

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ATLANTICO

ESCUELA DE ESTUDIOS HUMANOS Y SOCIALES

**DOCTORADO EN ADMINISTRACIÓN
EDUCATIVA Y PLANIFICACION**

**ENSAYO : EL USO DE TIKTOK EN EL AULA
PARA EL MANEJO DE EMOCIONES**

TÍTULO DEL CURSO: EMOCIONES EN LA AULA

ASESORA: AMANDA GUTIERREZ

ESTUDIANTE: MARLINA GUADALUPE MORALES

ESTADOS UNIDOS, HAWAII, HONOLULU, 22 DE ENERO DE 2024

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo en constante evolución, cambios frecuentes en los que la humanidad se encuentra inmersa, Estos importantes cambios muy notables en muchos aspectos, inciden fuertemente en las sociedades, en grupos diversos, en cada familia, y singularmente en cada individuo.

Así como en 1760 dio inicio la revolución industrial generando cambios enormes en casi todas las áreas y estilo de la vida de las personas, generando importantes consecuencias en las que se puede mencionar el surgimiento de grandes fábricas, la mecanización del trabajo, cambios en la política, económica, la educación y la sociedad; muchos residentes de zonas rurales se trasladaron a vivir a la ciudad en busca de mejor calidad de vida y más.

Ahora es el turno de otra revolución, a la que llamaremos Revolución Tecnológica la que está generando cambios agigantados en todo el mundo, puntualmente se señalan las Redes Sociales Digitales comúnmente conocidas como Redes Sociales que son grupos de personas que se relacionan entre sí de manera virtual en alguna plataforma de la web, muchas de estas redes que existen no son sencillas plataformas de simple conexión, sino que ahora son parte de la vida diaria, informando, comunicando, transmitiendo, de forma rápida, acelerando visiblemente los cambios que se observan en toda la humanidad, desde el punto de vista social y cotidiano permiten conocer a distancia culturas, lugares, personas en un tiempo y espacio sin movernos del

lugar de residencia, este avance, actualización y modernización de la vida en sus múltiples áreas es grandemente beneficioso para las sociedades del mundo.

Este ensayo sondea el papel que desenvuelven las redes sociales digitales en el manejo de las emociones, específicamente de los jóvenes, examinando cómo estas plataformas inciden en la expresión emocional, mostrando contenidos de toda índole.

En esta oportunidad se propone la posibilidad de usar las redes sociales digitales es pacíficamente Tiktok como estrategia innovadora para el uso creativo de contenidos educativos sobre el manejo de las emociones, a través de breves videos musicales y creativas expresiones. Se ha visto que TikTok ha demostrado ser más que una simple aplicación de entretenimiento, mas bien se ha convertido en un medio donde los usuarios pueden canalizar y gestionar sus emociones de manera distinta, ayudando a fortalecer una educación en valores.

Es importante considerar que esta aplicación puede utilizarse con mucho cuidado para no obtener resultados contraproducentes, pues manifiesta retos y desafíos, que con instrucción podrían controlarse.

Las redes sociales a pesar de los riesgos, ofrecen recursos y herramientas valiosas y amenas para el manejo de las emociones. Así como aplicaciones diseñadas para promover la relajación, la meditación y el seguimiento del estado de ánimo, como recomendaciones de medicamentos naturales de elaboración cotidiana, es decir autoayuda.

A su vez las comunidades en línea proporcionan un espacio para compartir experiencias similares y recibir apoyo. Estas herramientas representan una oportunidad para integrar la tecnología en la promoción del bienestar emocional.

Una de las bondades que puede presentar es la oportunidad de acompañamiento virtual en el que se establecen relaciones de amistad y empatía que se prestan a estar pendientes de los contenidos que se publican, comentar y enviar mensajes de me gusta o de apoyo o hacer comentarios agradables, que satisfagan el ego o autoestima de toda persona.

Es así que una institución de cualquier índole en este caso educativa puede involucrarse en Redes Sociales, darse a conocer no solo de forma publicitaria, si no darse a conocer como una comunidad de personas con características a fines, de apoyo y asistencia emocional, gestando identidad institucional, que también puede publicar material de cualquier otra disciplina. Colaborando con la idea de que las Redes Sociales pueden proporcionar un uso educativo positivo, instructivo que colabore con la educación.

