niñas y las mujeres jóvenes.^{36,37,38} “[Las plataformas de redes sociales] son buenas en lo que hacen. Son buenas

“[Las plataformas de redes sociales] son buenas en lo que hacen. Son buenas para captar mi atención, por lo que puede ser muy frustrante no poder decir cuánto tiempo he estado navegando porque ni siquiera lo sabría.”

para captar mi atención, por lo que puede ser muy frustrante no poder decir cuánto tiempo he estado navegando porque ni siquiera lo sabría,” explicó una adolescente. Cuando el uso de las redes sociales se vuelve excesivo, puede obstaculizar otros aspectos del desarrollo, como la regulación emocional y la interacción social, precisamente cuando los adolescentes ya se encuentran en un momento de mayor sensibilidad.^{39,40,41,42}

Pasar más tiempo en las redes sociales puede tener consecuencias negativas para la salud, dado que la naturaleza visual de muchas plataformas ha provocado un aumento en la comparación social — los jóvenes se comparan con sus compañeros o con las personas populares e influyentes que se ven en Internet.^{43,44} Los adolescentes que constantemente buscan validación a través de las redes sociales tienen más probabilidades de sentirse inadecuados cuando se comparan con otros.⁴⁵ Para muchas niñas, estas comparaciones llevan a una imagen corporal negativa o a una baja autoestima cuando sus publicaciones no producen las recompensas sociales que esperaban.^{46,47} Una participante en



“Miro su número de seguidores y pienso, 'Vaya, tienen muchas personas siguiéndolos,' y me siento mal porque yo no tengo tanta gente.”

un grupo focal reflexionó sobre sus seguidores, "Miro su número de seguidores y pienso, 'Vaya, tienen muchas personas siguiéndolos,' y me siento mal porque yo no tengo tanta gente." El uso de las redes sociales

puede exponer a las adolescentes a cientos o miles de imágenes y fotos diarias. En un estudio preliminar realizado por la Asociación Americana de

Psicología (American Psychological Association), los investigadores descubrieron que reducir el uso de las redes sociales en un 50% durante un corto período mejoraba significativamente la imagen corporal en adolescentes y adultos jóvenes.⁴⁸ Una adolescente del grupo focal afirmó, "Para mantener en cierto modo mi salud mental, a veces tengo que tomar descansos de las redes sociales entre tres y seis meses."

"Para mantener en cierto modo mi salud mental, a veces tengo que tomar descansos de las redes sociales entre tres y seis meses."

En 2021, el 20% de las mujeres informaron ser víctimas de acoso electrónico en comparación con el 11% de los hombres.

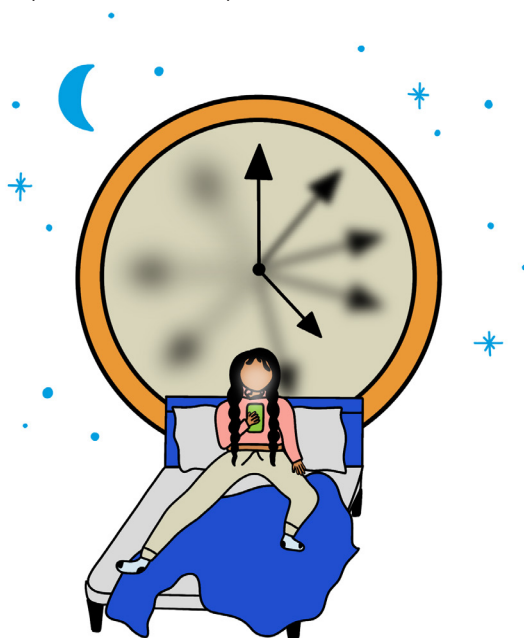
La naturaleza pública de las redes sociales y la popularidad que tiene la autopresentación en línea entre los adolescentes genera una gran preocupación en cuanto al ciberacoso y a la repetida difusión de mensajes desagradables, intimidantes y amenazantes. La investigación existente sugiere que el ciberacoso puede ser más común entre las niñas que entre los niños, tanto como víctimas como agresores.^{49,50} En 2021, el 20% de las mujeres informaron ser víctimas de acoso electrónico en comparación con el 11% de los hombres.⁵¹ Las adolescentes también tienen más probabilidades que sus pares varones de decir que se han difundido rumores falsos sobre ellas en línea.⁵² Una adolescente del grupo focal reflexionó, "En las redes sociales, es mucho más fácil difundir negatividad y publicar comentarios negativos porque nadie sabe quién eres." Algunas investigaciones han demostrado que las niñas que sufren ciberacoso pueden ser más propensas que los niños a mostrar síntomas internalizados como ansiedad, depresión e ideación suicida.⁵³ Mientras que los niños tienden a formar amistades basadas en intereses compartidos y compañerismo, las niñas tienden a valorar la intimidad y el apoyo, y suelen buscar estos valores de

"En las redes sociales, es mucho más fácil difundir negatividad y publicar comentarios negativos porque nadie sabe quién eres."

“Hay al menos diez noticias negativas diferentes todos los días. Es realmente abrumador cuando comienzas a ver todo eso. Con las redes sociales, simplemente tienes más conciencia de lo que está sucediendo.”

amistad a través de la comunidad y la conexión en línea.⁵⁴ Las redes sociales pueden amplificar las dinámicas interpersonales confusas y las inseguridades sociales, lo que lleva a las personas a acumular en su interior sentimientos negativos (como la rumiación) o a exteriorizar sentimientos difíciles (como el ciberacoso) Además, las chicas de color tienen que hacer frente a un acoso que es a la vez sexista y racista, lo que agrava el impacto negativo.⁵⁵

Internet ha hecho posible acceder a noticias desde cualquier parte del mundo, lo que lleva a más personas a depender de los medios en línea como fuente principal de noticias. Tradicionalmente, las historias sobre crimen, tragedia y violencia han impulsado el consumo de noticias, y con el tiempo, los titulares de las noticias se han vuelto cada vez más negativos.^{56,57} La tendencia a prestar más atención a la información negativa en lugar de la positiva, un fenómeno humano conocido como sesgo de negatividad, puede ser el principal motor de este cambio.⁵⁸ Los algoritmos de las redes sociales que inundan los feeds con malas noticias pueden hacer que sea difícil para los adolescentes escapar de esta negatividad. Como una adolescente de un grupo focal dijo, “Hay al menos diez noticias negativas diferentes todos los días. Es realmente abrumador cuando comienzas a ver todo eso. Con las redes sociales, simplemente tienes más conciencia de lo que está sucediendo.” El bombardeo constante de malas noticias e imágenes puede afectar la salud mental de los jóvenes. La exposición a titulares de noticias perturbadoras y estresantes sin las habilidades cognitivas y emocionales necesarias para procesarlas se asocia con un aumento del miedo y la ansiedad.⁵⁹