MARCO TEORICO

Estas Redes sociales digitales son una de las creaciones de más alto impacto en las generaciones actuales, pues ha pasado a ser parte preponderante de la vida social, personal e íntima, especialmente en los jóvenes, generando nuevas maneras de comunicación entonces se habla de “la comunicación virtual” ya que ha creado una manera diferente de interactuar entre población juvenil, aquí se ha generado un estilo de interacción en la que no se requiere de presencia física, pues se establece el proceso comunicativo virtualmente a distancia, a través de chats en vivo o esporádicamente, videos, notas de voz, mensajes entre otros.

Hoy día los jóvenes de todas las edades buscan relacionarse con personas de todas partes del mundo, a todas horas o simplemente, pasar el tiempo, buscando en el ciber espacio contenidos personalizados pues el mundo virtual permite encontrar todo tipo de información que se desee; siendo así que se presta para manifestarse de múltiples formas, sirviendo de catarsis, manifestando gratitud, alegrías o tristeza, lo que las personas sientan la necesidad de exteriorizar, dando a conocer en algunos mensajes deseos, emociones, sentimientos. En este sentido es importante indagar un poco sobre:

EL COMPORTAMIENTO HUMANO

El tema del comportamiento humano abarca e influencia todas las áreas de la vida, desde la social hasta la psicológica, pasando por la económica, política, educativa y muchas más. En vista

de esto, la relevancia del tema del comportamiento humano puede ser enfocada desde dos aspectos, muy importantes para este tema: Desde una perspectiva sociológica que manifiesta el comportamiento humano estrechamente relacionado con su relación social, y es que esto no está alejado de la realidad ya que las vivencias sociales marcan el comportamiento humano, ya que las personas responde ante estímulos que parten desde la sociedad, y no puede escaparse de ella, en caso de poder hacerlo, su comportamiento estaría basado en otro tipo de interrelaciones, muy diferentes, pero sin dejar de relacionarse.

Como señala la siguiente cita, que recuerda el filósofo y sociólogo alemán George Simmel, el comportamiento humano es de carácter social, a pesar de que sus manifestaciones son de forma individual.

Otro enfoque es el de la psicología, que estudia el comportamiento humano, el que puede ser modificable, como el de los animales, pruebas de esto se encuentran en las teorías conductistas. Esta propuesta señala que la manera de comportarse de un ser humano no es única ni estática, sino que es variable, y por lo tanto puede ser modificable a través de distintos estímulos.

En la siguiente cita, el autor señala que; “El comportamiento de los seres humanos, al igual que el de la mayor parte de los organismos es susceptible de ser modificado por dos fuentes de estimulación que ocurren en momentos diferentes con respecto del propio comportamiento: la primera de ellas es la que antecede al comportamiento. Históricamente, esta ha sido relacionada con la conducta denominada como involuntaria. Retirar la mano de una plancha caliente o cerrar

los párpados ante un viento en el resto, son ejemplos bien conocidos de respuestas involuntarias.” (Hernández, 2002, pág. 190)

La Psicología vincula el comportamiento humano con el comportamiento social, a través del intercambio de toda clase de información, a pesar de los riesgos, las redes sociales ofrecen muchas maneras de interacción e información, ofrecen herramientas y recursos valiosos para aprender a manejar las emociones. Ofrecen aplicaciones diseñadas para promover la relajación, la meditación y el seguimiento del estado de ánimo están ganando popularidad, también se encuentran comunidades en línea que proporcionan un espacio para compartir experiencias similares y recibir apoyo. Estos recursos representan una oportunidad diferente para integrar la tecnología en la promoción del bienestar emocional, estimulando el desarrollo de la inteligencia emocional, para esto se contempla el aspecto emocional.

ASPECTO EMOCIONAL

Al hablar de jóvenes, y de los aspectos que afectan esta etapa de la vida, quizás el tema de la afectividad o las emociones sea el que más interfiera en el comportamiento de los muchachos y el más incontrolable, porque se trata de algo difícil de conocer a plenitud y manejar con perfección, puesto que algunas de las emociones que experimentan en esta etapa son nuevas, provocando un desconocimiento interior, al no saber lo que se están sintiendo, estas sensaciones pueden generar confusión o tergiversación emocional.

No se debe dejar de lado contemplar la familia que es donde empieza la educación de todo ser humano, es aquí donde su aprendizaje será a través de todo tipo de estímulo y ejemplo lo que formará gran parte de su personalidad, y dará paso a su capacidad de manejar sus emociones y sus pensamientos.

Dentro del núcleo familiar el ser humano “aprende la conducta que se espera de él como miembro de un género. Aprende a vivir y a organizar su vida, dentro de las demandas de un grupo social, el grupo familiar” (Morán, 2006, pág. 22). Esto puede garantizar una autonomía emocional,

EL USO DE TIKTOK EN EL AULA PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

¿QUÉ ES TIKTOK?

Tiktok es una red social a través de la que compartir vídeos de corta duración con efectos, edición, música o filtros. estos vídeos pueden durar entre 15 y 60 segundos.

fue en 2018 cuando apareció por primera vez esta aplicación móvil. la empresa china bytedance creó la famosa red social después de comprar lo que antes era musical. Además de esta, bytedance ha creado otras muchas apps móviles como lark que han tenido éxito en el mundo.

Tiktok ha triunfado entre las redes sociales es todo un hecho. además, esta plataforma social ha sido capaz de superar las descargas de facebook e instagram durante varios meses seguidos.

Tiktok se encuentra en el móvil de más de 800 millones de personas.

CUALIDADES DE TIKTOK

1. Es una red social con una esencia diferente en instagram y facebook el contenido es cada vez más preparado para que sea lo más formal posible y se muestre la parte seria de la empresa o la marca personal. Tiktok se utiliza un contenido más esporádico donde no importa tanto como es el contenido, sino el contenido en sí. y es una de las cosas que ha atraído más a los usuarios

2. El contenido es muy fácil de consumir son vídeos de corta duración que son muy sencillos de ver y que además enganchan al usuario. suelen venir acompañados de una buena edición o música. es un contenido que no estábamos acostumbrados a ver en otras plataformas sociales.

3. La mayoría de las publicaciones giran en torno al tono humorístico la mayoría de los usuarios ha optado por un contenido en tonos humorísticos, y es algo que le gusta al público. aquí te dejo uno de esos vídeos para que veas a qué me refiero.

El uso de TikTok en el aula para el manejo de emociones puede ser una estrategia, interesante, creativa e innovadora

Para aplicar utilizar Tiktok como una estrategia de interacción social o en este caso de carácter educativo debe de tomar en cuenta algunas recomendaciones muy importantes, entre otras, sobre cómo puede implementar esta técnica en el proceso enseñanza-aprendizaje: Luego de la explicación del tema o contenido contemplado en la clase, animar a los estudiantes a crear contenido dirigido al alcance de los objetivos planteado y sugerencias que les permitan crear y producir algo que ayudara a su aprendizaje, sin correr riesgos de ninguna clase, al contrario, esta actividad deberá e dirigirse a que el estudiante profundice en la investigación del contenido estudiado, investigando, haciendo resumen, buscando colores, música tonos, vestuario, palabras, y más, para esto es necesario tomar en cuenta las siguientes perspectivas:

Proyectos Temáticos:

Asignar proyectos temáticos relacionados con el manejo de emociones. Por ejemplo, podrían crear videos sobre cómo superar el estrés antes de un examen, manejar el enojo, o compartir experiencias positivas para inspirar a otros.

Creación de Contenido:

Animar a los estudiantes a crear videos cortos que expresen sus emociones. Pueden utilizar música, efectos y texto para comunicar cómo se sienten en situaciones específicas.

Colaboración y Empatía:

Fomentar la colaboración entre estudiantes. Pueden trabajar en grupos para crear videos que destaquen la importancia de la empatía y el apoyo emocional.

Reflexión y Autoconocimiento:

Utiliza TikTok como una instrumento para que los estudiantes se conozcan mejor a sí mismos. Pueden reflexionar sobre sus emociones, identificar desencadenantes y pensar en estrategias para manejarlas de manera saludable.

Conversaciones Abiertas:

Después de compartir los videos, se invita a discusiones abiertas en el aula sobre las diferentes emociones, la importancia de saber cómo manejarlas y cómo ofrecer apoyo a los demás.

Herramientas y Recursos:

TikTok como una herramienta de trabajo educativo, que geste la amistad y empatía, refuerce el trabajo en equipo, acorte distancia y tiempo para llevar un mensaje positivo, instructivo y educativo, que se a un recurso para amenizar reuniones y disfrutar de la creación productiva del grupo y evaluar apoyando en conjunto, valores y virtudes

Privacidad y Consentimiento:

Asegurarse de discutir la importancia de la privacidad y el consentimiento de quienes participan. Algunos estudiantes pueden sentirse más cómodos compartiendo ciertas emociones de manera más privada que en un entorno público como TikTok.