La difusión de contenidos inexactos, falsos y perjudiciales crea desafíos adicionales. Las redes sociales son un vehículo poderoso para la difusión eficiente y generalizada de contenidos, pero los controles limitados de usuarios y la regulación gubernamental exponen a los adolescentes a contenidos contraproducentes para un desarrollo saludable. A medida que el mundo se vuelve más polarizado, las redes sociales se han convertido en un caldo de cultivo para la desinformación, es decir, contenidos engañosos, fabricados o manipulados, lo que dificulta que las personas puedan distinguir los hechos de la ficción.^{60,61} Los debates de los grupos focales reflejaron este dilema mientras los adolescentes preguntaban, “¿Cómo sabes si alguien está diciendo la verdad?” Inconscientemente o no, los jóvenes tienden a difundir y amplificar la desinformación, la mayoría de las veces entre sus pares.⁶² La difusión de información falsa puede erosionar la confianza en las instituciones civiles y contribuir a la violencia y el odio.⁶³ Incluso cuando el contenido es verdadero, se siguen suscitando emociones negativas, incluidas las publicaciones que tienen como objetivo crear conciencia sobre problemas sociales.⁶⁴ Por ejemplo, ver repetidamente videos y otros contenidos que muestran la violencia policial puede afectar negativamente el bienestar de los jóvenes, lo que refuerza sentimientos de estrés y ansiedad.^{65,66} La abundancia de contenidos inexactos en las redes sociales hace difícil para los jóvenes diferenciar la verdad de la mentira durante un momento decisivo y formativo para las habilidades de razonamiento.

“¿Cómo sabes si alguien está diciendo la verdad?”

“También es muy preocupante cómo cualquier tipo de información puede ser vendida sin tu permiso, sin que lo sepas.”

La mayoría de los adolescentes cree que tienen poco o ningún control sobre los datos que las empresas de redes sociales recopilan sobre ellos.⁶⁷ Una adolescente del grupo focal indicó, “También es muy preocupante

cómo cualquier tipo de información puede ser vendida sin tu permiso, sin que lo sepas.” Las empresas de redes sociales obtienen una parte significativa de sus ingresos mediante la venta de los datos que recopilan sobre sus usuarios a empresas de recolección de datos. Estas empresas de recolección de datos luego venden los datos a terceros, que los utilizan para enviar publicidad a los usuarios.⁶⁸

Los análisis que realizan un seguimiento de cada clic e interacción de un usuario pueden crear un ambiente propicio para la explotación. Los patrones oscuros — elementos de diseño que llevan a los usuarios a tomar decisiones no deseadas y potencialmente perjudiciales— invitan a los niños a compartir información personal, lo que permite que se recopilen datos sobre sus comportamientos y preferencias y se los utilice en los algoritmos de la plataforma.^{69,70} Según una investigación llevada a cabo por el grupo de responsabilidad corporativa Ekō, incluso un bajo nivel de participación en publicaciones problemáticas activaba el algoritmo de TikTok e inundaba las cuentas de usuarios de 13 años con contenido dañino que promovían el suicidio y la violencia, a pesar de que el contenido violaba los términos de servicio de la plataforma y las directrices de la comunidad.⁷¹ Además, en 2021, una de cada dos niñas (50%) informó haber experimentado una experiencia potencialmente perjudicial en línea, y una de cada tres niñas (35%) dijo haber experimentado una interacción sexual en línea.⁷² Una adolescente contó, “He visto la sexualización de menores, lo cual definitivamente no está bien... No es bueno exponerse a eso, especialmente para los más jóvenes que no comprenden el impacto de lo que están viendo.” El diseño manipulador de las redes sociales y la naturaleza pública de muchas plataformas da lugar a conductas predatorias, lo que pone en peligro la seguridad y el bienestar de los jóvenes.^{73,74,75}

“He visto la sexualización de menores, lo cual definitivamente no está bien... No es bueno exponerse a eso, especialmente para los más jóvenes que no comprenden el impacto de lo que están viendo.”

**DECLARACIÓN
DE LA JUVENTUD
TE ESCUCHAMOS**

Te Escuchamos

(WHY)
(We Hear You)

El programa Embajadoras de la Juventud Te Escuchamos (WHY) (We Hear You) fue parte de una campaña del California Partners Project (CPP) para alentar a los líderes jóvenes a co-crear y promover un uso, diseño y regulación de la tecnología más saludables.

En colaboración con el CPP, organizaciones juveniles de todo el estado de California designaron a las Embajadoras de la Juventud (WHY). Entre las organizaciones se encontraban Alliance For Girls, Youth Leadership Institute, Youth Radio (YR Media), The Representation Project, Shelectricity y Music Changing Lives, todos programas conocidos por potenciar las voces de los jóvenes y empoderarlos para que sean agentes de cambio.

Las Embajadoras de la Juventud (WHY) utilizaron sus habilidades como líderes en sus comunidades para encabezar el diálogo y transformar la tecnología mediante la exploración de mejoras en el diseño y la regulación de plataformas que satisfagan mejor las necesidades de los adolescentes. La siguiente declaración fue concebida y escrita por las Embajadoras de la Juventud:

Nuestra Visión

Imaginamos una versión segura y más saludable de la tecnología que nos permita expresarnos libremente y conectarnos con nuestras comunidades de una manera que ayude a nuestra salud mental. En esta visión, las voces y opiniones de los jóvenes son bienvenidas y consideradas.

Nuestros Valores

1. **SEGURIDAD** Todos los jóvenes se sienten seguros y están protegidos contra el peligro cuando se conectan a Internet.
2. **COMUNIDAD** Los jóvenes son libres de fomentar conexiones saludables cuando se conectan a Internet.
3. **EXPRESIÓN** El contenido generado por jóvenes es valorado y reconocido de manera equitativa.
4. **INCLUSIÓN** Aceptamos, celebramos y respetamos todas las identidades en los espacios en línea.

Lo Que Pedimos

Pedimos a los encargados de formular políticas y líderes tecnológicos que protejan los intereses de los jóvenes en Internet y en todas las plataformas, y que aborden de forma proactiva los problemas sociales tóxicos que surgen y dañan a los jóvenes. Pedimos que las plataformas en línea mejoren sus sistemas para proteger a los jóvenes y a las personas de color contra los contenidos selectivos, el daño y las restricciones injustas. Estas peticiones pueden hacerse realidad a través de lo siguiente:

1. Control y seguridad del usuario mejorados

- ✦ Dar a los usuarios y creadores un mayor control sobre la configuración de las funciones y qué contenido es visible en cualquier momento
- ✦ Abordar y reducir el ciberacoso sin bloquear a los usuarios sin su conocimiento y proporcionar herramientas para apoyar a los niños que sufren acoso
- ✦ Restringir la recopilación y el uso de la información personal de menores con fines comerciales
- ✦ Establecer acuerdos de privacidad accesibles y crear funciones de seguridad intuitivas
- ✦ Eliminar permanentemente los comentarios marcados que violen los acuerdos de participación comunitaria
- ✦ Etiquetar las imágenes que son alteradas y mejoradas con herramientas de la plataforma
- ✦ Mejorar los sistemas para poder informar sobre contenido nocivo e inapropiado

2. Participación de los jóvenes

- ✦ Invitar a los jóvenes a dar su opinión y confiar en sus voces y opiniones cuando comparten sus experiencias
- ✦ Formar un grupo asesor integrado por jóvenes de todo el estado que se centre en el uso saludable de las redes sociales y asociarse con este grupo para diseñar y desarrollar tecnologías con los jóvenes en mente

Esta declaración fue escrita y respaldada por las Embajadoras de la Juventud WHY de CPP:
Nancy Aguilar-Aquino, Shawn Isabella Jones, Karina Lipe, Malinalli Perez, Nina Roehl, Sasha Mylan Williams

RECOMENDACIONES

A partir de la revisión de estas investigaciones y de las reflexiones de los grupos focales de las Embajadoras de la Juventud WHY con adolescentes y mujeres jóvenes, ofrecemos cuatro recomendaciones generales para mejorar los beneficios de las redes sociales y reducir sus efectos negativos. A medida que los nativos digitales pasan a ser una parte cada vez mayor de la población adulta, la regulación de la industria, una mayor alfabetización mediática, la paridad de género en la tecnología y una investigación más matizada pueden tener efectos positivos generalizados en la sociedad civil, la salud pública y la economía.

RECOMENDACIONES

PARA MEJORAR LOS BENEFICIOS DE LAS REDES SOCIALES & REDUCIR SUS EFECTOS NEGATIVOS

1 MEJORAR LAS PROTECCIONES Y LOS CONTROLES DE SEGURIDAD EN LÍNEA



2 DIVULGAR LAS MEJORES PRÁCTICAS Y AMPLIAR LOS PROGRAMAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA

3 INVERTIR EN MUJERES JÓVENES Y NIÑAS DE DIVERSAS RAZAS Y ETNIAS PARA QUE SE CONVIERTAN EN LÍDERES DE EMPRESAS TECNOLÓGICAS Y CREADORAS DE CONTENIDOS



4 FOMENTAR Y ENCARGAR INVESTIGACIONES RIGUROSAS E INNOVADORAS PARA DESARROLLAR UNA COMPRENSIÓN MÁS COMPLETA DE CÓMO LOS JÓVENES UTILIZAN LOS MEDIOS DIGITALES Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR



MEJORAR LAS PROTECCIONES Y LOS CONTROLES DE SEGURIDAD EN LÍNEA

El gobierno debe regular la industria tecnológica para proteger el bienestar de los niños, al supervisar y hacer responsables a las plataformas de sus acciones. Las políticas que garantizan la transparencia de las investigaciones sobre el impacto de los productos y fomentan la innovación y la seguridad mediante el diseño son esenciales para apoyar a los jóvenes en una era digital en rápida evolución. Nuevas leyes estatales como la Ley de Código de Diseño Adecuado a la Edad de California (California Age-Appropriate Design Code Act, AADC), la AB 2273, firmada por el gobernador Newsom en septiembre de 2022, representan un paso en la dirección correcta.

Las políticas que garantizan la transparencia de las investigaciones sobre el impacto de los productos y fomentan la innovación y la seguridad mediante el diseño son esenciales para apoyar a los jóvenes en una era digital en rápida evolución.

Esta norma, que entrará en vigencia en julio de 2024, obligará a las empresas a tomar medidas adicionales para proteger la privacidad y la seguridad de los menores de 18 años que utilizan sus productos o servicios en línea. Por ejemplo, la nueva ley exige que las empresas que cumplan ciertos criterios establezcan la configuración de privacidad predeterminada para los usuarios menores de edad en la opción más privada. También les prohíbe recopilar, vender, compartir o conservar la información personal de un niño a menos que demuestren que hacerlo está en el mejor interés del niño.⁷⁶ Las empresas pueden crear productos innovadores con protecciones incorporadas diseñándolos teniendo en cuenta el bienestar de los jóvenes. Como resultado, los usuarios pueden experimentar un mayor control, una mayor privacidad y una interacción general más saludable con el contenido.

A medida que más y más jóvenes y familias exigen cambios, muchos otros estados han creado sus propias versiones de la AADC. Los legisladores de

Maryland, Minnesota, Nevada y Nuevo México presentaron proyectos de ley basados en la AADC de California. Además, otros estados, como Arkansas, Oregón, Kansas, Connecticut, Nueva Jersey, Florida, Illinois, Carolina del Sur, Nueva York, Massachusetts, Luisiana, Virginia Occidental, Virginia, Texas, Iowa y Utah, han seguido el ejemplo de California al elaborar leyes sobre la privacidad de los datos de los niños de manera independiente, y muchos proyectos de ley se centran específicamente en las redes sociales. Los opositores a la Ley de Código de Diseño Adecuado a la Edad de California impugnaron la ley en un tribunal federal.⁷⁷ Al tener en cuenta a los usuarios, la AADC puede revolucionar el diseño tecnológico, pero su impacto a largo plazo sigue siendo incierto. A medida que los estados toman medidas para regular la seguridad en línea, la presión sobre el gobierno federal aumenta. Se está generando un nuevo impulso para actualizar la Ley de Protección de la Privacidad Infantil en Internet (Online Privacy Protection Act, COPPA) y aprobar una ley nacional integral que establezca un estándar mínimo para abordar el tratamiento de datos de niños y el diseño de funciones adecuadas a su edad. Una iniciativa es la Ley de Seguridad Infantil en Internet (Kids Online Safety Act, KOSA), un proyecto de ley bipartidista que crearía un estándar nacional para la seguridad en línea.⁷⁸

DIVULGAR LAS MEJORES PRÁCTICAS Y AMPLIAR LOS PROGRAMAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA

La mayoría de los padres y madres de hoy creen que la crianza de los hijos es más difícil ahora que hace dos décadas, y muchos citan la tecnología como la razón principal.⁷⁹ Además, siete de cada diez progenitores creen que el daño

Los cuidadores reconocen que tienen un papel fundamental en el apoyo al uso saludable de la tecnología de sus hijos, pero a menudo necesitan más conocimiento y recursos.

potencial del uso de teléfonos inteligentes supera los posibles beneficios.⁸⁰ Los cuidadores reconocen que tienen un papel fundamental en el apoyo al uso saludable de la tecnología de sus hijos, pero a menudo necesitan

más conocimiento y recursos. Los progenitores buscan consejo e información sobre el uso de la tecnología en otros progenitores, médicos de familia y escuelas.⁸¹ Varias organizaciones y grupos de presión ya han desarrollado las mejores prácticas para la participación de los niños en las redes sociales. Aumentar la visibilidad de estas herramientas mediante su divulgación entre grupos de padres, madres, pediatras, bibliotecas y educadores puede proporcionar a los cuidadores información valiosa para apoyar a sus hijos.

Las empresas de tecnología también tienen un papel que desempeñar en ayudar a los consumidores a utilizar sus plataformas de manera que beneficie su bienestar. Muchas empresas cuentan con equipos de seguridad y privacidad que trabajan junto con expertos en seguridad en línea para crear recursos para los cuidadores y las familias, sin embargo, no se distribuyen ni promocionan ampliamente. Las plataformas pueden dar a conocer estas características de seguridad mediante campañas centradas en la participación de los jóvenes con sus productos de forma que se maximice la creatividad y el bienestar. Las empresas de tecnología también pueden establecer alianzas con distritos escolares y organizaciones para apoyar programas de alfabetización mediática y ciudadanía digital, especialmente en escuelas que presten servicio a comunidades de bajos ingresos. La creación de consejos asesores juveniles públicos para escuchar directamente a los adolescentes podría ayudar a las empresas a diseñar productos que permitan mantener la seguridad de los niños, protejan su privacidad y fomenten un uso de redes sociales que promueva el pensamiento crítico y el crecimiento evolutivo.

Las empresas de tecnología también tienen un papel que desempeñar en ayudar a los consumidores a utilizar sus plataformas de manera que beneficie su bienestar.

INVERTIR EN MUJERES JÓVENES Y NIÑAS DE DIVERSAS RAZAS Y ETNIAS PARA QUE SE CONVIERTAN EN LÍDERES DE EMPRESAS TECNOLÓGICAS Y DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN, PROGRAMADORAS Y CREADORAS DE CONTENIDOS.

A pesar de que las niñas y mujeres son usuarias confiables y constantes de las redes sociales, siguen estando infrarrepresentadas en la creación, el desarrollo y la regulación de la tecnología. Las niñas son más vulnerables a los efectos adversos de las redes sociales. Debemos cerrar la brecha digital y

Debemos cerrar la brecha digital y proporcionar capacitación, tutoría y apoyo a las mujeres jóvenes, especialmente a las mujeres de color, para que se conviertan en programadoras y creadoras de contenido que las beneficie a ellas y a sus comunidades.

proporcionar capacitación, tutoría y apoyo a las mujeres jóvenes, especialmente a las mujeres de color, para que se conviertan en programadoras y creadoras de contenido que las beneficie a ellas y a sus comunidades.^{82,83}

Es importante reconocer que las niñas negras, latinas e indígenas tienden a ser excluidas de las oportunidades que las preparan para destacarse en las materias STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemática).⁸⁴ Como resultado, su exposición a los conocimientos básicos de codificación es relativamente limitada en comparación con otros jóvenes que aprenden a programar. Una exposición insuficiente hace que sea más difícil para ellas entender cómo se programa y utiliza la tecnología de las redes sociales, lo que limita su capacidad de crear productos digitales que tengan un impacto social.⁸⁵

No cabe duda que la cultura tecnológica sigue estando dominada por hombres blancos.⁸⁶ Dado que los estereotipos de género socavan el interés de las niñas en las materias STEM, es muy probable que las mujeres jóvenes

eviten los cursos de matemáticas y ciencias.^{87,88} Esto es especialmente cierto en el caso de las niñas de sectores marginados que son excluidas por su género, raza, y clase social.^{89,90} El miedo a ser percibidas como que confirman los estereotipos negativos, los entornos de aprendizaje hostiles, la falta de mentores y la ausencia de oportunidades, impiden a muchas jóvenes seguir carreras enfocadas en matemáticas y ciencias, áreas de contenido necesarias para poder programar. Las mujeres representan apenas el 28% de los graduados en ingeniería a nivel mundial y el 11% de los ingenieros en ejercicio.^{91,92} A nivel ejecutivo, las mujeres ocupan solo el 5% de los puestos de liderazgo en la industria tecnológica.⁹³ Sin un estímulo colectivo en estos campos y estructuras de incentivos para cerrar la brecha, la igualdad de representación es una barrera para aprovechar todo el potencial de la tecnología como las redes sociales. Las niñas y las mujeres componen casi el 50% de la población mundial.⁹⁴ Si más mujeres jóvenes tuvieran las habilidades necesarias para crear contenidos educativos y creativos de alta calidad en los medios digitales y hubiera más mujeres en puestos de liderazgo tecnológico, se podrían producir cambios en el diseño de productos que atiendan mejor a públicos diversos.^{95,96}

FOMENTAR Y ENCARGAR INVESTIGACIONES RIGUROSAS E INNOVADORAS PARA DESARROLLAR UNA COMPRENSIÓN MÁS COMPLETA DE CÓMO LOS JÓVENES UTILIZAN LOS MEDIOS DIGITALES Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR.

Las redes sociales y su papel en la vida de los jóvenes seguirán evolucionando a medida que surjan nuevas tecnologías. Por lo tanto, los investigadores, desarrolladores de tecnología y defensores de los niños deben seguir observando cómo las redes sociales ayudan y a la vez dificultan el desarrollo saludable de los adolescentes. Para comprender plenamente los efectos de las redes sociales en las generaciones más jóvenes, es importante utilizar un enfoque interseccional que permita evaluar las diferentes formas en que las redes sociales afectan a los adolescentes de orígenes heterogéneos.

Se necesita más investigación para examinar el uso de las redes sociales por parte de jóvenes de un nivel socioeconómico bajo, jóvenes de género expansivo/no conforme, jóvenes con discapacidades diferentes y jóvenes negros, indígenas o personas de color. Para identificar y poner en práctica soluciones a nivel estructural y cultural, es fundamental aplicar un análisis racial y de clase de los distintos roles de la tecnología y las redes sociales en el bienestar de los jóvenes.

Más del 90% de las investigaciones se centran en el tiempo que se pasa en una plataforma sin abordar matices importantes sobre cómo los jóvenes pasan ese tiempo.⁹⁷ Además de las investigaciones que examinan el consumo general de redes sociales en todos los grupos demográficos, las futuras investigaciones deberían incluir medidas más sofisticadas del uso de las redes sociales. Investigaciones recientes han planteado la hipótesis de que el uso activo versus el pasivo de las redes sociales tiene un impacto desigual en el bienestar.^{98,99} El uso activo de medios digitales implica crear, compartir e interactuar con otros, mientras que el uso pasivo se refiere a consumir contenidos sin interactuar con nadie. Se necesitan estudios experimentales a largo plazo para ver con mayor claridad cómo diferentes tipos de interacción y actividades afectan la salud de los jóvenes. Otros aspectos que han pasado desapercibidos en este ámbito son la incidencia de las enfermedades mentales preexistentes y los factores ambientales en las interacciones en las redes sociales. Al identificar los factores de riesgo asociados con el uso problemático de las redes sociales, las empresas de tecnología pueden diseñar productos de manera proactiva que mitiguen posibles problemas. Dada la naturaleza maleable del cerebro durante la adolescencia, es importante que las investigaciones ayuden a los cuidadores y las familias a determinar la edad adecuada para que los jóvenes comiencen

Más del 90% de las investigaciones se centran en el tiempo que se pasa en una plataforma sin abordar matices importantes sobre cómo los jóvenes pasan ese tiempo.

a usar las redes sociales, así como los límites que deberían establecerse. Finalmente, pocas investigaciones exploran el impacto que tienen las diferentes aplicaciones y plataformas que promueven el bienestar mental y la alfabetización en salud mental. La tecnología es una parte permanente de nuestras vidas, y encontrar formas de utilizarla como herramienta para el bien beneficia la salud y el bienestar a largo plazo de los jóvenes.

Diseñar investigaciones que estudien de forma eficaz el uso de la tecnología por parte de los jóvenes puede ser todo un desafío. Los costos asociados con la investigación, los requisitos especiales de investigación y la compleja interacción entre los medios digitales y los sistemas sociales pueden crear

La tecnología es una parte permanente de nuestras vidas, y encontrar formas de utilizarla como herramienta para el bien beneficia la salud y el bienestar a largo plazo de los jóvenes.

obstáculos para que las empresas tecnológicas justifiquen inversiones en investigación de impacto significativo.¹⁰⁰ Ciertas industrias han utilizado entornos aislados regulatorios – ‘espacios seguros’ que permiten a las empresas probar

productos innovadores sin estar sujetas a regulaciones – para probar nuevas tecnologías en un entorno controlado antes de lanzarlas al mercado de forma generalizada.¹⁰¹ Este enfoque podría crear un espacio seguro y contenido para que los gobiernos, el sector privado y otros actores desarrollen productos y elaboren regulaciones favorables a la innovación que prioricen los intereses de los jóvenes.¹⁰²

AGRADECIMIENTOS

Gracias a nuestras socias académicas, Dra. Veronica Terriquez, Dra. Monique Lane, y Jazmine Miles. Su continua colaboración, conocimiento y pasión por el bienestar de las jóvenes hicieron posible este informe. Agradecemos especialmente a la Dra. Laura Sanders Morris por su visión y contribuciones a este proyecto.

Agradecemos a las poderosas mujeres jóvenes que actuaron como Embajadoras de la Juventud del California Partners Project y compartieron sus experiencias con nosotros para dar vida a este proyecto. Nancy Aguilar-Aquino, Shawn Isabella Jones, Karina Lipe, Malinalli Perez, Nina Roehl y Sasha Mylan Williams, ustedes merecen un mundo en línea más seguro que ofrezca pertenencia y refleje la belleza y el brillo de su generación. Gracias por aportar su tiempo, corazón y voz a este proyecto.



La colaboración con April Hoogasian y Montserrat Garcia Bedolla del Youth Leadership Institute hizo posible el programa Embajadoras de la Juventud. Gracias por su asesoramiento magistral y dedicación al desarrollo de la próxima generación de líderes.

Las siguientes son algunas de las organizaciones juveniles de California que nominaron a jóvenes para actuar como Embajadoras de la Juventud del CPP en esta campaña: Alliance For Girls, Youth Leadership Institute, Youth Radio (YR Media), The Representation Project, Shelectricity y Music Changing Lives. El trabajo que hacen para educar y apoyar a los jóvenes es inspirador.

Clarice Cho, tu creatividad, energía y experiencia en diseño fueron los toques finales que necesitábamos para este proyecto. Gracias por compartir tu talento con nosotras para presentar este tema crítico de manera hermosa y atractiva.

Nuestro equipo en el CPP está compuesto por Carolyn Gan, Katrina Steffek, Orlena Watson, Leigha Weinberg, Elizabeth Cheong, Jennifer Heifferon y Marina Castellanos. Un agradecimiento especial a Katrina y Orlena por ser las responsables de unirnos, a Jen por poner el broche final y a nuestra cofundadora, Olivia Morgan, por tu sabiduría y firmeza.

Nuestro trabajo por el bienestar infantil no sería posible sin la colaboración de Office of the First Partner (Claire Cullis, Crystal Young, Rebecca Sterling, Diana Avalos, Shelby McMichael, Marcella Bertolino) y especialmente nuestra valiente cofundadora First Partner Jennifer Siebel Newsom. Tu pasión por la salud mental de los niños y jóvenes impulsa nuestro trabajo, y tu dedicación nos inspira a pensar en grande y esforzarnos más.

Gracias al Consejo de Administración del California Partners Project: La presidenta, Olivia Morgan, Dra. Devika Bhushan, Lisa Ling, Becky Beland McNaught, Ann O'Leary, Norah Weinstein y Thomas Willis, gracias por su apoyo continuo y sus contribuciones a nuestros programas mientras trabajamos juntos para construir un mundo mejor para todas las familias.

Por último, nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento a The California Endowment, por su invaluable apoyo a nuestro programa de jóvenes embajadores. Su compromiso de crear comunidades saludables donde los jóvenes prosperen es profundamente alentador.

REFERENCIAS

- ¹ Haidt, J., & Twenge, J. (en curso). *Social Media and Adolescent Health: Revisión colaborativa*. Manuscrito inédito, Universidad de Nueva York. Disponible en tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview
- ² Davis, Katie, Linda Charmaraman y Emily Weinstein. (2020). "Introduction to Special Issue: Adolescent and Emerging Adult Development in an Age of Social Media". *Journal of Adolescent Research* 35, no. 1: 3–15.
- ³ Ceglarek, Peter J. D., y L. Monique Ward. (2016). "A Tool for Help or Harm? How Associations between Social Networking Use, Social Support, and Mental Health Differ for Sexual Minority and Heterosexual Youth". *Computers in Human Behavior* 65: 201–9.
- ⁴ García, Patricia, Cecilia Fernández, Holly Okonkwo. (2020). "Leveraging technology: how Black girls enact critical digital literacies for social change". *Learning Media and Technology* 45(4):345-362
- ⁵ Metcalfe, Sarah Nicola, y Anna Llewellyn. (2020). "'It's Just the Thing You Do': Physical and Digital Fields, and the Flow of Capital for Young People's Gendered Identity Negotiation". *Journal of Adolescent Research* 35, no. 1: 84–110.
- ⁶ Opara, Ijeoma y Noemy Santos. (2019). "A Conceptual Framework Exploring Social Media, Eating Disorders, and Body Dissatisfaction Among Latina Adolescents". *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 41(3): 363-377.
- ⁷ Twenge, Jean M., y Gabrielle N. Martin. (2020). "Gender Differences in Associations between Digital Media Use and Psychological Well-Being: Evidence from Three Large Datasets". *Journal of Adolescence* 79: 91–102.
- ⁸ Nesi, J., Mann, S. y Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. San Francisco, CA: Common Sense.
- ⁹ Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*. Washington, DC: National Academies Press.
- ¹⁰ boyd, danah. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven, CT: Yale University Press.
- ¹¹ Wade, Ashleigh. (2019). "When Social Media Yields More Than 'Likes': Black Girls' Digital Kinship Formations". *Women, Gender, and Families of Color* 7, no. 1: 80–97.
- ¹² Yang, Chia-Chen, Sean M. Holden y Jati Ariati. (2021). "Social Media and Psychological Well-Being among Youth: The Multidimensional Model of Social Media Use". *Clinical Child and Family Psychology Review* 24, no. 3: 631–50.
- ¹³ Centro de Investigaciones Pew. (2022). "Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022".
- ¹⁴ Katz, Roberta, Sarah Ogilvie, Jane Shaw, y Linda Woodhead. (2022). *Gen Z Explained: The Art of Living in a Digital Age*. Chicago: Editorial de la Universidad de Chicago.
- ¹⁵ Khan, M. Laeeq, Donghee Yvette Wohn, y Nicole B. Ellison. (2014). "Actual Friends Matter: An Internet Skills Perspective on Teens' Informal Academic Collaboration on Facebook". *Computers and Education* 79: 138–47.
- ¹⁶ Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). *Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Revisión sistemática*. *Journal of medical Internet research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>
- ¹⁷ Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., & Krishnan, S. (2021). "Can Social Media Participation Enhance LGBTQ+ Youth Well-Being? Development of the Social Media Benefits Scale". *Social Media + Society*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>
- ¹⁸ Summary state policies on sex education in Schools. (2020). *Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales*. Recuperado de <https://www.ncsl.org/health/state-policies-on-sex-education-in-schools>
- ¹⁹ Nesi, J., Mann, S. y Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. San Francisco, CA: Common Sense.
- ²⁰ Boulianne, Shelley, y Yannis Theocharis. (2020). "Young People, Digital Media, and Engagement: A Meta-analysis of Research". *Social Science Computer Review* 38, no. 2: 111–27.
- ²¹ Earl, Jennifer S. y Thomas V. Maher. 2017. "Recruiting Inclusiveness: Intersectionality, Social Movements, and Youth Online". *Research in Social Movements, Conflicts and Change* 41:279-311.
- ²² Jenkins, Henry, Sangita Shresthova, Liana Gamber-Thompson, Neta Klieger-Vilenchik, y Arelly Zimmerman. (2016). *By Any Media Necessary*. Nueva York: NYU Press.
- ²³ Maher, Thomas V., y Jennifer Earl. (2019). "Barrier or Booster? Digital Media, Social Networks, and Youth Micromobilization". *Sociological Perspectives* 62, no. 6: 865–83.
- ²⁴ Kahne, Joseph, Nam-Jin Lee, y Jessica T. Feezell. (2013). "The Civic and Political Significance of Online Participatory Cultures among Youth Transitioning to Adulthood". *Journal of Information Technology and Politics* 10, no. 1: 1–20.
- ²⁵ McArthur, Sherell A. (2016). "Black Girls and Critical Media Literacy for Social Activism". *English Education* 48, no. 4: 362–79.
- ²⁶ Centro de Investigaciones Pew. (2022). "Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022".
- ²⁷ Terriquez, Veronica, Randy Villegas, Roxanna Villalobos, y Jiayi Xu. (2020). "The Political Socialization of Latinx Youth in a Conservative Political Context". *Journal of Applied Developmental Psychology* 70: artículo 10188.
- ²⁸ Charmaraman, Linda, Olaide Sode, y David Bickham. (2020). "Adolescent Mental Health Challenges in the Digital World". En *Technology and Adolescent Health: In Schools and Beyond*, editado por Megan A. Moreno y Andrea J. Hoopes, 283–304 (Londres: Academic Press, 2020).
- ²⁹ Guinta, Maggie R., y Rita M. John. (2018). "Social Media and Adolescent Health". *Pediatric Nursing* 44, no. 4: 196–201. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos (2021). *Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. Oficina del Cirujano General de Estados Unidos.
- ³⁰ Gordon, A., & Brown, P. (30 de enero de 2023). *Surgeon general says 13 is 'too early' to join social media*. CNN. Recuperado de <https://www.cnn.com/2023/01/29/health/surgeon-general-social-media/index.html>
- ³¹ Johnson, S. B., Blum, R. W., & Giedd, J. N. (2009). *Adolescent maturity and the brain: the promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy*. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 45(3), 216–221. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.05.016>
- ³² Katz, Roberta, Sarah Ogilvie, Jane Shaw, y Linda Woodhead. (2022). *Gen Z Explained: The Art of Living in a Digital Age*. Chicago: Editorial de la Universidad de Chicago.
- ³³ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). *Youth Risk Behavior Survey: Data Summary and Trends Report*. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbvs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf
- ³⁴ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). *Youth Risk Behavior Survey: Data Summary and Trends Report*. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbvs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf
- ³⁵ Haidt, J., & Twenge, J. (en curso). *Social Media and Adolescent Health: Revisión colaborativa*. Manuscrito inédito, Universidad de Nueva York. Disponible en tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview
- ³⁶ Mills, Jennifer S., Sarah Musto, Lindsay Williams, y Marika Tiggemann. (2018). "'Selfie' Harm: Effects on Mood and Body Image in Young Women". *Body Image* 27: 86–92.
- ³⁷ Twenge, Jean M., y Gabrielle N. Martin. (2020). "Gender Differences in Associations between Digital Media Use and Psychological Well-Being: Evidence from Three Large Datasets". *Journal of Adolescence* 79: 91–102.
- ³⁸ Tynes, Brendesha M., Sophie Hiss, Allison M. Ryan, y Chad A. Rose. (2015). "In-School vs. Online Discrimination: Effects on Mental Health and Motivation among Diverse Adolescents in the United States". En *Routledge International Handbook of Social Psychology of the Classroom*, editado por Christine M. Rubie-Davies, Jason M. Stephens, Penelope Watson, 112–21. Milton Park, Reino Unido: Routledge, 2015.
- ³⁹ Michikyan, Minas, y Carola Suárez-Orozco. (2016). "Adolescent Media and Social Media Use: Implications for Development". *Journal of Adolescent Research* 31, no. 4: 411–14.
- ⁴⁰ Raudsepp, Lennart, y Kristjan Kais. (2019). "Longitudinal Associations between Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms in Adolescent Girls". *Preventive Medicine Reports* 15: 1–5.
- ⁴¹ Riehm, Kira E., Kenneth A. Feder, Kayla N. Tormohlen, Rosa M. Crum, Andrea S. Young, Kerry M. Green, Lauren R. Pacek, Lareina N. La Flair y Ramin Mojtabai. (2019). "Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth". *JAMA Psychiatry* 76, no. 12: 1266–73.
- ⁴² Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.J. et al. (2022). *Windows of developmental sensitivity to social media*. *Nat Commun* 13, 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- ⁴³ Chae, Jiyoung. (2017). "Explaining Females' Envy toward Social Media Influencers". *Media Psychology* 21, no. 2: 246–62.
- ⁴⁴ Mills, Jennifer S., Sarah Musto, Lindsay Williams, y Marika Tiggemann. (2018). "'Selfie' Harm: Effects on Mood and Body Image in Young Women". *Body Image* 27: 86–92.
- ⁴⁵ Svensson, R., Johnson, B. & Olsson, A. (2022). *Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being*. *BMC Public Health* 22, 273. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12670-7>
- ⁴⁶ Hogue, Jacqueline V., y Jennifer S. Mills. (2019). "The Effects of Active Social Media Engagement with Peers on Body Image in Young Women". *Body Image* 28 :1–5.
- ⁴⁷ Meeus, Anneleen, Kathleen Beullens y Steven Eggermont. (2019). "Like Me (Please?): Connecting Online Self-Presentation to Pre- and Early Adolescents' Self-Esteem". *New Media & Society* 21(11-12):2386-403.
- ⁴⁸ Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., & Goldfield, G. S. (2023). *Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress*. *Psychology of Popular Media*. Publicación en línea anticipada. <https://doi.org/10.1037/ppm0000460>
- ⁴⁹ Dorol-Beauroy-Eustache, Ophély, y Brian L. Mishara. (2021). "Systematic Review of Risk and Protective Factors for Suicidal and Self-Harm Behaviors among Children and Adolescents Involved with Cyberbullying". *Preventive Medicine* 152: 1–12.
- ⁵⁰ Festl, Ruth, y Thorsten Quandt. (2016). "The Role of Online Communication in Long-Term Cyberbullying Involvement among Girls and Boys". *Journal of Youth and Adolescence* 45, no. 9: 1931–45.
- ⁵¹ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). *Youth Risk Behavior Survey: Data Summary and Trends Report*. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbvs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf
- ⁵² Centro de Investigaciones Pew (2022). "Teens and Cyberbullying 2022".
- ⁵³ Holfeld, Brett, y Faye Mishna. (2019). "Internalizing Symptoms and Externalizing Problems: Risk Factors for or Consequences of Cyber Victimization?" *Journal of Youth and Adolescence* 48: 567–80.
- ⁵⁴ Rudolph, K. D., & Dodson, J. F. (2022). *Gender Differences*

- in Friendship Values: Intensification at Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 42(4), 586–607. <https://doi.org/10.1177/02724316211051948>
- ⁵⁵ Francisco, Sara C., Felmlee, Diane H. (2022). "What Did You Call Me? An Analysis of Online Harassment Towards Black and Latinx Women". *Race and Social Problems* 14: 1–13.
- ⁵⁶ Rozado, D., Hughes, R., & Halberstadt, J. (2022). Longitudinal analysis of sentiment and emotion in news media headlines using automated labelling with Transformer language models. *PLOS ONE*, 17(10), e0276367. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276367>
- ⁵⁷ Robertson, C.E., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K. et al. (2023). Negativity drives online news consumption. *Nat Hum Behav* (2023). <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01538-4>
- ⁵⁸ Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- ⁵⁹ Fear and anxiety. The Digital Wellness Lab. (14 de enero de 2021). <https://digitalwellnesslab.org/parents/fear-and-anxiety/>
- ⁶⁰ Clayton, Katherine, Spencer Blair, Jonathan A. Busam, Samuel Forstner, John Glance, Guy Green, Anna Kawata, Akhila Kovvuri, Jonathan Martin, Evan Morgan, Morgan Sandhu, Rachel Sang, Rachel Scholz-Bright, Austin T. Welch, Andrew G. Wolff, Amanda Zhou, y Brendan Nyhan. (2020). "Real Solutions for Fake News? Measuring the Effectiveness of General Warnings and Fact-Check Tags in Reducing Belief in False Stories on Social Media". *Political Behavior* 42: 1073–95.
- ⁶¹ Kahne, Joseph, y Benjamin Bowyer. (2017). "Educating for Democracy in a Partisan Age: Confronting the Challenges of Motivated Reasoning and Misinformation". *American Educational Research Journal* 54(1):3-34.
- ⁶² Howard, Philip N., Lisa-Maria Neudert, y Nayana Prakash. (2021). *Digital Misinformation/Disinformation and Children*. Nueva York: UNICEF.
- ⁶³ Piazza, James A. (2021). "Fake News: The Effects of Social Media Disinformation on Domestic Terrorism". *Dynamics of Asymmetric Conflict: Pathways toward Terrorism and Genocide* 15, no. 1:55–77.
- ⁶⁴ Shu, Kai, Amrita Bhattacharjee, Faisal Alatawi, Tahora H. Nazer, Kaize Ding, Mansoor Karami, y Huan Liu. (2020). "Combating Disinformation in a Social Media Age". *WIREs Data Mining and Knowledge Discovery* 10, no. 6: 1–23.
- ⁶⁵ Donaldson, Marcus R. (2021). "Circulating Racial Trauma: How Black College-Age Students Experience and Cope with Police Brutality on Social Media". Tesis de Máster, Universidad del Estado de Arizona.
- ⁶⁶ Ortega-Williams, Anna. (2021). "Organizing as 'Collective-Self' Care among African American Youth in Precarious Times". *Journal of African American Studies* 25, no. 1: 3–21.
- ⁶⁷ Centro de Investigaciones Pew. (2022). "Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022".
- ⁶⁸ Vigderman, A. (2023). How much would you sell your social media data for? Security.org. Recuperado de <https://www.security.org/blog/how-much-would-you-sell-your-social-media-data-for/>
- ⁶⁹ Hengesbaugh, B., & Valetk, H. (2023). FTC is escalating scrutiny of dark patterns, children's privacy. *Bloomberg Law*. Recuperado de <https://news.bloomberglaw.com/us-law-week/ftc-is-escalating-scrutiny-of-dark-patterns-childrens-privacy>
- ⁷⁰ Montgomery, K. C., Chester, J., & Milosevic, T. (2017). *Children's Privacy in the Big Data Era: Research Opportunities*. Academia Americana de Pediatría.
- ⁷¹ Ekö. (2023). *Suicide, Incels, and Drugs: How TikTok's deadly algorithm harms kids*.
- ⁷² Thorn. (2023). *Responding to Online Threats: Minors' Perspectives on Disclosing, Reporting, and Blocking in 2021*.
- ⁷³ Bezáková, Zuzana, Adam Madleňák, y Marek Švec. (2021). "Security Risks of Sharing Content Based on Minors by Their Family Members on Social Media in Times of Technology Interference". *Media Literacy and Academic Research* 4, no. 1: 53–69.
- ⁷⁴ Louie, Dustin W. (2017). "Social Media and the Sexual Exploitation of Indigenous Girls". *Girlhood Studies* 10, no. 2: 97–113.
- ⁷⁵ Lykousas, Nikolaos, y Constantinos Patsakis. (2021). "Large-Scale Analysis of Grooming in Modern Social Networks". *Expert Systems with Applications* 176, <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2021.114808>.
- ⁷⁶ AB-2273 The California Age-Appropriate Design Code Act. Texto del proyecto de ley - Ley de Código de Diseño Adecuado a la Edad de California. (2022). Recuperado de https://leginfo.ca.gov/faces/billTextClient.xhtml?bill_id=202120220AB2273
- ⁷⁷ Chavez, K. (20 de marzo de 2023). NetChoice sues California to protect families & free speech online. NetChoice. Recuperado de <https://netchoice.org/netchoice-sues-california-to-protect-families-free-speech-online/>
- ⁷⁸ S.3663 - 117.º Congreso de los Estados Unidos (2021-2022): Ley de Seguridad Infantil en Internet (Kids' Online Safety Act) (15 de diciembre de 2022). <https://www.congress.gov/bills/117/congress/senate-bill/3663/text>
- ⁷⁹ Centro de Investigaciones Pew. (2020). "Parenting Children in the Age of Screens".
- ⁸⁰ Ibid
- ⁸¹ Ibid
- ⁸² Ashcraft, Catherine, Brad McLain, y Elizabeth Eger. (2016). *Women in Tech: The Facts*. Boulder, CO: Centro Nacional para la Mujer y la Tecnología de la Información.
- ⁸³ Hammonds, Evelyn, Valerie Taylor, y Rebekah Hutton, comps. (2022). *Transforming Trajectories for Women of Color in Tech*. Washington, DC: National Academies Press.
- ⁸⁴ Hammonds, Evelyn, Valerie Taylor, y Rebekah Hutton, comps. 2022. *Transforming Trajectories for Women of Color in Tech*. Washington, DC: National Academies Press.
- ⁸⁵ Lee, Clifford, y Elisabeth Soep. (2023). *Code for What? Computer Science for Storytelling and Social Justice*. Cambridge, MA: MIT Press.
- ⁸⁶ Harrison, S. (2019). *Five Years of Tech Diversity Reports-and little progress*. Wired. Recuperado de <https://www.wired.com/story/five-years-tech-diversity-reports-little-progress/>
- ⁸⁷ Cadaret, M. C., Hartung, P. J., Subich, L. M., & Weigold, I. K. (2017). Stereotype threat as a barrier to women entering engineering careers. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 40–51. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.12.002>
- ⁸⁸ Shapiro, J.R., Williams, A.M. (2012). The Role of Stereotype Threats in Undermining Girls' and Women's Performance and Interest in STEM Fields. *Sex Roles* 66, 175–183. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0051-0>
- ⁸⁹ Rideout, Victoria, y Vikki S. Katz. (2016). *Opportunity for All? Technology and Learning in Lower-Income Families*. Nueva York: Centro Joan Ganz Cooney en Sesame Workshop.
- ⁹⁰ Hammonds, Evelyn, Valerie Taylor, y Rebekah Hutton, comps. 2022. *Transforming Trajectories for Women of Color in Tech*. Washington, DC: National Academies Press.
- ⁹¹ Power on: How we can supercharge an equitable digital future. (2023). ONU Mujeres - Sede central Recuperado de <https://www.unwomen.org/en/news-stories/explainer/2023/02/power-on-how-we-can-supercharge-an-equitable-digital-future?>
- ⁹² State of Women in Tech. Adeva. (s.d.). Recuperado de <https://adevait.com/state-of-women-in-tech>
- ⁹³ Zippia. "25+ Telling Diversity In High Tech Statistics [2023]: Tech Demographics + Trends" Zippia.com. 7 de noviembre de 2022, <https://www.zippia.com/advice/diversity-in-high-tech-statistics/>
- ⁹⁴ Population, female (% of total population). Data. (2022). Recuperado de <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL.FE.ZS>
- ⁹⁵ Long, B. (22 de marzo de 2023). Why do we need more women in tech? Look at the Data. Insight Global. Recuperado de <https://insightglobal.com/blog/advance-women-in-tech/>
- ⁹⁶ Radulovski, A. (19 de febrero de 2020). Women impact tech: Why do we need more women in tech? Women in Tech Network. Recuperado de <https://www.womentech.net/en-us/blog/women-impact-tech-why-do-we-need-more-women-tech>
- ⁹⁷ Haidt, J., & Twenge, J. (en curso). *Social Media and Adolescent Health: Revisión colaborativa*. Manuscrito inédito, Universidad de Nueva York. Disponible en tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview
- ⁹⁸ César G. Escobar-Viera, Ariel Shensa, Nicholas D. Bowman, Jaime E. Sidani, Jennifer Knight, A. Everette James, y Brian A. Primack. (2018). *Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Julio 2018.437-443. <http://doi.org/10.1089/cyber.2017.0668>
- ⁹⁹ Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- ¹⁰⁰ Oficina de Protecciones para la Investigación Humana. (s.d.). *Research with children faqs*. HHS.gov. Recuperado de <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/guidance/faqs/children-research/index.html>
- ¹⁰¹ Walsh, C. (12 de octubre de 2021). *Everything you need to know about regulatory sandboxes*. State Policy Network. Recuperado de <https://spn.org/articles/what-is-a-regulatory-sandbox/>
- ¹⁰² Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, & Kwok, W. M., Sandboxing and experimenting digital technologies for sustainable development [Informe de políticas (2021). Naciones Unidas. Recuperado de https://www.un.org/development/desa/dpad/wp-content/uploads/sites/45/publication/PB_123.pdf.