Incorporación de Educación Emocional:

Contemplar los temas o contenidos de clase sobre y la inteligencia emocional en el plan de estudios. TikTok puede ser una herramienta complementaria para poner en práctica lo aprendido.

La Expresión Emocional en Línea:

Se ha convertido en una característica distintiva de las redes sociales. Desde publicaciones reflexivas hasta expresiones de alegría o frustración, estas plataformas ofrecen un espacio para compartir sentimientos de una manera que antes era impensable. Sin embargo, esta apertura también presenta desafíos, ya que la exposición a comentarios negativos o la comparación social pueden afectar la autorregulación emocional.

Feedback Constructivo:

También es importante animar a los estudiantes a dar y recibir feedback o hacer comentarios constructivos en los videos, involucrando a toda la comunidad educativa. Esto puede ayudar en varios aspectos como a mejorar sus habilidades de comunicación emocional, dar a conocer el Centro Educativo al que pertenece y fortaleciendo lazos de amistad.

Monitoreo y Supervisión:

Sin duda alguna se debe monitorear la creación para asegurarse de que el contenido sea apropiado, respetuoso y transmita o comunique el tema estudiado, o los objetivos planteados durante la clase. La supervisión es clave para mantener un ambiente educativo positivo.

Impacto en la Salud Mental de Los Estudiantes:

Investigaciones sugieren una relación compleja entre el uso de las redes sociales y la salud mental. Si bien algunas interacciones pueden ser beneficiosas, el riesgo de impactos negativos no puede ser ignorado. Establecer límites saludables en el tiempo de pantalla, practicar la autorreflexión y fomentar interacciones significativas son fundamentales para minimizar los riesgos y maximizar los beneficios de estas plataformas, y hacer de esta actividad educativa una experiencia agradable.

Conexión con Profesionales:

Si es posible, invitar a profesionales de la salud mental o expertos en el manejo de emociones a compartir sus conocimientos a través de TikTok o participar en discusiones en el aula, esto sería muy fortalecedor.

No hay que olvidar adaptar estas sugerencias según el nivel de estudio o grado, asignatura y tema, que caracterice de los estudiantes, como también las políticas escolares. El objetivo es crear un ambiente en el que los estudiantes se sientan seguros al explorar y expresar sus emociones de manera saludable, además de practicar formas diferentes de expresarse y a lo mejor manifestarse, dentro del proceso educativo y formativo, así como apreciar y evaluar el trabajo de otros.

CONCLUSIONES

En conclusión, las redes sociales han transformado la manera en que gestionamos y expresamos nuestras emociones. Aunque ofrecen una plataforma única para la conexión y el apoyo social, también plantean desafíos significativos para la salud emocional e integridad personal.

Se debe estar consiente que el uso excesivo de las redes sociales plantea riesgos significativos para la salud emocional, la comparación constante con los demás, la exposición a contenido negativo y la presión social en línea pueden contribuir a la competitividad, generar al estrés y la ansiedad, es importante marcar límites en el tiempo de pantalla y la dependencia emocional de las interacciones virtuales pueden amplificar estos riesgos, exponiéndose a abuso, acoso, violencia y otras clases de situaciones que afecten la integridad de los estudiantes, al no prever la posibilidad de estos riesgos se crea un desafío para el manejo saludable de las emociones y el éxito de esta actividades redireccionadas a la educación.

La clave radica en un enfoque consciente y equilibrado, reconociendo las oportunidades que ofrecen para el manejo de las emociones mientras se navega cuidadosamente por el complejo laberinto digital de los sentimientos, se tiene claro que tecnología puede ser una aliada valiosa en la búsqueda del bienestar emocional y a su vez estímulo para el desarrollo de la inteligencia emocional, siempre que se utilice con conciencia y responsabilidad, con la debida orientación y supervisión de los tutores y docentes.

REFENRENCIAS

Las Redes Sociales y su Influencia

G Molina Campoverde. 2014

¿Qué es TikTok, cómo funciona y por qué es importante en tu estrategia?

<https://webescuela.com/que-es-tiktok/>

La Maestría Emocional (Friedrich Nietzsche)

¿Cómo gestionar las emociones y Estados de Ánimo?

<https://www.youtube.com/watch?v=pVbp1XVE35I>

Inteligencia Emocional (Daniel Goleman) - Resumen Animado

<https://www.youtube.com/watch?v=xW7nUSagxxg>

Inteligencia Emocional • Cómo Controlar las Emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrI>