

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



Universidad de El Salvador
Hacia la libertad por la cultura

INFORME FINAL DE TRABAJO DE PROCESO DE GRADO

“Diagnóstico y diseño de una propuesta de orientación en relación a los efectos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso de la red social Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio Zacatecoluca, La Paz. Durante el periodo comprendido entre Febrero – Octubre Año 2015”

PRESENTADO POR:

Aguiluz Hernández María Isabel	AH06029
Guerrero Gamero, Noemy Elizabeth	GG08094
Martínez Surio, Marlon Alfonso	MS06046

ASESORA DEL PROCESO DE GRADO:

Lic. Amparo Geraldinne Orantes

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

Lic. Mauricio Evaristo Morales.

San Salvador, El Salvador, junio de 2016



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

AUTORIDADES CENTRALES.

RECTOR:

LIC. LUIS ARGUETA ANTILLÓN (INTERINO)

VICE- RECTOR ACADÉMICA:

PENDIENTE

VICE- RECTOR ADMINISTRATIVO:

ING. CARLOS VILLALTA (INTERINO)



**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS Y HUMANIDADES**

DECANO:

LIC. JOSÉ VICENTE CUCHILLAS

VICE-DECANO:

LIC. EDGAR NICOLÁS AYALA

SECRETARIO DE FACULTAD:

RAFAEL OCHOA GÓMEZ



AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:

LIC. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

DOCENTE ASESORA:

LICDA. AMPARO GERALDINNE ORANTES

TIBUNAL CALIFICADOR:

LIC. JUAN JOSÉ RIVAS QUINTANILLA

LICDA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO

AGRADECIMIENTOS

Al llegar al final de esta etapa en mi vida no me resta más que agradecer a todos aquellos que física o espiritualmente estuvieron conmigo durante todo mi desarrollo académico que aún no termina, solo es un peldaño que se avanza.

Le agradezco a DIOS por acompañarme y darme vida, inteligencia y fuerzas necesarias para afrontar todos los retos que se presentaron a lo largo de este proceso, por guiarme y permitirme estar rodeada de personas que apoyaron este esfuerzo.

Le doy Gracias a mis padres, Leandro Aguiluz y Berta Alicia Hernández, por apoyarme en todo momento por las lecciones de vida que me han transmitido y por los valores que me han inculcado, por los sacrificios que han tenido que hacer para permitirme llegar a este momento y por el regalo más grande que han podido darme La Educación.

Agradezco a mis abuelos, Lazaro Aguiluz, María Isabel Soriano y María Antonia de Zepeda, ya que han estado siempre involucrados en todas las etapas de mi vida y ayudado a mis padres a formar la persona que soy hoy en día. A mis tíos, primos y familia en general por el apoyo incondicional e interés en ver la culminación académica.

A mis amigos/as, en especial a Ana María Ramírez y a su familia por siempre aconsejarme y motivarme a seguir adelante y terminar mi carrera.

A todos los docentes que a lo largo de mi vida académica han dejado huella con sus conocimientos, en especial a mi docente asesora Licda. Amparo Geraldine Orantes que durante este último año se convirtió en la guía de este proceso y autora también de este triunfo.

A mis queridos y apreciados compañeros de Tesis Nohemy Gamero y Marlon Surio, por aguantar mi carácter y nunca decaer a pesar de todos los inconvenientes que atravesamos a lo largo de este proceso.

María Isabel Aguiluz Hernández.

AGRADECIMIENTOS

“Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.” 1^otesaloneses 5. 18, ha sido largo el viaje pero al fin llegue, la luz llego a mis ojos aunque lo dude, fueron muchos valles de inseguridad, los que cruce, fueron muchos días de tanto dudar..., pero al fin llegue.

Indudablemente este logro ha sido porque a Dios le ha placido, por ello me siento feliz de respaldarme en él, como mi primer auxilio en los momentos difíciles y sin buscar el bien propio llega y me fortalece con su infinito amor, su sabiduría e inteligencia y hoy puedo decir aquí estoy en victoria.

Agradezco a mi abuela Cristina Gamero que siempre me ha apoyado incondicionalmente con sus oraciones y múltiples consejos educativos, religiosos y personales, a mi familia que de una u otra forma han sido pioneros de mi educación, a mis amigas que siempre han estado orgullosas del esfuerzo que he invertido y me han motivado día a día con sus palabras que me han sido como refuerzo positivo para seguir adelante.

Así también a ella; Lic. Amparo Geraldine Orantes, quien ha sido amiga y asesora de tesis, agradecerle por todo el empeño propiciado en la autenticidad y eficacia del trabajo de grado así como esos momentos donde nuestras emociones llegaban al desborde, sinceramente momentos que quedaran fijados en mi mente.

Noemy Elizabeth Guerrero Gamero.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS TODOPODEROSO. Porque reconozco que sin su ayuda esto no sería posible, Padre mío que con amor eterno me has amado te doy muchas gracias porque en cada una de mis derrotas tu estuviste conmigo, así como también en las victorias, reconozco en este momento que muchas veces tire la toalla, aunque sea en mi mente, pero tú me dijiste que debía continuar, que en la multitud de mis pensamientos tus consolaciones alegraban mi alma. Señor solo usted conoce cada milímetro de mi miedo y cada gramo de fracaso que experimente en este recorrido y hoy en esta felicidad no puedo dejar de decirle que este logro que un día fue sueño, es suyo. Gracias.

A mi madre, Marta Lilian Surio Ríos, gracias porque me has tenido paciencia, gracias por apoyarme, porque sé, que siempre me tuviste en tus oraciones y te sacrificaste conmigo por verme alcanzar lo que hoy Dios me ha dado, le doy gracias a Jesucristo por permitirme tenerte. Te amo

A mi tía, Mirna Mercedes Surio, le dedico este triunfo con todo mi corazón, gracias porque nunca encontré un no como respuesta de parte suya, la extraño mucho y con mucho orgullo puedo decirle, tía lo logre. A mi tía, Victoria Esmeralda Campos, por su apoyo incondicional y constantes muestras de afecto

A mis hermanos Romer Alexander Surio y Kenia Jazmín por apoyarme siempre en culminar la carrera, gracias por motivarme y estar ahí incondicionalmente.

A alguien muy especial Marissa Ivette Barrera Cruz, porque siempre confiaste en mí, sé que ha sido uno de tus sueños el verme alcanzar el mío, muchas gracias por apoyarme, por recordarme que no debía darme por vencido, gracias por tus oraciones.

A la docente asesora y compañeros de tesis. A la docente asesora Lic. Amparo Geraldine Orantes, a mis compañeros de tesis Isabel Aguiluz y Nohemí Gamero por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis.

A amigos/as muy especiales, Karen Alas y Eli Omar Flores, gracias por siempre estar ahí por apoyarme cuando más les necesite y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en mi formación. “Hasta aquí me ayudo Jehová”

Marlon Alfonso Martínez Surio

ÍNDICE DE CONTENIDO

CONTENIDO	PÁG.
Introducción.....	x
Capítulo I: planteamiento del problema	
1.1. Descripción del problema.....	12
1.2. Enunciado del problema.....	17
1.3. Objetivos de la investigación.....	18
1.4. Justificación de la investigación.....	19
1.5. Delimitación.....	22
1.6. Alcances y limitaciones.....	23
Capítulo II: Marco Teórico	
2.1. Antecedentes de la investigación.....	24
2.2. Base Teórica.....	28
2.2.1. Procesos Psicológicos.....	28
2.2.2 Generalidades de la Adolescencia.....	51
2.2.3 Internet y redes sociales.	64
2.2.4. Red Social “Facebook”.....	69
2.2.5 Adolescencia y Red Social “Facebook”.....	71
2.2.6. Efectos Psicológicos que genera el Uso de la Red Social “Facebook...”	75
Capitulo III: Metodología	
3.1. Tipo de estudio.....	87
3.2. Población.....	87
3.3. Muestra.....	87
3.4. Métodos, Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	88
3.5. Procedimientos de recolección de datos.....	90
3.6. Procesamiento de la información.....	93
Cronograma	94
Presupuesto	96
Capitulo IV: Presentación y Análisis de los resultados	
4.1. Presentación cuantitativa de resultados.....	87
4.2. Análisis cualitativo de resultados.....	138

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones.....	155
5.2. Recomendaciones.....	158
Fuentes consultadas.....	159
Anexos.	
Anexo 1: guía de observación.....	162
Anexo 2: Cuestionario de recolección de datos referente al uso de la red social Facebook y efectos psicológicos.....	164
Anexo 3: cartas de aprobación extendidas por expertos.....	171
Anexo 4: Propuesta de Programa de Orientación.....	172

INTRODUCCIÓN

El presente informe final tiene como propósito dar a conocer como se llevó a cabo la investigación de grado denominada: “Diagnóstico y diseño de una propuesta de orientación en relación a los efectos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso de la red social Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca, La Paz durante el periodo comprendido entre febrero – octubre Año 2015”, la iniciativa, de llevar a cabo dicha investigación radica en la importancia del creciente auge en el uso de las redes sociales como nueva forma de comunicación, entretenimiento e intercambio de diferentes contenidos y específicamente se hace referencia a la red social Facebook. Se considera que este aporte sería constructivo al contexto social en el que actualmente se vive, tomando en cuenta que la adolescencia es una etapa transitoria entre la infancia a la vida adulta. Durante este periodo, el adolescente experimenta cambios físicos y psicológicos que en interacción con el medio que les rodea puede generar cambios en la personalidad.

En el primer capítulo hace referencia al planteamiento del problema, en el cual se detalla como el fenómeno de la red social Facebook ha ido en aumento, debido a la importancia que se le ha dado, utilizado mayormente por la población más joven. En las sociedades más desarrolladas a nivel social, cultural y económico, las redes sociales han interferido con el establecimiento de las relaciones interpersonales y modificado el comportamiento de las personas, en su gran mayoría como ya se dijo adolescentes, en el país la inserción y naturalización de la comunicación en las redes sociales ha sido como una epidemia que se ha propagado rápidamente entre los adolescentes.

En el segundo capítulo se hace mención del marco teórico con el cual se pretende ayudar al lector a comprender la concepción psicológica referente a las características de la adolescencia, así como los procesos cognitivos volitivos y afectivos involucrados en el desarrollo de cada individuo, además se expone una

reseña sobre los inicios del internet y las redes sociales. Así como también datos de algunos estudios que reflejan efectos psicológicos generados en los adolescentes.

En el tercer capítulo se presenta la metodología en la que se describe la muestra y las características de la población, técnicas e instrumentos utilizados para la referida recolección de datos, las características de la población y el tipo de muestreo utilizado con la que se llevó a cabo la investigación,

En el mismo capítulo se presenta un cronograma de actividades el cual permitió que el grupo investigador actuara de manera ordenada durante la realización de dicha investigación, así como los recursos y presupuesto necesarios para la ejecución del mismo.

En el cuarto capítulo se encuentran la presentación y análisis de los resultados en el cual se pueden observar los datos que se obtuvieron mediante la administración del instrumento a la muestra de estudiantes adolescentes; seguidamente se hace un análisis e interpretación de dichos resultados estableciendo un diagnóstico del estado actual de la muestra en referencia a los efectos psicológicos que genera el uso de la red social Facebook.

En el capítulo cinco se hace referencia a las conclusiones y recomendaciones que el grupo de investigación hace respecto al estudio realizado, las cuales se derivan de los resultados obtenidos durante el proceso de diagnóstico.

Finalmente se incluyen también las referencias bibliográficas en donde se detallan las fuentes consultadas para la elaboración del marco teórico y del cual se desprende el instrumento que se utilizó para obtener los resultados que en este material se presentan.

Presentando en último lugar los anexos, en los cuales se encuentran, el instrumento de recolección de datos, la guía de observación, las cartas de validación del instrumento extendidas por los expertos y la propuesta de orientación elaborada por el grupo de investigación denominada Conectados: Mente sana- Cuerpo Sano.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

A través de los años el mundo ha evolucionado a pasos agigantados y con ello la tecnología que en él se genera, la cual día con día está en constante modificación y adaptación, respondiendo así a la era de globalización que traspasa las fronteras no solo terrestres, aéreas o marítimas sino también las digitales.

La aparición de herramientas on-line como el internet, es un claro ejemplo de los logros que se han alcanzado hasta la época actual, esto cuando se habla específicamente en materia de comunicación y la era de la información digital; la cual con el paso del tiempo se ha convertido en un elemento indispensable tanto para empresas como individuos que hacen uso de sus servidores.

Además surgieron con la era digital nuevas formas de comunicación y dentro de ellas están las redes sociales que son las nuevas vías de interacción, constituyéndose como algo novedoso y además de mucha funcionabilidad, pues ofrece ventajas de tiempos cortos en la transmisión de mensajes, plataformas sencillas que permiten encontrar amistades, parejas y todo esto desde un dispositivo con accesibilidad a internet.

Morduchowicz y Marcon (2010), citado por Acosta Aguirre, Alvarenga Henríquez y Zelada Rodríguez (2012), refiere que

Los adolescentes y las Redes sociales; desde su aparición los sitios web entre 2001 y 2002 promovían el armado de las redes basado en círculos de amigos en línea, lo cual ha experimentado un crecimiento acelerado debido a las actualizaciones constantes de los sitios web y a la mayor aceptación que ha tenido en el ramo de las comunicaciones especialmente en usuarios con edades de 14 a 34 años quienes visitan cotidianamente estos sitios.

En el país el fenómeno del internet hace su aparición en la década de los noventa¹, para esa época su acceso era limitado a aquellos que poseían recursos, mas hoy en día es de muy fácil acceso y por todos los estratos sociales de la población desde ciber cafés en un inicio, computadoras de escritorio en las casa de los usuarios, laptops, y actualmente desde dispositivos móviles como los teléfonos inteligente, con lo que el uso de estas plataformas ha ido en aumento.

Las redes sociales son de lo más fuerte en internet, existen una amplia gama de ellas y de entre las cuales podemos encontrar, Facebook, twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn, Pinterest, Yahoo Messinger, Hi5, Badoo, Sónico, entre otras. Para este estudio se hará referencia a la primera mencionada Facebook.², ya que debido a su fácil acceso, la mayoría de individuos de la sociedad Salvadoreña con acceso a un dispositivo con conexión a internet, poseen una cuenta en dicha red.

Facebook es una plataforma que fue creada por Mark Zuckerberg estudiante de la universidad de Harvard con el objetivo de diseñar un espacio en el que los alumnos de dicha universidad pudieran intercambiar una comunicación fluida y compartir contenido de forma sencilla a través de Internet. Fue fundada en 2004, sin embargo fue hasta el año 2007 que se crearon sus versiones en español, portugués, francés, alemán y otros idiomas; En la actualidad se estima que la red social cuenta con más de 500 millones de usuarios.

Esta red social trae consigo ciertas ventajas para sus usuarios, como lo son la comunicación con familiares, amigos o empresas a larga distancia de forma inmediata y efectiva, el intercambio de ideas, formas de pensamiento, creencias y principios; además de proporcionar una amplia plataforma para poder comercializar productos y servicios a nuevos consumidores.

¹ Según los indicadores del PNUD 2006, en el salvador se registraron un total de 10,514 suscriptores de cuentas de internet para el año 1998.

² El nuevo impacto de las redes sociales, El Salvador Plugged Enero, 2015

Sin embargo no se puede dejar de lado que Facebook también podría generar condiciones negativas para sus usuarios³ al ser empleada de una forma inadecuada, entre las cuales se encontrarían, la modificación de los procesos psicológicos básicos entendidos en tres grandes áreas como lo es la cognitiva(problemas de aprendizaje, creación de ideas irracionales, procesos de memoria, lenguaje y percepción distorsionados, etc.), emocional (aislamiento social, distorsión en los estados de ánimo, baja autoestima, etc) y volitivos (motivación, toma de decisiones, deseos, e incluso modificación de conductas debido a la dependencia psicológica que se crearía entre el usuario y la red social, etc), además de factores fisiológicos que pudieran interferir con su desempeño normal tales como: el sedentarismo, tendinitis (problemas musculares debido a la realización de actividades repetitivas), problemas visuales por la exposición a dispositivos, pérdida de valores morales (respeto, responsabilidad, honestidad, etc.) e incluso la exposición a la trata de personas, violaciones y robos de identidad entre otros.

Es importante considerar que además de todas las implicaciones que la utilización de este tipo de redes sociales pudiesen acompañar en el proceso de evolución del ser humano, también se obtienen un sin fin de estrategias que reflejan la interrelación existente entre el individuo y su medio circundante. Y para poder interiorizarlas se ponen en funcionamiento lo que en psicología se denominan procesos psicológicos básicos.

Los procesos psicológicos básicos, son funciones y procedimientos mentales que permiten el desarrollo cognitivo, volitivo y afectivo de las personas, su desarrollo se genera desde etapas anteriores al nacimiento y es durante las etapas de infancia, niñez y la adolescencia, cuando se van potenciando, viéndose estimulados y reforzados posteriormente en la juventud y adultez a través de las experiencias vividas; siendo estos los que permiten la comprensión del medio circundante. Estos procesos están en constante funcionamiento y al igual que el ser humano nunca dejan de desarrollarse.

³ Antonio García Patiño Psicólogo educativo, 2015 Málaga.

Entonces al hacer referencia a ellos se deben señalar los siguientes: percepción y sensación (permiten reconocer un fenómeno a través de los sentidos y darle significado), atención (permite focalizar objetos y situaciones además de tomar conciencia de lo que sucede en el entorno), memoria (permite el almacenamiento y recuperación de la información del medio.), pensamiento (permite crear y comunicar ideas), lenguaje (permite expresar sonidos vocales, signos escritos, sentimientos e ideas), aprendizaje (permite adquirir y modificar habilidades, destrezas, conocimientos, etc.), inteligencia (permite pensar, asimilar y elaborar información, además de emplear el uso de la lógica), emociones (permiten la expresión de estados de ánimo) y sentimientos (es la impresión afectiva de los estados de ánimo)⁴.

Una de las etapas cruciales del desarrollo de los procesos psicológicos en forma adecuada es la adolescencia, la cual no es más que un periodo en el que el niño/a comienza a convertirse en adulto, esta etapa inicia en la pubertad aproximadamente entre los 10 a 14 años de edad y termina cuando la persona completa la maduración sexual y reproductiva aproximadamente entre los 17 y 19 años de edad⁵.

En la adolescencia, estos procesos psicológicos se pueden encontrar sumamente influenciados por las acciones del mundo exterior, siendo estos la familia, grupo de amigos, sociedad y la escuela misma; existiría entonces mayor probabilidad de provocarse durante este desarrollo un inadecuado funcionamiento en cualquiera de los procesos psicológicos, ya que como es sabido esta etapa es caracterizada por la construcción y definición de la identidad, por la constante presión social⁶, etc., la cual puede verse afectada de manera directa.

El uso de las redes sociales resulta sumamente interesante para adolescentes ya que emplean este recurso para mantenerse en contacto con sus amigos y

⁴ A.Petrovski, Psicología General, Ediciones de cultura popular. (s.f.)

⁵ Lic. Daysi Miriam Figueroa Erazo, Psicología de la Adolescencia, novena edición 2007. P.37

⁶ Lic. Daysi Miriam Figueroa Erazo, Psicología de la Adolescencia, novena edición 2007.

compañeros e incluso para poder recibir y enviar tareas a sus docentes en grupos creados especialmente para esos fines.

Aunado al interés de los jóvenes ante el uso de las redes y tecnologías de la información, el Ministerio de Educación en su administración 2009-2014, impulso el Plan Social Educativo “Vamos a la Escuela” en el cual se retoman líneas estratégicas como la ciencia y tecnología integradas a la educación, esto con el objetivo de reducir la brecha del conocimiento en el área de investigación y el acceso a la tecnología para cubrir el desarrollo integral del país⁷.

De todo lo anterior nace la importancia de realizar investigaciones que brinden en el país datos que reflejen la influencia que una plataforma de uso común como lo son las redes sociales en este caso Facebook tiene sobre los procesos Psicológicos, además en El Salvador este tipo de investigaciones en relación a la población adolescente se encuentran aun poco exploradas, por tanto son poco conocidos los efectos psicológicos que pueden generar.

En este sentido se plantea realizar un Diagnóstico sobre los Efectos Psicológicos que genera el uso de la Red Social “Facebook” en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca, departamento de la Paz. Con la cual se pretende de forma general brindar nuevas propuestas para el abordaje y prevención relativas a la problemática.

Además determinar a través de un cuestionario el impacto que genera el uso de la red social Facebook en los aspectos volitivos, cognitivos y afectivo de los estudiantes de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca. Y también proporcionar un Programa de Orientación en el uso adecuado de la red social Facebook dirigido a los estudiantes de bachillerato de dicho Instituto, siendo impartido por los docentes que laboran en el Instituto y con el cual se buscaría minimizar el impacto a nivel cognitivo, volitivo y afectivo generado en los adolescentes participantes por el uso de la red social “Facebook”

⁷ Plan Social Educativo “Vamos a la Escuela”. P 54 MINED 2009-2014.

A partir de la descripción del problema y con base a las intenciones del grupo investigador se propone el siguiente enunciado del problema.

1.2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cuáles serán los efectos a nivel cognitivo, volitivo y emocional causados por el uso de la red social Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca, departamento de La Paz?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

a) Objetivo general:

Diagnosticar los efectos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo que genera el uso de la red social Facebook en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca departamento de La Paz, año 2015 y a partir de los resultados diseñar una propuesta de orientación para el uso adecuado de la red social Facebook.

b) Objetivos específicos:

- Diseño de un instrumento de evaluación que explore las características y los efectos cognitivos, volitivos y afectivos del uso de la red social Facebook en adolescentes.
- Identificar las características y los del uso de la red social Facebook en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca para conocer los efectos psicológicos que se generan.
- Describir los efectos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo. generados a causa del uso de la red social Facebook en los estudiantes de tercer año de bachillerato del instituto nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca, año 2015.
- Elaboración de una propuesta de Orientación en relación al uso de la red social Facebook, dirigido a los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca año 2015.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En los últimos tiempos y desde el surgimiento del internet, las redes sociales han causado una gran revolución, convirtiéndose en parte importante en la vida tanto profesional como personal; por lo que ingresar a ellas diariamente se ha vuelto prácticamente tan obligatorio como un elemento de “primera necesidad”.

En la actualidad son muchos los salvadoreños que poseen una cuenta, en cualquiera de las redes sociales existentes y entre ellas la red social preferida hasta el momento Facebook, plataforma social en la cual se comparten: estados, fotos y videos con amigos, convirtiéndola en la más utilizada ya que de cada diez usuarios activos siete la utilizan, alcanzando un estimado de un billón de usuarios al rededor del mundo.

Los usuarios de esta red social, están distribuidos en todos los rangos de edades y estratos sociales, sin embargo el auge entre los usuarios adolescentes y jóvenes es cada vez mayor; su uso es cada vez más factible mediante terminales móviles que cuentan con acceso a internet, lo cual permite que se emplee mayor cantidad de tiempo y navegar por los diferentes perfiles; permitiendo así la distracción de las actividades diarias de sus usuarios, ya sean estas educativas, laborales, familiares etc. E inclusive pudiendo afectar las redes de comunicación interpersonal y el desarrollo de procesos psicológicos básicos como: (memoria, pensamiento, lenguaje, atención, percepción sensación y motivación).

En El Salvador las investigaciones sobre las redes sociales suelen enfocarse en cuantificar el número de redes que las personas utilizan, en saber cuál de estas es la preferida, en aspectos como las gratificaciones que se obtienen de su uso, o dirigidas a jóvenes universitarios, población laboralmente activa. Sin embargo las investigaciones dirigidas a la población específicamente de adolescentes en etapa escolar son pocas.

Y para efectos de esta investigación y ante el creciente auge tecnológico, es de suma importancia conocer cuál es el impacto psicológico que se pudiera producir en dicha población en relación a los procesos cognitivos, volitivos y afectivos. Los procesos

cognitivos porque involucran la distorsión que la persona podría tener respecto a lo que está percibiendo en torno a la red social Facebook. Jean Piaget, uno de los autores de la teoría cognitiva expresa que los adolescentes, mientras se encuentran en esta etapa del desarrollo, muchas veces tienden a ser influenciados por el entorno ya que estos a pesar de tener ya un pensamiento más reflexivo, a un no ha alcanzado la madurez necesaria.

En cuanto a los procesos volitivos, se hace referencia a la importancia teórica de identificar cual es la motivación que lleva al adolescente a tener una cuenta y por ende permanecer conectado constantemente y cuál es su interés al respecto. El adolescente, debido a las características propias de su etapa, no es capaz de autorregular su conducta y comportamiento por completo, ya que es en este momento de la vida que refleja un bajo dominio de sus emociones e impulsos y por lo tanto no es capaz de subordinar su propia voluntad, la ausencia, o precaria presencia de autocontrol supone la relajación y desorganización de la actividad volitiva.

Finalmente es importante conocer sobre los procesos emocionales en la adolescencia, ya que dentro de este momento de la vida del ser humano las emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, enojo etc.) y sentimientos (amor, odio etc.) toman mayor realce y son vividos con mayor intensidad, por lo tanto el joven, muchas veces actúa conforme a las emociones sin pensar en las consecuencias de dicho comportamiento, suscitados de dichas manifestaciones emocionales; todo ello permitiría conocer la influencia que pudiese generarse en el aprendizaje académico y en las relaciones sociales entabladas en esta importante etapa.

De ahí surgió la necesidad de realizar un diagnóstico sobre la temática "Efectos psicológicos de la utilización de la red social Facebook en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" de Zacatecoluca. Ya que actualmente esta es una de las plataformas en internet más popular y utilizadas en nuestro País.

Con relación a lo antes descrito se diseñó un instrumento de evaluación tipo cuestionario a fin de recabar información veraz sobre las características del uso de

Facebook y su impacto en los procesos psicológicos de los estudiantes. Además con base a los resultados obtenidos se proyecta el diseño y elaboración de una propuesta de orientación en relación al uso de la red social Facebook a ser implementada por los docentes del Instituto “José Simeón Cañas” y cuyo propósito será minimizar en los adolescentes los efectos a nivel cognitivo, volitivo y emocional que propicien el deterioro de la salud mental así como su desarrollo educativo.

Con la ejecución de dicha investigación se proporcionara una descripción general del estudio desde el punto de vista psicológico y a la vez describir los efectos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo que genera el uso de la red social Facebook en los adolescentes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca, departamento de la Paz. En el periodo comprendido entre febrero – octubre año 2015. De igual manera se espera que esta investigación sea de beneficio para las nuevas generaciones y sirva de propuesta para el abordaje y prevención relativos a la problemática.

1.5. DELIMITACION DE LA INVESTIGACION

a) Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo en el Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca, departamento de La Paz, cuya dirección es calle al volcán, media cuadra al norte del Hospital Nacional Santa Teresa.

b) Delimitación social

La población de estudiantes de terceros años de bachillerato, en sus opciones, salud, electrónica, mecánica automotriz, comercial, software, en sus nueve secciones, es de 385, entre las edades de 16 a 21 años, de los cuales se extrajo una muestra de 193 alumno/as, la cual se obtuvo mediante la aplicación de una fórmula para cálculo de la muestra poblaciones finitas que permitió conocer el número específico de estudiantes que participaron en la investigación.

c) Delimitación temporal.

La investigación “Diagnóstico y diseño de una propuesta de orientación en relación a los efectos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso de la red social Facebook en los adolescentes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio Zacatecoluca, La Paz.” se desarrolló durante el periodo comprendido entre los meses de febrero a octubre del año 2015.

1.6. ALCANCES Y LIMITACIONES

a) Alcances

La investigación pretende durante su desarrollo poder:

- Brindar una explicación de los procesos psicológicos básicos en adolescentes.
- Realizar una descripción de las características del uso de la red social Facebook de los adolescentes de tercer año del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca, La Paz.
- Describir los efectos psicológicos que se generan en los adolescentes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” a consecuencia del uso de la red social Facebook.
- Contribuir a la disminución de los efectos psicológicos que genera el uso de la red social Facebook en adolescentes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” mediante la presentación de una propuesta de orientación.
- Proporcionar a futuros investigadores una fuente teórica confiable referida a los efectos psicológicos que genera el uso de la red social Facebook en adolescentes.

b) Limitaciones

Las limitaciones para llevar a cabo la investigación radicaron principalmente en:

- El nivel de violencia que se vive actualmente en la ciudad de Zacatecoluca, cabecera departamental del departamento de La Paz, lugar de ubicación del Instituto Nacional “José Simeón Cañas.
- La poca información teórica respecto al tema redes sociales en El Salvador enfocada a adolescentes, por ser un tema poco estudiado en el país.
- Otras fuera del alcance de los investigadores a lo largo del estudio, como lo pudieran ser variables de índole natural o social.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En El Salvador existe una era de revolución tecnológica con la llegada del internet y las redes sociales, ya que día a día cobran gran importancia en la sociedad. Actualmente la proporción de dispositivos con accesos a estos medios de comunicación va en crecimiento acelerado, destacando que no hay edad para tener acceso a estas y que con la también llegada de los cibers cafés y los teléfonos móviles con aplicaciones avanzadas, las personas usuarias de este tipo de redes crece y de igual forma en la población adolescente, el número de perfiles de usuario aumentan día a día.

Debido al inminente despliegue de contenido tecnológico, se han realizado estudios a nivel de Centroamérica y el caribe que determinan el crecimiento de las redes sociales, y uno de esos estudios fue publicado, en el portal, El Economista (2013), el cual recopila el resultado en un reciente estudio realizado por la compañía Silver Pop, en el que se realiza un ranking de las redes sociales que más crecimiento han tenido en los últimos años. El objetivo principal de la investigación fue analizar su crecimiento y por qué y cómo son utilizadas por los distintos usuarios, dicha investigación en su momento dio como resultado, que El Salvador es el tercer país con más cantidad de usuarios en Facebook, con más de 1.5 millones de perfiles. El primer lugar es ocupado por Guatemala con más de 2 millones de usuarios.⁸

A parte de conocer las estadísticas la red social Facebook, otro estudio se ha enfocado en conocer el promedio de las edades de los usuarios, con base a ello se muestra que una investigación realizada en España en el año 2013 por la agencia Seindor, determina que más de la mitad de las personas que usan el Facebook tiene entre 18 y 34 años de edad, lo cual indica que los estudiantes universitarios son los que más la utilizan. De igual forma el Informe Generación 2.0

⁸ Universa El Salvador (2015) Estudio sobre redes sociales y adolescencia a nivel centroamericano.

(Sánchez Burón y Fernández Martín: 2010) afirma que el 78% de los jóvenes españoles entre 12 y 17 años las utiliza, un 4% no las conoce y un 18% aunque las conoce, no hace uso de ellas. Es importante señalar que para los jóvenes consumidores tecnológicos, les resulta atractivo el suponer que sus padres o personas más adultas no hacen uso de dicha red.

Es por ello que se ha visualizado la gran importancia de realizar indagaciones sobre las redes sociales y su interacción con los adolescentes aunque en diferentes perspectivas. Y a continuación se revisan algunas de las investigaciones realizadas respecto a esta temática: La Asociación Chicos.net y el Instituto de Investigación para la Justicia (IJ), unieron esfuerzos para el desarrollo de este estudio denominado “Hacia un entendimiento de la interacción de los adolescentes con los dispositivos de la web 2.0. El caso de Facebook”. Argentina Año 2009; para el cual su principal objetivo fue: Lograr una conceptualización sobre el uso de las plataformas web 2.0 que hacen los adolescentes.

Entre los primeros hallazgos que surgen del análisis de los perfiles, se reflejan que los adolescentes que actualizan su Facebook con mayor frecuencia son, a la vez, aquellos que más “amigos” y fotos publicadas muestran. También, estos son quienes más comentarios realizan acerca de las publicaciones de sus “amigos”. Este resultado podría ser un indicador de que el uso de la red social genera, a su vez, más uso.⁹

De igual forma se describe otra investigación realizada por La Facultad De Ingeniería de Santa Cruz-Bolivia en el año 2012¹⁰, investigación científica, con el título “El Uso del Facebook y su impacto en los Estudiantes”: Este estudio se realizó con el propósito de obtener resultados sobre el uso que los estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra le dan al Facebook, analizando todos los factores que puedan ser influyentes.

⁹ Colección Educar. (s.f.) Uso seguro y responsables de las TIC. Argentina. Recuperado de Colección.Educar/coleccióncd27/datos/investigación.chicos-net-facebook.html.

¹⁰ Esteban Mier-Y-León (2008113795) Docente: Edison Investigación Científica El Uso Del Facebook Y Su Impacto En Los Estudiantes Santa Cruz-Bolivia 2012

Los resultados de dicha investigación señalan que el uso frecuente del Facebook, crea una distracción más para los estudiantes, y que probablemente su uso esté dentro de una de las causas del creciente fracaso académico. Sin embargo, los datos obtenidos señalan que el problema no reside en la red social *sino en el uso que se hace de ella*.

Otro estudio publicado por Larry Rosen profesor de psicología de la Universidad Estatal de California revela que los jóvenes que son adictos de Facebook pueden desarrollar un sin número de trastornos psicológicos. En una presentación titulada "Poke Me: How Social Networks Can Both Help and Harm Our Kids" año 2011 en la 119ª Convención Anual de la Asociación de Psicólogos Americanos, Rosen presentó sus conclusiones basadas en una serie de encuestas realizadas por computadora distribuidas entre 1.000 adolescentes de zonas urbanas y 15 minutos de observación de 300 adolescentes en acto de estudio.

Dicha investigación arrojó información sobre los efectos colaterales negativos del uso frecuente de Facebook en los adolescentes los cuales incluyen: Desarrollo del narcisismo en los adolescentes que a menudo utilizan Facebook, incluyendo las conductas antisociales, la manía y las tendencias agresivas en los adolescentes que tienen una fuerte presencia en Facebook, aumento de la ausencia y falta de atención en la escuela y la probabilidad de desarrollar dolores de estómago, problemas para dormir, ansiedad y depresión, bajas calificaciones en los estudiantes de educación media, secundaria y estudiantes universitarios que comprueban Facebook por lo menos una vez durante un período de estudio de 15 minutos, menores tasas de retención de lectura de los estudiantes que frecuentemente tienen Facebook abierto en sus equipos durante un período de estudio de 15 minutos. Sin embargo, no todos los resultados fueron negativos, uno de los puntos más interesantes de la investigación de Rosen fue el desarrollo de la "empatía virtual".¹¹

¹¹ Facebook use may lead to psychological disorders in teens [study], PC World, [domadis.com/Original title for Mashable](http://domadis.com/Original%20title%20for%20Mashable).

Pero los estudios no finalizan ahí, así como se han llevado a cabo en otros países El Salvador también se centra en el interés de analizar las redes sociales y su incidencia en los adolescentes. Ya que se encontraron informes sobre estudios de procesos de grado centrados en dicha problemática, de los cuales se mencionan a continuación: Un estudio realizado por Bonilla, Blanca Lisbeth y Galdámez Velázquez, Karla Carolina en el año 2013 en la Universidad de El Salvador de la carrera de Psicología denominada “Estudio comparativo sobre la vulnerabilidad emocional de las adolescentes ante la influencia de las redes sociales”. Indican que el uso de las redes sociales cada día es más frecuente a más temprana edad, especialmente en los adolescentes, permitiendo que los nuevos usuarios inexpertos puedan ser vulnerables ante los riesgos que estos sitios los exponen. Los datos también arrojaron que los adolescentes utilizan las redes sociales como un mecanismo de desahogo emocional, que les permite expresar de forma no verbal lo que sienten.

De igual manera el estudio revela que las redes sociales son la nueva modalidad de interacción social para establecer relaciones con la peculiaridad que son de forma impersonal. Finalizando con la afirmación de que en la etapa de la adolescencia es donde más se puede ver afectada la autoestima de los y las adolescentes propiciando la vulnerabilidad emocional en las redes sociales.

Otra investigación realizada en la Universidad de El Salvador fue llevada a cabo por Ayala Martínez, Glenda Eduvigis, Batres de Campo, Ingrid Liseth y Ramírez de Palacios, Patricia Coralla año 2012. Con el título “El uso excesivo de las redes sociales y su influencia en el tipo de comunicación que establecen los/las adolescentes de 14 a 17 años de edad con su núcleo familiar de la colonia San José del Municipio de Santa Tecla, departamento de la Libertad y Propuesta de Intervención.” En la carrera de Psicología.

Cuyos hallazgos son los siguientes: La mayoría de las familias en la actualidad están presentando problemas en la comunicación por diversos factores, uno de esos es el uso excesivo de las redes sociales, lo cual están incrementando más

dificultades entre los miembros del núcleo familiar al no saber cómo poner límites para hacer un buen uso de ellos. Del mismo modo se muestra que los principales motivos que tienen los adolescentes para utilizar las redes sociales es el de conocer nuevas personas, pasar el tiempo y comunicarse con familiares que viven fuera del país.

Ante todo lo expuesto queda en evidencia la preocupación de investigadores de diferentes países, sin quedarse atrás El Salvador de realizar indagaciones sobre los efectos de las redes sociales en los adolescentes, sin embargo no se logró encontrar evidencias de investigaciones sobre los efectos psicológicos que genera el uso de la red social “Facebook” en los adolescentes, surgiendo de esto la iniciativa de investigadores de la carrera de Psicología de la Universidad de El Salvador año 2015 de realizar una investigación científica, con el propósito de Diagnosticar los efectos psicológicos que genera el uso de la red social “Facebook” en los adolescentes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional José Simeón Cañas del municipio de Zacatecoluca.

2.2 BASE TEORICA

2.2.1 PROCESOS PSICOLOGICOS

1. A NIVEL COGNITIVO.

La capacidad que permite desarrollar **conocimientos** recibe el nombre de **cognición**. Se trata de la habilidad para asimilar y procesar datos, valorando y sistematizando la **información** a la que se accede a partir de la experiencia, la percepción u otras vías.

Los **procesos cognitivos**, por lo tanto, son los **procedimientos** que lleva a cabo el **ser humano** para **incorporar conocimientos**. En dichos procesos intervienen facultades muy diversas, como:

➤ **Sensación**¹²

Con la ayuda de los órganos de los sentidos el organismo humano percibe en forma de sensaciones diversa información sobre el estado del medio interno y externo.

La sensación que es el proceso psíquico más sencillo, consiste en el reflejo de las propiedades aisladas de los objetos y fenómenos del mundo material, así como del estado interno del organismo, por medio de la acción directa de los estímulos materiales en los receptores correspondientes.

V. I. Lenin en su libro *Materialismo y empiriocritismo* O. C. t. 18, Pág. 50 citado por A. Petrovski en *Psicología General* apunta “la materia, al excitar nuestros órganos de los sentidos, suscita la sensación”

El individuo necesita recibir información del mundo exterior en todo momento. La adaptación del organismo al medio ambiente, entendido este en el sentido más amplio de la palabra, presupone la existencia permanente de cierto balance de información entre el medio y el organismo.

Es así que el papel de las sensaciones en la actividad práctica de los individuos, tiene una máxima importancia; constituye la fuente de conocimientos sobre el mundo y sobre el individuo mismo.

➤ **Percepción.**¹³

Se llama **percepción** a la imagen de objetos o fenómenos que se crean en la conciencia del individuo al actuar directamente sobre los órganos de los sentidos, proceso durante el cual se realiza el ordenamiento y la asociación de las distintas sensaciones en imágenes integrales de cosas y hechos.

A diferencia de la sensación, que refleja propiedades aisladas del excitante, la percepción presenta el objeto en su integridad, en el conjunto de sus propiedades. Pero la percepción no se limita al conjunto de propiedades aisladas, es una etapa

¹² *Psicología General* A. Petrovski, (1980) Ediciones de cultura popular.

¹³ *Idem*

cualitativamente nueva del conocimiento sensorial con las particularidades que le son inherentes.

Las características más importantes de la percepción son:

- ψ **Objetivación:** esta se da en el acto de objetivar, ósea, en la relación de las informaciones recibidas del mundo exterior. Sin tal relación la percepción no puede cumplir su función orientadora y reguladora en la actividad práctica del ser humano

- ψ **Integración:** A diferencia de la sensación que fija propiedades aisladas del objeto que actúa sobre los órganos, la percepción es el reflejo integral del objeto, obviamente, esta imagen integral se compone sobre las bases de la generalización de los conocimientos relativos a propiedades y cualidades aisladas del objeto y que se reciben en forma de diversas sensaciones.

- ψ **Estructuración:** En gran medida, la percepción no responde a las sensaciones instantáneas, ni es la simple suma de ellas. De hecho percibimos una estructura abstracta generalizada de estas sensaciones, formada durante un periodo determinado. Cuando una persona escucha una melodía cualquiera, al surgir una nueva nota, las notas oídas con anterioridad siguen sonando en la conciencia. Por lo general el oyente comprende una pieza musical, o sea, percibe su estructura en forma integral, de improviso, en un momento determinado de su audición. Obviamente, la última de las notas oídas por separado no puede ser base para tal comprensión: en la conciencia del oyente continua sonando toda la *estructura* de la melodía con las diversas interconexiones de los elementos que la constituyen.

- ψ **Constancia:** La fuente verdadera de la constancia de la percepción la constituyen las acciones activas del sistema perceptivo, del multiforme y variable movimiento de los aparatos receptivos y de las sensaciones de respuesta con estos relacionadas. En este proceso, las variaciones provocadas por el cambio de condiciones de percepción y por el movimiento activo de los

órganos de los sentidos del observador, no se sienten mayormente; se percibe solo algo relativamente invariante¹⁴. Por ejemplo, la forma de un objeto cualesquiera, sus dimensiones, etc.

La constancia de la percepción, que se forma en la actividad material del individuo, es una condición necesaria para la vida y actividades humanas, la persona no podría orientarse en el infinitamente multiforme y cambiante mundo. Esta propiedad asegura una estabilidad relativa a la percepción del mundo circundante, reflejando la unidad del objeto y las condiciones de su existencia.

ψ **Comprensión:** Es percibir conscientemente un objeto, nombrarlo mentalmente y esto significa a su vez, relacionar el objeto percibido a un grupo determinado, a una clase, y generalizarlo en la palabra.

➤ **Memoria** ¹⁵

La formación de la experiencia sería imposible si las imágenes del mundo exterior que registra la corteza cerebral desaparecieran sin dejar huella. Interrelacionándose, estas imágenes se fijan, almacenan y reproducen de acuerdo con las exigencias de la vida y la actividad.

Se denomina **Memoria**, a la memorización, almacenamiento, y ulterior reproducción de la experiencia por el individuo. En ella se distinguen procesos fundamentales como: Memorización, Almacenamiento, Reproducción y Olvido. La memorización de un material determinado, se relaciona con la acumulación de experiencias individuales en el proceso de actividad vital. La utilización de aquello que se ha memorizado en la actividad ulterior exige la reproducción. La exclusión de determinado material de la actividad lo lleva al olvido. El almacenamiento de

¹⁴ Invariante: termino que se utiliza cuando es necesario mostrar que una propiedad cualquiera del objeto se mantiene a pesar de los múltiples cambios que se suceden.

¹⁵ A. Petrovski, (1980). Psicología General Ediciones de cultura popular.

material en la memoria depende del proceso de elaboración activa, sistematización y generalización del material.

En términos prácticos, la memoria (o, mejor, los recuerdos) es la expresión de que ha ocurrido un aprendizaje.

➤ **El Pensamiento**¹⁶

Toda la vida de la persona le plantea constantemente tareas y problemas difíciles e inaplazables. El surgimiento de estos problemas, dificultades e imprevisiones significa que en la realidad que rodea al ser humano, hay todavía mucho de desconocido, incomprensible, inesperado, oculto. En consecuencia es necesario un conocimiento más profundo del mundo, el descubrimiento de nuevos procesos, propiedades e interrelación de cosas, es en ese momento en el cual el pensamiento se vuelve necesario, ya que refleja el mundo objetivo en conceptos, juicios, teorías, etc.

El pensamiento es entonces el proceso psíquico socialmente condicionado de búsquedas y descubrimiento de lo esencialmente nuevo y está indisolublemente ligado al lenguaje. El pensamiento surge del conocimiento sensorial sobre la base de la actividad práctica y lo excede ampliamente.

➤ **El Lenguaje**¹⁷

La diferencia del hombre respecto a las demás especies animales consiste en que su experiencia individual está indisolublemente ligada a la experiencia de la humanidad, lo que le ha permitido en corto plazo (comparado con el curso general del proceso evolutivo) lograr grandiosos éxitos en el conocimiento y el dominio de las fuerzas de la naturaleza. Ello ha sido posible gracias al Lenguaje.

¹⁶ A. Petrovski, Psicología General Ediciones de cultura popular, 1980. (s.f.)

¹⁷ Idem

En su definición más general **El Lenguaje** es un sistema de signos verbales. La realización de esta actividad, dependen del significado. El signo es de naturaleza social, se transmite a cada individuo por la sociedad, surge como resultado de un acuerdo (por ejemplo, las señales de tránsito) o se forma en el desarrollo histórico de la actividad humana (siglos del idioma, o sea, las palabras)

A través del lenguaje se puede conocer el pensamiento de otras personas, expresar sentimientos y otros aspectos de la vida. Gracias al lenguaje es posible apropiarse de conocimiento, habilidades, valores morales, etc.,

➤ **Imaginación**¹⁸

La imaginación o fantasía al igual que el pensamiento es uno de los procesos en los que se manifiesta con gran claridad el carácter específico de la actividad humana. Esta es un elemento indispensable para el trabajo artístico, de diseño, científico, literario, musical y en general para toda actividad creadora.

La **imaginación** es un elemento necesario para la actividad creadora de la persona que se expresa en la construcción de la imagen de los productos del trabajo y que asegura la creación del programa de conducta en aquellos casos en que la situación problemática se caracteriza por su indeterminación al mismo tiempo, la imaginación puede ser medio de creación de imágenes que no programan, sino reemplazan la actividad.

La imaginación es la capacidad de crear nuevas imágenes sensoriales o racionales en la conciencia humana, sobre la base de transformar las impresiones recibidas de la realidad.

¹⁸ A. Petrovski, Psicología General Ediciones de cultura popular, 1980. (s.f.)

➤ **La Atención**¹⁹

La particularidad más importante que tiene el transcurso de los procesos psíquicos es el carácter selectivo y orientado. El ser humano siempre percibe algo, se representa algo, reflexiona y piensa en algo. Este carácter selectivo y orientado de la actividad psíquica se vincula en la psicología actual con una propiedad de la psiquis del hombre, La Atención.

La atención no es más que la inclinación y concentración de la psiquis (conciencia) en determinados objetos que suponen una elevación del nivel de la actividad sensorial, intelectual y motriz.

A diferencia de los otros procesos cognitivos la atención no tiene un contenido especial, aparece en el interior de dichos procesos. Además la atención caracteriza la dinámica que tiene el transcurso de los procesos psíquicos antes descritos.

Sin duda alguna, estos procesos permiten la selección, codificación, transformación y posterior interiorización de información del mundo en el cual se habita y todas aquellas unidades de aprendizaje que de él se obtienen. Además con ellos se considera al ser humano como un ser activo.

Ahora bien existen aspectos teóricos que es importante considerar para entender más a fondo dichos procesos, y es a partir de los años cincuenta, que se recupera el interés por el estudio de estos. Siendo uno de los precursores Jean Piaget con su teoría constructivistas del desarrollo cognitivo, en la cual se creía que la infancia del individuo juega un papel vital y activo con el crecimiento de la inteligencia, y que el niño aprende a través de hacer y explorar activamente.

Por otra parte A. Beck y otros (1983) hace su aporte a través del análisis de los procesos cognitivos desadaptados y en la facilitación de experiencias de aprendizaje que pueden modificar las cogniciones y los patrones de conducta a ellos vinculados.

¹⁹ A. Petrovski, (1980) Psicología General Ediciones de cultura popular, 1980

A. Beck²⁰ resume la evaluación.- terapia de los modelos cognitivos a través de siete presupuestos.²¹ Cuyo objetivo se centra en analizar los patrones de pensamiento erróneos que pueden dar lugar a conductas poco integradas.

- ψ La experiencia es un proceso activo, que incluye la inspección como la introspección,
- ψ Las cogniciones son el resultado de la síntesis entre estímulos internos y externo.
- ψ A partir de las cogniciones de un sujeto se hace evidente su modo de evaluar la situación.
- ψ Estas cogniciones constituyen la corriente de conciencia de un sujeto que refleja la configuración de la persona acerca de si misma, su mundo, su pasado y su futuro.
- ψ Las modificaciones de las cogniciones de una persona influyen en su estado afectivo y en su conducta.
- ψ Mediante la terapia psicológica un paciente puede darse cuenta de sus distorsiones y errores cognitivos.
- ψ La modificación de estos constructos erróneos puede producir una mejoría clínica.

En perspectiva para Beck, es clave la idea de que las acciones de las personas solo representan hechos que interpretamos. Además, es de destacar que la principal unidad de análisis en los estudios realizados por Beck es el pensamiento. Controlando el pensamiento se controla la conducta.

Otro autor representativo en cuanto al estudio de ver los procesos cognitivos es Ellis 1955. Este es autor de la terapia racional emotiva, la cual consiste en identificar los pensamientos irracionales que mantienen la conducta desajustada y en reestructurar este tipo de pensamiento reemplazándolo por principios lógicos.

²⁰ El Doctor Aaron Temkin Beck es presidente del Instituto de Beck para la Terapia e Investigación Cognitiva y profesor de Psiquiatría en la Universidad de Pennsylvania Se graduó en la Universidad de Brown.

²¹ Teresa Kirchner, Mercedes Torres, Maria Foms. (s.f.) Evaluación Psicológica: modelos cognitivos. Paidós, primera edición 1998.

Ellis, afirma que no solo los acontecimientos reales, sino la interpretación que hacemos de los mismos lo que nos lleva a un desajuste personal. Entonces en el esquema A-B-C planteado por Ellis²², ante un suceso real (A) se genera una serie de pensamientos, creencias o auto-verbalizaciones (B) que conducen a la expresión de emociones y conductas que son consecuentes (C) de A y B. Las dificultades emocionales o consecuencias (C) son creadas en buena medida por el sistema de creencias (B) sobre la propia realidad (A). Tales creencias pueden ser racionales o irracionales. Las racionales se traducen en consecuencias emocionales y/o conductas adecuadas; las irracionales, por el contrario, se producen sentimientos o conductas inadecuadas.

De todo lo anterior, se retoma entonces que los procesos cognitivos que se desarrollan en el ser humano se encuentran en su mayoría influenciados por las interpretaciones que el mismo individuo realiza de las situaciones y el medio o entorno en el cual se desarrolla, además de estas interpretaciones dependerá la concepción adecuada o errónea que se realice a través de dichos procesos. Así también de esto dependerá la modificación de ciertas conductas que de fondo estarían desadaptadas, como también la consecuente modificación de los esquemas cognitivos elaborados. En consecuencia, deberán entenderse entonces los procesos cognitivos en función de la forma en la cual se perciba e interpreta la información.

2. A NIVEL VOLITIVO

La voluntad se ha presentado siempre como facultad específica del ser humano. Ella permite al hombre adherirse a un objeto (cosa, persona, acción, siempre y cuando haya un motivo) y mueve todo su ser en dirección a su consecución. En cuanto facultad, compromete la totalidad de la persona y pone en movimiento desde los afectos más elementales hasta las operaciones mentales más elevadas.

²² Albert Ellis fue un psicoterapeuta cognitivo estadounidense que a partir de 1955 desarrolló la terapia racional emotiva conductual.

Si se pone en movimiento por dimensiones afectivas y aficiones sensoriales y motrices, se encontrara en un nivel puramente animal o sensible, al cual se le llama tendencia.

La tendencia o tensión, es espontánea, inconsciente y automática. Y responde a la necesidad de satisfacer necesidades básicas propias del individuo, como en el caso de la comida, el bienestar o la continuidad de la especie. Todos los seres sensibles quieren lo que les beneficia y rechazan lo que les perjudica. Se adhieren a lo que les agrada y huyen de lo que produce desagrado. Un mecanismo sensorial, arraigado en la totalidad del organismo, les mueve a ajustarse a las condiciones vitales más propicias para su desarrollo.

Pero en el hombre funcionan otros dinamismos superiores. Le llevan a querer, no solo en lo que es propio de la conservación de la vida individual o de la especie, sino en terrenos que superan con mucho esos aspectos radicales o vitales. En el hombre la voluntad se presenta como una fuerza que le hace querer aquello que le presenta la inteligencia como conveniente; incluso le hace posible llegar a querer aquello que no le resulta conveniente. Las teorías volitivas han oscilado entre quienes han reconocido su autonomía y quienes la han valorado como acción humana consecuente con las otras funciones humanas, tanto superiores como inferiores. Por eso, en la historia ha tenido más prensa la inteligencia que la voluntad.

Hay teorías que identifican la voluntad con las otras facultades, negando que posea una dignidad o una identidad propia y específica. Han sido frecuentes las interpretaciones de quienes la convierten en meras manifestaciones de las tendencias orgánicas o motrices. W. Wundt (1832-1920) la identificaba con los sentimientos de agrado o desagrado que el ser vivo experimenta ante los objetos. T. Ribot (1839-1932), H. Ebbinghaus (1859-1909) y H. Spencer (1827-1903) la reducían a efecto de imágenes motrices adquiridas por la experiencia. No han faltado también, como W. James (1842-1910), quienes han negado la naturaleza original y diferencial, haciendo de ella una simple manifestación de la inteligencia. Sin embargo una de las mejores teorías, la mejor interpretación de la voluntad fue

la sostenida, entre otros, por Juan Lindworski (1929) en su libro "Psicología de la voluntad". Entiende la voluntad, al igual que la inteligencia, como una facultad superior autónoma del ser racional. Ella le permite elegir o rechazar un objeto, al margen de sus ventajas, de sus inconvenientes, de sus reclamos sensoriales, de su atractivo intelectual.

El ser humano tiene voluntad, por encima de la sensorialidad e incluso de la afectividad, siendo capaz de hacer lo que no le agrada o resistir aquello que le atrae sensorialmente. Esta facultad va siempre unida a la inteligencia, pero no puede ser confundida con ella. Y se basa en sus afirmaciones, en experiencia, en la propia y en la ajena, ya que como se sabe, que el hombre es capaz de optar de manera impredecible y original. Entendida la voluntad de esta forma, los procesos del querer cobran dimensiones muy diferentes a los movimientos del animal.

El querer animal supone una respuesta automática a un estímulo exterior o interior. El animal que ve la comida (estímulo externo) o que siente hambre (estímulo interno), siempre reacciona de manera irresistible, poniendo en funcionamiento su motricidad para conseguir la satisfacción de su deseo. Sin embargo, el hombre puede superar esos mecanismos y "desear" la comida, pero "decidir" no tomarla. Solo el hombre es capaz de superar sus impulsos con su voluntad superior. Ese querer supone en el hombre un proceso que va desde el conocer hasta el decidir.²³

Así en la actividad del ser humano es posible distinguir dos tipos de acciones, las involuntarias y las voluntarias. Las primeras son aquellas que no presentan una regulación premeditada en su ejecución la cual tiene un carácter impulsivo (relación incondicionada Ej. Retirar la mano de una superficie caliente). Las acciones voluntarias son las que se realizan con un fin consciente ejemplo: Elaborar un proyecto de investigación. La mayoría de las acciones voluntarias se subordinan a la voluntad o actividad volitiva de la personalidad.

²³ Diego Ramírez. (s.f.) Voluntad y motivación. Energías internas, Cap. 9 pág. 108, Perú, editorial san marcos.

Existen diferentes enfoques sobre la voluntad. Según las corrientes filosóficas idealistas, el hombre actúa por su “libre albedrío”, es decir el sujeto es capaz de decidir o elegir lo que va a hacer con antelación a la ejecución, así como esforzarse por un fin, en virtud de una fuerza mística:

La voluntad, esta fuerza que en ocasiones se atribuye a Dios, o a un espíritu sobrenatural y que otros la conciben como una cualidad especial del ser humano, es la guía de la actividad del hombre y aquello que lo hace dueño de sus actos.²⁴

Los procesos volitivos son aquellos que tienen por objeto alcanzar un fin determinado de manera predeterminada o inconsciente relacionadas con esfuerzos para vencer obstáculos, con el fin de alcanzar una o varias metas. Buena parte de las acciones voluntarias se subordinan a la voluntad o actividad volitiva de la personalidad, la cual se define como la regulación, consiente de la actividad dirigida hacia un fin previamente determinado.

Así como a la persistencia en los esfuerzos que se requieren para vencer las dificultades que se presentan en el proceso de consecución de este fin u objetivo. Como se menciona anteriormente, la voluntad es propia de los seres humanos y surge en la interacción del sujeto con su medio social y de ahí se desarrolla esta voluntad y comprende los aspectos siguientes:

- ψ Toma de conciencia de una necesidad o fin
- ψ Planificación de las operaciones que permiten el alcance de este fin
- ψ Regulación de la puesta en práctica de lo planificado
- ψ Tener el carácter que permita la persistencia en la realización de lo proyectado
- ψ Estrategias de enfrentamiento con los obstáculos y dificultades

La voluntad no consiste simplemente en decidir si tomo o no un objeto determinado o si se sigue este u otro camino, si no que por el contrario la voluntad se liga a la regulación de acciones complejas como por ejemplo:

²⁴ Marlene Mallma Serva,(Sep. 2012), Procesos Volitivos Pág. 4. /México D.F.

- ψ La inhibición de aspiraciones
- ψ La jerarquización de motivos
- ψ Solución de conflictos
- ψ La toma de decisiones trascendentales para el sujeto (importancia de tomar grandes decisiones)
- ψ La fuerza para persistir en un propósito a pesar de las dificultades.

➤ **Características del proceso volitivo**

La actividad volitiva está estrechamente ligada con la actividad cognoscitiva y afectiva e interviene además en los rasgos caracterológicos de las personas y sus características fundamentales son:

- ψ **Posee un carácter regulador:** Es decir la voluntad no consiste en cumplir simple y mecánicamente fines que se han hecho consientes, sino que, implica organizar y regular distintos aspectos de la personalidad; de tal modo que la voluntad contribuya a la organización, control y persistencia de la conducta.
- ψ **Interviene en la inducción a la acción:** Así una persona que ha desarrollado la cualidad volitiva de la decisión no teme a las tareas complejas, es más puede sentirse inclinado hacia ellas. Mientras que los que han adoptado como rasgo volitivo la indecisión pueden elegir no realizar las tareas complejas por considerarlas difíciles o buscar la amistad de otros que le sirvan de apoyo.

➤ **Estructura del acto volitivo**

La voluntad del ser humano se forja en la actividad y es en ella donde se manifiesta, por tanto el acto volitivo es la expresión activa de la voluntad y comprende una estructura de cuatro pasos.²⁵

²⁵ Marlene Mallma Serva, (Sep. 2012) Procesos Volitivos, Pág. 7, 25 /México D.F.

- ψ **Conciencia de fin:** Es decir para que la voluntad se exprese es esencial que el objeto tenga significado para la persona por lo que se convierte en un motivo de fuerza, o conciencia del fin que satisface su necesidad
- ψ **La reflexión:** Fase que es de suma importancia y que está en dependencia de las condiciones subjetivas y objetivas, la reflexión implica: la búsqueda de medios o vías para conseguir el fin además de establecer un balance de las ventajas y desventajas al seguir uno u otro camino, la contraposición del fin que se plantea con los demás intereses del sujeto y por último la valoración de las condiciones personales para poder vencer o no los obstáculos que se presentan
- ψ **Decisión:** Una vez elaborados los pro y los contra de un fin el sujeto resuelve lo que va a realizar de esta manera para unos lo decidido se convierte en el único camino a seguir. Por otro lado la duda de que si lo escogido es en verdad lo mejor
- ψ **Ejecución:** Lo cual ocurre cuando se pone en práctica el plan previamente elaborado, esta fase es fundamental pues aquí se evidencia, la fuerza, persistencia, e integridad de la voluntad.

➤ **Cualidades volitivas de la personalidad**

Existen aspectos importantes que describen con claridad las cualidades volitivas de la personalidad siendo estas independientes de la edad en la que se encuentre el sujeto que está poniendo en práctica el acto volitivo y estas son las siguientes:

- ψ **La independencia:** Es el hecho que se refiere a la autonomía del ser humano para tomar las propias decisiones, el sujeto tiene la capacidad de poder tomar inclinación y determinación hacia algo sin la ayuda de nadie a pesar de la consecuencia de su decisión. Mientras que una persona dependiente se siente incapaz de tomar decisiones por sí mismo, de tal manera su decisión estará determinada por los criterios de otros.
- ψ **La decisión:** Cualidad que se relaciona con la facilidad y firmeza en el desenlace y ejecución del acto volitivo, es decir la persona decidida se

organiza con rapidez y generalmente es el primero en dar el primer paso para la consecución de sus fines. Mientras que la indecisión se asocia a la duda constante quien la posee es indecisa, no sabe qué camino tomar, y cuando al fin toma uno, desconfía de que este sea el mejor y siempre piensa que pudo haber tomado otro camino acertado.

- ψ **Perseverancia:** Capacidad para soportar fuertes tensiones en pos de un objetivo propuesto, representa la constancia en los planes trazados y la reorganización de los que demostraron no ser efectivos, es una cualidad positiva y aumenta el nivel de tolerancia. Mientras que la persona inconstante, manifiesta insuficiencia para mantener la misma intensidad a la actividad volitiva, así como la rápida variación de los planes o la medida tomada a fin de obtener las metas previamente señaladas.
- ψ **La disciplina:** Representa la posibilidad de controlar la conducta en correspondencia con determinadas normas, esta cualidad contribuye a que el sujeto supedita sus exigencias sociales y todas las reglas, siendo además un índice de ajuste social. Por otro lado la indisciplina, hace que la persona rechace todo intento de formación de su conducta y que en consecuencia manifieste descontrol o desajuste.
- ψ **Autocontrol:** Refleja el dominio que de sí mismo tiene el sujeto en virtud del autocontrol, las personas somos capaces de subordinar a nuestra voluntad, los procesos y factores de su personalidad los cuales pueden ser perjudiciales al logro de sus propósitos, esta cualidad también permite la moderación de emociones y sentimientos que contribuyen a desorganizar la conducta (miedo, amor y la ira) la ausencia de autocontrol supone la relajación y desorganización de la actividad volitiva.

3. A NIVEL AFECTIVO

Los afectos en el ser humano son de suma relevancia y se encuentran en desarrollo a lo largo de la vida del ser humano, estos permiten expresar

sentimientos, emociones, estados de ánimo e incluso pasiones manifestados en el comportamiento emocional como se verá más adelante.²⁶

Los procesos afectivos son procesos psicológicos que resultan de la correspondencia entre las necesidades del sujeto y su entorno, lo cual origina en el hombre distintas manifestaciones afectivas (sentimientos, emociones, estados de ánimo y pasiones) de hecho que los procesos afectivos son los que dan colorido y matiz a la vida psíquica de los humanos ya que expresan las relaciones de las personas con lo que lo rodea y consigo mismo.²⁷

Los procesos afectivos son aquellos que están encargados del manejo de la energía, que definen cómo se procesan cognitivamente ciertos sectores de la información. No sólo están determinados por estructuras cognitivas sino que también por sentimientos (Lersch, 1966).²⁸

➤ **Componentes de los Procesos Afectivos.**

Los componentes de los procesos afectivos pueden dividirse en cuatro, el componente subjetivo, conductual, biológico y social, a continuación se explica cada uno de ellos en forma general.

- ψ **Componente Subjetivo:** Cuando las personas se enamoran o se alegran, experimentan una vivencia agradable. Cuando se odia, invade un sentimiento de tristeza, por lo cual se experimenta una vivencia desagradable.
- ψ **Componente Conductual:** Cuando se experimenta la sensación de alegría por una buena noticia se sonríe; cuando se está enamorado se suspira; cuando las personas se asustan es normal que griten.

²⁶Daniel Goleman (1884). Teoría de James (1884) y Lange (1885) Teoría de Las Emociones.(s.f.)

²⁷Lic. Alberto Arroyo Coronado (2011) Procesos afectivos.

²⁸ PROCESOS AFECTIVOS, Retomado de alexlopez01, Published by: alexlopez01 on Jun 29, 2010 Copyright: Attribution Non-commercial.

- ψ **Componente Biológico:** Cuando se asustan con mayor intensidad, la respiración acelera y cuando se está enamorado al ver a la persona que se ama, se aceleraran los latidos cardiacos.
- ψ **Componente Social:** Los afectos en el ser humano se caracterizan por estar determinados socialmente. Un ejemplo de ellos es, los adolescentes suelen emocionarse al cumplir años o cuando se escucha el idioma nativo en otros países.

➤ **Características de los Procesos Afectivos.**

Estos procesos afectivos para poder desarrollarse en el individuo necesitan de ciertas características como las que se mencionan a continuación:

- ψ **Intimidad:** Cada uno experimenta las vivencias afectivas de manera muy personal.
- ψ **Polaridad:** Los afectos pueden ubicarse en los polos opuestos. Además pueden oscilar en la adolescencia incluso, estas oscilaciones son, más frecuentes
- ψ **Intensidad:** Los afectos se experimentan en distinto grado o fuerza.
- ψ **Profundidad:** Viene a ser el grado de significación o importancia que le atribuye el sujeto al objeto o relación establecida.
- ψ **Amplitud:** Hace referencia a que los afectos tienen la capacidad de comprometer diferentes aspectos de nuestra personalidad.
- ψ **Nivel:** Es la valoración moral que puede realizarse en torno a ciertos afectos. El altruismo es un sentimiento de nivel moral superior, mientras que una pasión desmedida por el poder es de nivel moral inferior.²⁹

➤ **La afectividad**

Es aquel conjunto del acontecer emocional que ocurre en la mente del hombre y se expresa a través del comportamiento emocional, los sentimientos y las

²⁹Ps. Giovanni Richard Azaña Sal y Rosas. 2012

pasiones. La afectividad es el conjunto de sentimientos inferiores y superiores, positivos y negativos, fugaces y permanentes que sitúan la totalidad de la persona ante el mundo exterior.³⁰

Las características de la afectividad son: La polaridad, la inestabilidad y fluctuación, la intensidad, repercusión conductual y organizada de los afectos descritos en los siguientes párrafos.

- ψ **Polaridad:** Consiste en la contraposición de direcciones que pueden seguir de lo positivo a lo negativo, del agrado al desagrado, de lo justo a lo injusto, de la atracción a la repulsión.
- ψ **La inestabilidad y fluctuación:** Es la posibilidad de variación constante que tienen las personas frente a aquello con que se puede cambiar la dirección, además varían de significación en el mundo interior del sujeto debido a la relatividad de la mayor parte de ellos.
- ψ **Intensidad:** Es la fuerza con que impactan las experiencias afectivas, varían según los sujetos, según los tiempos, según los factores externos influyentes y también la capacidad de autocontrol de los individuos.
- ψ **Repercusión conductual y organizada de los afectos:** Es la incidencia corporal que se manifiesta en cambios observables en el organismo que experimenta los afectos como por ejemplo cuando una emoción produce aceleración en el corazón, sudor en las manos, etc.³¹

Las manifestaciones afectivas del ser humano se dan a través de las emociones. Cuando se habla de emociones, generalmente se hace referencia a que son reacciones subjetivas, fuertes e intensas, que suelen darse entre la influencia de un estímulo originando, de cambios psíquicos y biológicos en el sujeto que la experimenta.

³⁰ Cannon (1927) y Bard (1938), Procesos Afectivos, las emociones. (s.f.)

³¹Universidad privada TELESUP, 2011 estudio sobre procesos afectivos.

Estas tienen como características que:

- ψ Todas obedecen a la realidad objetiva (estímulo). Son intensos y de corta duración.
- ψ Originan cambios fisiológicos en la persona como: Enrojecimiento y palidez del rostro, tensión muscular, aumento del flujo sanguíneo, aceleración del ritmo cardiaco respiratorio, piel de gallina, etc.)

➤ **Las Emociones:**

Las emociones son manifestadas continuamente por las personas, estas son: El miedo, sorpresa, ansiedad, repulsión, estrés, ira, agresión, alegría, desprecio, y terror.³²

Teorías sobre las Emociones:

- ψ Teoría de James (1884) y Lange (1885), ambos autores sugieren que la experiencia de las emociones se basan en la conciencia de las respuestas fisiológicas o sensaciones físicas a los estímulos que provocan la emoción. Tales como el aumento cardiaco y los espasmos musculares.
- ψ Teoría de Cannon (1927) y Dard (1938), Estos autores destacan que las emociones están formadas tanto por las respuestas fisiológicas, como por las experiencias subjetivas de la emoción ante el estímulo. Señalan que todas las reacciones físicas son iguales para las diferentes emociones, en base (únicamente) a las señales fisiológicas no se podría distinguir una emoción de otra.
- ψ Teoría de Schacter (1962) esta teoría mantiene que las emociones son debido a la evaluación cognitiva de los acontecimientos, pero también a las respuestas corporales. La persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo

³² L-1 "Javiera Carrera, Alejandro Petión "(2014) PROCESOS COGNITIVOS Y AFECTIVOS.

que ocurre alrededor y denomina sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones.

La primera teoría explica las emociones únicamente desde la fisiología, la segunda desde las cogniciones y la tercera casa su teoría en la interacción de ambas (factores fisiológicos y factores cognitivos)³³

ψ Según Zajonc (1980,1984), las emociones pueden ser más rápidas que las interpretaciones de una situación , lo cual implican que:

- a) Se experimentan emociones antes de pensarlas.
- b) Algunas vías nerviosas implicadas en la emoción no pasan por las áreas corticales vinculadas al pensamiento.

➤ **Las Emociones Según Daniel Goleman**

Daniel Goleman (1884). Afirmó en su última conferencia en Madrid, sobre las inteligencias múltiples que la inteligencia emocional, incluye dos tipos:

ψ **La Inteligencia intrapersonal:** está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes cuando se aplica en el trabajo.

- ✓ **Conciencia en uno mismo:** es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.

³³ Papalia , Diane E (1994) Psicología. Editorial McGraw-Hill. (s.f.)

- ✓ **Autorregulación o control de sí mismo:** es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.³⁴
 - ✓ **Auto-motivación:** es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.³⁵
- ψ **La Inteligencia Interpersonal:** al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:
- ✓ **Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.
 - ✓ **Habilidades sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen

34 Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses. Profesor guía: Bartolomé Yankovic. (2004) El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Santiago, Chile. Facultad de Educación, Universidad Mayor.

35 Daniel Goleman (1984). Las Emociones (s.f.)

habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.³⁶

➤ **Los Sentimientos.**

La palabra sentimiento deriva de la palabra latina “sentiré” que significa percibir por los Sentidos. Sin embargo, es un término que abarca más que el mero significado del sentirse estimulado. Sentimiento es lo que no es instinto, lo que no es pensamiento, lo que no es percepción, es decir, todo lo que no es una vida psíquica objetivable, sentimientos son estados del yo (Scheler, 1972).³⁷

La vida de las personas, no estaría del todo completa si no se pudiera expresar lo que se siente, bien sean estos sentimientos positivos como la alegría, amor; o negativos como miedo, tristeza e incluso rabia.

Los sentimientos son estados afectivos suaves y débiles menos intensos pero más duraderos que las emociones choque, en consecuencia no logran producir grandes cambios síquicos en nuestro cuerpo.

Entre las características de los sentimientos se encuentran:

- ψ El carácter subjetivo. Surgen en forma paulatina, en base al contacto que tenemos con otras personas, animales u objetos.
- ψ Fomenta el altruismo de las personas.
- ψ Permite identificarnos con el dolor humano. Permite transformar la realidad en áreas de la justicia social.
- ψ Orienta la búsqueda del bien material y espiritual del ser amado. Existen sentimientos negativos que conllevan a la destrucción de la humanidad, al odio, al rencor a la desesperanza, etc.

³⁶ Alejandro Petión (2014) Javiera Carrera. “PROCESOS COGNITIVOS Y AFECTIVOS”

³⁷ PROCESOS AFECTIVOS, retomado de alexlopez01, Published by: alexlopez01 on Jun 29, 2010 Copyright: Attribution Non-commercial

➤ **Las pasiones.**

La pasión es un tipo de afectividad muy profunda, absorbente y dominante, que somete al individuo y orienta su conducta hacia un determinado objetivo de manera obsesiva y en algunas ocasiones puede desestabilizar el equilibrio emocional. Y dentro de sus características se encuentran las siguientes:

- ψ Son inclinaciones exageradas y exclusivas.
- ψ Someten al sujeto en función a sus fines.
- ψ Se manifiesta con una fuerza extraordinaria.
- ψ La voluntad del sujeto queda anulada para la ejecución de las otras actividades.
- ψ En ciertas ocasiones atenta contra su integridad física, moral, dignidad, etc.
- ψ El sujeto actúa obsesionadamente.

➤ **Las actitudes**

Una actitud es la predisposición para responder de manera predeterminada a los estímulos relativos. Son predisposiciones para comportarse de manera determinada con respecto a un objeto específico o clase de objetos. Es una reacción afectiva, positiva o negativa hacia un objeto o proposición abstracta o concreta, debido al componente afectivo que les proporciona la fuerza y la intensidad.³⁸

ψ **Características de las actitudes**

- ✓ Las actitudes son aprendidas. Se diferencian de los motivos fisiológicos (el hambre), mientras que la preferencia por un determinado plato de comida se clasifica como una actitud.

³⁸ Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses. Profesor guía: Bartolomé Yankovic, (2004) El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Santiago, Chile Facultad de Educación, Universidad Mayor.

- ✓ Son relativamente estables.
- ✓ Implican relaciones entre sujeto y objeto.
- ✓ Son dirigidos siempre hacia algún objeto o idea particular.
- ✓ El referente a una actitud puede comprender un pequeño o un gran número de cosas.
- ✓ Tienen propiedades motivadoras.
- ✓ Varían de lo fuertemente positivo hasta lo fuertemente negativo.
- ✓ No son adquiridas en el proceso de socialización.

ψ **Componentes de las actitudes**

Las actitudes también poseen componentes que permiten que sean evidentes en la conducta y estos son algunos de ellos:

- ✓ Componente cognitivo-Son las opiniones, juicios, razones, etc. •
- ✓ Componente afectivo: Hace referencia a las emociones y sentimientos, se ven involucrados la experiencia actitudinal.
- ✓ Componente conductual: Hace referencia a las acciones o comportamientos que expresan en nuestro contacto con el objeto social.³⁹

2.2.2. GENERALIDADES DE LA ADOLESCENCIA.

La adolescencia es una etapa que atraviesa todo ser humano, dentro de ella se vivencian un sin número de experiencias, que no todos experimentan de la misma manera e intensidad.⁴⁰ El termino de adolescencia proviene del latín “adoleceré”

³⁹ Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses. Profesor guía: Bartolomé Yankovic. (2004) El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Santiago, Chile. Facultad de Educación, Universidad Mayor.

⁴⁰ Sociedad y Adolescencia. Buenos Aires: Editorial Paidós. 1972. (s.f.)

desarrollarse, “Olescere” que significa crecer, según el significado del latín la adolescencia, representa el desarrollo de la persona sea hombre o mujer.

Para Freud (1856-1939): la adolescencia es una etapa secundaria del desarrollo de la personalidad teniendo que solucionar el complejo de Edipo o de Electra.

Según G. Stanely Hall (1844-1924) la adolescencia es un periodo de “Tormenta e ímpetu” termino extraído de una etapa de la literatura alemana idealista, revolucionario, sentimental, apasionado y trágico. Para Hall, la adolescencia es un segundo nacimiento porque es cuando aparecen las características esencialmente humanas.⁴¹

El adolescente vive una vida emotiva fluctuante con tendencias contradictorias. Puede expresar mucha energía y actividad desmedida y alternativamente mostrarse indiferente y desganado. Pasar de la euforia a la depresión, de la vanidad a la timidez, del egoísmo al altruismo idealista.

Kurt Lewin (1890-1947) define la adolescencia como un periodo de transiciones, en el que se producen grandes cambios que afectan al individuo debido a la rapidez en que se producen y por la modificación radical de su espacio vital, que se vuelve estructurado y desconocido y que hace sentir inseguro de sí mismo.⁴²

La OMS, también define a la adolescencia como la etapa que va entre los once y los diecinueve años, considerando dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y adolescencia tardía de los 15 a 19 años. Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica.⁴³

⁴¹ Malera (2009), La Adolescencia según G. Stanely Hall

⁴² Malera,(2010)La Adolescencia según Kurt Lewin, “teorías de la adolescencia”, Rolf E, Ed. Paidós, 1976.

⁴³ Iván Luna 2012, La adolescencia y la Psicología.

La adolescencia es una etapa fundamental del desarrollo psicológico de una persona, pues es el periodo en el que se forja la personalidad es decir “es esencialmente una época de cambios” es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un periodo de transición que tiene características peculiares.⁴⁴

➤ **TEORÍAS SOBRE LA ADOLESCENCIA.**

Existe una amplia gama de explicaciones teóricas en relación a la adolescencia, las cuales nos brindan una orientación sobre lo que en ella se vive, algunas de estas etapas se contemplan a continuación de forma general.

ψ Escuela de Ginebra. PIAGET (1896-1980)

Este autor señala que los adolescentes logran el más alto nivel de desarrollo cognitivo, es decir las operaciones formales cuando alcanzan la capacidad de producir pensamiento abstracto. Pueden emplear símbolos para interpretar otros símbolos, ya no se limitan al aquí y al ahora si no que pueden comprender el tiempo histórico y el espacio exterior.⁴⁵

Piaget de profesión biólogo, epistemólogo y Psicólogo el cual es considerado como uno de los pioneros de la psicología cognitiva. Fue un teórico de fases, que dividió el desarrollo cognoscitivo en cuatro grandes etapas: Etapa sensoriomotora, preoperacional, de las operaciones concretas, y la etapa de las operaciones formales. Sus principales características se resumen en la siguiente tabla.

⁴⁴ Identidad, Juventud y Crisis. Buenos Aires: Editorial Paidós. Años 1968, 1974.

⁴⁵ Piaget, J. (1962), “Development and learning”, en R. Ripple y V. Rockcastle (eds), Piaget rediscovered, Ithaca, N. y, Cornell University Pree, pp. 7-20

TABLA #1. ETAPAS DE LA TEORÍA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE PIAGET. 46

ETAPAS DE LA TEORIA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE PIAGET		
ETAPA	EDAD APROXIMADA	CARACTERISTICA
Sensoriomotora	De nacimiento a los 2 años	Empieza a hacer uso de la imitación, la memoria y el pensamiento. Empieza a reconocer que los objetos no dejan de existir cuando están ocultos. Cambia de las acciones reflejas a actividades dirigidas hacia metas.
Preoperacional	Va desde los 2 a los 7 años	Desarrollo de manera gradual el uso del lenguaje y la habilidad para pensar en forma simbólica. Es capaz de pensar las operaciones en forma lógica y en una dirección. Tiene dificultades para considerar el punto de vista de otra persona.
Operacional concreta	Va desde los 7 a los 11 años	Es capaz de resolver problemas concretos (tangibles) en forma lógica. Comprender las leyes de la conservación y es capaz de clasificar y establecer series. Entiende la reversibilidad.
Operacional formal	Va de los 11 años en adelante	Es capaz de resolver problemas abstractos en forma lógica. Su pensamiento se vuelve más científico. Desarrolla intereses por aspectos sociales y por la identidad.

De acuerdo a la información de la tabla 1, Piaget señala que en la adolescencia se logra el más alto nivel de desarrollo cognitivo es decir las operaciones formales, cuando alcanzan la capacidad de producir pensamiento abstracto. Pueden emplear símbolos para interpretar otros símbolos, ya no se limitan al aquí y al ahora si no que pueden comprender el tiempo histórico y el espacio exterior. Es capaz de resolver problemas abstractos en forma lógica. Su pensamiento se vuelve más científico y desarrolla intereses por aspectos sociales y por la identidad.

El adolescente a lo largo de este periodo atraviesa varias etapas que ayudan a su desarrollo físico, psicológico y cognitivo.

✓ **Características de cada etapa según Jean Piaget.** ⁴⁷

- **Adolescencia Temprana, denominada pubertad.**

Es el periodo comprendido entre los 11 años en los niños y 10 años en niñas, hasta los 14 años de edad.

a) Cambios psicológicos y sociales:

Durante este periodo, las y los adolescentes concentran su energía principalmente en la comprensión y adaptación a los cambios biológicos que están ocurriendo en su cuerpo. A diferencia de lo que sucedía en la infancia, el adolescente canaliza sus sentimientos hacia afuera de la casa: amigos, compañeros, adultos y cuanta persona sea sensible con relación a sus problemas y comprensiva con su conducta. En el ámbito socio-emocional se manifiestan inquietos, habladores, no les gusta estar solos y desarrollan múltiples relaciones interpersonales.

b) Cambios cognitivos

Durante esta etapa se dan varias transformaciones en términos de aprendizaje. Aparece el pensamiento formal y con él se hace extensiva la lógica al dominio de las ideas, principios y proposiciones abstractas para dar razón de los hechos y acontecimientos concretos observables. El aprendizaje infantil prepara al niño y a la niña para afrontar los retos de la adolescencia; si durante la infancia ha aprendido en independencia, autonomía e iniciativa de expresión de sus deseos y necesidades, de igual forma será su aprendizaje adolescente. De esta manera, su adolescencia será solo el producto de toda la historia evolutiva previa, sin romper con el pasado. Nadie experimenta estos cambios de la misma forma ni en el mismo momento.⁴⁸

47 Ivan Luna, 2012, La adolescencia y la Psicología.

48 Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia. (s.f.)

c) Cambios emocionales:

Se da la inestabilidad emocional, se incrementa la expresión de las emociones (incluyendo el enojo) las emociones pueden ser abrumadoras.

- **Adolescencia Media.**

Es el periodo comprendido entre los 14-15 años de edad. En este período es más marcado el distanciamiento afectivo de los padres. La persona adolescente explora diferentes imágenes para expresarse y para que la reconozcan en la sociedad, así como diversos roles de adultos. Socializa con pares de diferente sexo y frecuentemente inicia actividad sexual. Se fascina por la capacidad de pensar diferente y por la abstracción de nuevos conceptos. Es mayor la tendencia a vincularse en actividades colectivas que suplan su necesidad de encontrar identidad y reconocimiento social y cultural.⁴⁹

a) Cambios biológicos

La primera menstruación y La primera eyaculación ocurren cada vez a edades más tempranas .En la actualidad se presentan antes de los 14 años. Cuando aparecen, marcan en mujeres y hombres, respectivamente, el inicio de la capacidad reproductiva. Sus cuerpos serán entonces biológicamente aptos para generar nuevas vidas .El proceso de convertirse en una persona adulta continúa, pero este es Apenas otro paso en el camino

b) Cambios psicológicos/sociales

A medida que la persona avanza en la adolescencia media, el grupo de compañeros se extiende hasta incluir integrantes del sexo opuesto. Son los primeros momentos en los que se es consciente de la atracción sexual por otra

⁴⁹ Piaget, J. (1962), "Development and learning", en R. Ripple y V. Rockcastle (eds), Piaget rediscovered, Ithaca, N. y, Cornell University Press, pp. 7-20

persona, del mismo sexo o del sexo opuesto. Las personas adolescentes identificarán durante este periodo, más claramente, cuáles el sexo que les atrae.

c) Cambios cognitivos

Los adolescentes son más conscientes de sus propias ideas, lo que les posibilita dar opiniones más estructuradas y tomar decisiones. La profundización del pensamiento abstracto, idealista y lógico, los capacita para dar soluciones alternativas a los problemas. También aumenta la toma de perspectiva, lo que les permite identificar más rápidamente el punto de vista del otro. Si bien estos cambios tienen un efecto positivo a largo plazo sobre el desarrollo, en el momento pueden llevarlos a discutir más vehementemente, a la vez que a estar más indecisos.

Esta conducta es muy frecuente y suele acompañarse de una postura que pone en duda la moral y las creencias familiares. Manifiestan un mejor análisis de los problemas y siguen un pensamiento crítico. Estos procesos del pensamiento les ayudan a ganar independencia y son fundamentales en el logro de su identidad.

- **Adolescencia final o tardía.**

La tercera y última etapa es la denominada como juventud plena, que sigue a la adolescencia comprendido entre los 19 -20 años de edad.

a) Cambios psicológicos/sociales

Es el periodo final de la adolescencia; el límite superior de ésta dependerá del criterio que cada país utilice para otorgar el estatus de mayoría de edad. Las personas adolescentes suelen ser independientes y capaces de integrar su imagen corporal con su identidad o personalidad.

Esto les permite establecer y consolidar relaciones que se basen en el cuidado y el respeto por la autonomía y por la intimidad de las otras personas. Prefieren relaciones sociales más con individuos que con grupos o colectividades.

De igual modo, desde esta etapa, y cada vez con mayor fuerza, definen planes y metas específicas, viables y reales. Son capaces de abstraer conceptos, definen su sistema de valores e ideología. Estas transformaciones están condicionadas por determinantes de cultura, sexo, nivel educativo, familia y entorno social, entre otros.

b) Cambios cognitivos:

Las personas jóvenes pueden ser analíticas y críticas de sus madres, padres y adultos con figura de autoridad, así como de la realidad económica y social que les rodea. Desarrollan progresivamente su capacidad de pensar en abstracto, con lo cual aumentan el control que tienen de su propia vida, toman decisiones más reflexivas y analizan con más serenidad las consecuencias de cada acto.

Una persona adulta que orienta y establece una relación cercana, es un factor de protección para los jóvenes. Esta relación puede darse con al menos uno de sus padres o con otra persona adulta.⁵⁰

✓ El Desarrollo del Pensamiento

De acuerdo con Piaget, los procesos de pensamiento cambian de manera radical, aunque con lentitud, del nacimiento a la madurez. Piaget identificó los siguientes factores:

- **La maduración:** Una de las influencias más importantes es la maduración, el desenvolvimiento de los cambios Biológicos que están programados a nivel genético en cada ser humano desde la concepción.
- **Organización:** Proceso constante de colocar la información dentro de sistemas o categorías mentales. : Las personas nacen con una tendencia a organizar sus procesos de pensamiento en estructuras psicológicas. Estas estructuras psicológicas son nuestros sistemas para comprender e

50 Ministerio de la Protección Social de Colombia y Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA– Colombia UNFPA. Segunda edición. Diciembre de 2008.

interactuar con el mundo. Las estructuras simples se combinan y coordinan para ser más complejas y, como consecuencia más efectivas. Es evidente que también pueden utilizar cada estructura por separado. Piaget denominó a estas estructuras esquemas⁵¹.

- **Adaptación:** Las personas heredan la tendencia de adaptarse al entorno. Piaget creía que desde el momento del nacimiento una persona comienza a buscar maneras de adaptarse de modo más satisfactorio. En la adaptación participan dos procesos básicos: asimilación y acomodación.
- **La asimilación** tiene lugar cuando las personas utilizan sus esquemas existentes para dar sentido a los eventos de su mundo. La asimilación implica tratar de comprender algo nuevo arreglándolo a lo que ya sabemos; es decir el sujeto actúa sobre el ambiente que lo rodea, lo utiliza para sí y entonces ese medio se transforma en función del sujeto.
- **La acomodación** sucede cuando una persona debe cambiar esquemas existentes para responder a una situación nueva; es decir, el sujeto a sus esquemas se transforman en función del medio, el organismo debe someterse a las exigencias del medio. Reajusta sus conductas en función de los objetos: el resultado es la imitación. La asimilación y la acomodación actúan siempre juntas, son complementarias, se entrelazan y se equilibran, según la etapa del desarrollo. Hay ocasiones en que no se utiliza ni la asimilación ni la acomodación.
- **La actividad:** con la maduración física se presenta la creciente necesidad de actuar y en el entorno y aprender de éste. Conforme nos desarrollamos también interactuamos con las personas que nos rodean. “Según Piaget, el desarrollo cognoscitivo se ve influido por transmisión social o el aprendizaje

⁵¹ Los esquemas son elementos de construcción básicos del pensamiento. Son sistemas organizados de acciones o pensamiento que nos permiten representar de manera mental o pensar acerca de los objetos y eventos de nuestro mundo.

de otros". Sin la transición social, necesitaríamos volver a inventar todo el conocimiento que nuestra cultura ya nos ofrece.⁵²

Como resultado de sus investigaciones Piaget concluyó que todas las especies heredan dos tendencias básicas o "funciones invariables" la primera de estas tendencias es hacia la organización: combinar, ordenar, volver a combinar y volver a ordenar conductas y pensamientos en sistemas coherentes; la segunda tendencia es hacia la adaptación o ajuste al entorno.

ψ Teoría de la adolescencia de ERIKSON (1902-1994)

Afirma que la tarea principal de los adolescentes es enfrentar la crisis de identidad frente a confusión de identidad para convertirse en un adulto único y así dar un sentido coherente del yo y desempeñar un papel importante en la sociedad. Esta crisis es muy probable que sea resuelta por completo en la adolescencia.⁵³

Según Erick Erickson (1982), los adolescentes deben de resolver dos crisis mayores para madurar saludablemente, bien ajustados y como adultos felices:

- ✓ **Primera crisis del Adolescente:** La identidad vs confusión de identidad, los adolescentes se enfrentan a la tarea de reconocer su propia identidad mientras aún están encajando con sus pares. Según Seven Counties Services Inc., la teoría de Erikson era que los adolescentes exitosos tienen un entendimiento claro de identidad individual y puede compartir fácilmente este "Yo" con los demás, Esto crea una persona confiada que puede formar relaciones saludables mientras mantiene su individualidad.

Erikson teorizó que los adolescentes que no pasan por esta crisis de manera exitosa están confundidos acerca de quiénes son y se pueden haber aislado socialmente o desarrollar un sentido exagerado de superioridad, los adolescentes

52 Judith L. Meece,(2,000.) Desarrollo del Niño/a y del adolescente primera edición en español Mc Graw-Hill

53 Psicología General. Desarrollo del bebe, niño y adolescente. Retomado de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/erikson.htm>,2008.

que se quedaron atascados en esta etapa suelen ser personas inmaduras de adultos⁵⁴

- ✓ **Segunda crisis de la Adolescencia:** normalmente sucede entre finales de la adolescencia y principios de la adultez temprana, es la intimidad vs el aislamiento. Esta crisis requiere que los adolescentes comprendan que la naturaleza de la intimidad es sobre un dar y recibir equilibrado de amor y de apoyo. Durante esta etapa psicosocial de desarrollo, Erikson teorizó que los adolescentes exitosos pueden establecer amistades cercanas y saludables fuera de su familia inmediata, los adolescentes que no pueden resolver esta crisis se vuelven distantes y socialmente aislados. Seven Counties Services Inc. reporta que también pueden volverse dependientes o demandantes y tienden a sentirse emocionalmente vulnerables.⁵⁵

ψ Teoría psicoanalítica de FREUD (1856-1939)

Esta teoría se basa en que la adolescencia es un estadio del desarrollo y es cuando aparecen los impulsos sexuales y se produce una primacía del erotismo genital, y lo explica por medio de dos formas por un lado se reviven conflictos edípicos infantiles y la necesidad que se tiene de resolver esos conflictos independientes de los padres y por otro lado lo explica como una necesidad de cambios afectivos hacia nuevos objetos amorosos.

Sigmund Freud (1953) Consideraba la etapa genital de la maduración sexual como el principio fundamental de la adolescencia. Esta etapa es un redespertar de los impulsos sexuales de la etapa fálica, la cual ahora se orienta por canales aprobados socialmente, relaciones heterosexuales con personas ajenas a la familia. Debido a los efectos fisiológicos de la madurez sexual, los adolescentes ya

54 ERIKSON, Erik "Teoría psicosocial del desarrollo humano" (documento en línea) Revisado el 25 de junio de 2008).

55 Erikson, Erik (2000). El ciclo vital completado. Infancia y sociedad. Barcelona: Ediciones Paidós – (1983). – (1972). Sociedad y Adolescencia. Buenos Aires: Editorial Paidós. – (1968, 1974). Identidad, Juventud y Crisis. Buenos Aires: Editorial Paidós.

no reprimen su sexualidad como lo hacían durante la etapa de latencia en la niñez media.

Para Freud la adolescencia se corresponde con la etapa genital, que se extiende de los 12 a los 15 años aproximadamente. Para los psicoanalistas la adolescencia es un momento de “Sturm und drang”; es decir de “Limpetu y borrasca”, cuya causa primordial es el conflicto sexual (Blum, citado por R. E. Grinder).

De esta causa se derivan características tales como: sentimiento de aislamiento, ansiedad, y confusión, unidas a una intensa exploración personal, que conduce paulatinamente a la definición del sí mismo y al logro de la identidad; unas veces luchan contra sus instintos, otras lo aceptan; aman y aborrecen en la misma medida a sus padres; se revelan y se someten; tratan de imitar y a la vez quieren ser independientes.

Según Freud, citado por R. E. Grinder, el adolescente es más idealista, generoso, amante del arte altruista que lo que será jamás en lo adelante, pero a la vez es egocéntrico y calculador.⁵⁶

ψ Teoría de ROBERT HAVIGHURST (1900-1991)

Según Havighurst, para que el adolescente llegue a ser adulto y no únicamente maduro en lo físico tiene que realizar una serie de tareas básicas en el desarrollo, aunque también se le denominan metas:

- ✓ Acepten de su propia estructura física y del rol de género masculino y femenino, según el que le corresponda.
- ✓ Establecimiento de relaciones equitativas y solitarias con individuos de su edad, de uno u otro sexo, algunas de ellas serán duraderas.
- ✓ Búsqueda de la independencia emocional, tanto de los padres como de los adultos.

⁵⁶ Gloria Amador Campos 2010 retomado de <http://desarrollo del adolescente en edad escolar>.

- ✓ Elección de una ocupación y el adiestramiento o capacitación para desempeñarla. (Vocación)
- ✓ Desarrollo de una serie de aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para la actividad cívica.
- ✓ Deseo y obtención de conductas sociales responsables, como la inserción en los medios de trabajo.
- ✓ Preparación para la vida en pareja y para la vida social.
- ✓ Reorganización de la propia escala de valores.⁵⁷

ψ Teoría de KURT LEWIN (1890-1947)

Kurt Lewin (1939) ha tomado de la sociología el término de “hombre marginal” para comparar la situación de los adolescentes, quien según él son marginales en el sentido de sus derechos y responsabilidades, no están claramente definidas como las de los niños y la de los adultos. Los adolescentes son responsables por una parte de su propio bienestar, pero aún no están supeditados a la autoridad de los adultos, en cambio los niños dependen en su totalidad de los adultos, y estos por su parte tienen que asumir la responsabilidad total de sus hijos, los adolescentes se desenvuelven en una responsabilidad menos definida.

En esta etapa de la adolescencia cuando surgen los intereses por saber acerca de los temas sexuales y también la preocupación por definir su identidad personal propia, esto puede resultar muy complejo para ellos, ya que experimentan una facilidad para cambiar de opinión (labilidad), la cual va acompañada con un cambio de estado de ánimo.

57 José Alejandro Quintanilla Ceja año 2012. .Maestría Psicológica clínica UAD Zacateca, Mexico.

ψ **Visión psicosociológica:**

Esta visión subraya la influencia de los factores externos. La adolescencia es la experiencia de pasar una fase que enlaza la niñez con la vida adulta, y que se caracteriza por el aprendizaje de nuevos papeles sociales: no es un niño, pero tampoco es un adulto, es decir, su estatus social es difuso. En este desarrollo del nuevo papel social, el adolescente debe buscar la independencia frente a sus padres. Surgen ciertas contradicciones entre deseos de independencia y la dependencia de los demás, puesto que se ven muy afectados por las expectativas de los otros.

2.2.3 INTERNET Y REDES SOCIALES

Orígenes Del Internet

El ser humano con la inmensa necesidad de conocimiento de lo que sucede a su alrededor y la curiosidad de explorar nuevos ámbitos, ha desarrollado una diversa cantidad de formas de comunicación, desde las que se permite escuchar a través de la distancia como el teléfono, hasta las que se permite ver, publicar, conocer y mantenerse en contacto con personas en otros puntos del mundo como lo es el uso del internet.

El fenómeno denominado Internet se inició como un proyecto de defensa de los Estados Unidos. A finales de los años 60, la ARPA (Agencia de Proyectos de Investigación Avanzados) del Departamento de Defensa definió el protocolo TCP/IP. Aunque parezca extraño, la idea era garantizar mediante este sistema la comunicación entre lugares alejados en caso de ataque nuclear. Ahora el TCP/IP sirve para garantizar la transmisión de los paquetes de información entre lugares remotos, siguiendo cualquier ruta disponible. Hoy en día el internet es un medio audiovisual, interactivo y selectivo que dependiendo al tipo de producto y de

audiencia al que va dirigido, puede llegar a una buena parte de clientes potenciales. Y estas cifras crecen sin cesar de un día a otro.⁵⁸

➤ **Surgimiento de las Redes Sociales.**

Las redes sociales son un elemento relativamente nuevo para los usuarios de internet, el primer antecedente se remonta a 1995, cuando un ex estudiante universitario de los Estados Unidos creó una red social en Internet, a la que llamó classmates.com (compañeros de clase.com), justamente para mantener el contacto con sus antiguos compañeros de estudio. Pero recién dos años más tarde, en 1997, es cuando aparece SixDegrees.com (seis grados.com) se genera en realidad el primer sitio de redes sociales, tal y como lo conocemos hoy, que permite crear perfiles de usuarios y listas de “amigos”.

A comienzos del año 2000, especialmente entre el 2001 y el 2002, aparecen los primeros sitios web que promueven el armado de redes basados en círculos de amigos en línea. Este era precisamente el nombre que se utilizaba para describir a las relaciones sociales en las comunidades virtuales.

Estos círculos se popularizaron en el 2003, con la llegada de las redes sociales específicas que se ofrecían ya no solo para reencontrarse con amigos o crear nuevas amistades, sino como espacios a fines, como encontrar parejas, personas que comparten el mismo gusto de música o creencias, juegos virtuales e incluso gustos laborales. En la actualidad existen aproximadamente más de 200 redes sociales, con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo.

⁵⁸ <http://www.monografias.com/trabajos75/historia-internet/historia-internet.shtml>

ψ Definición de Redes Sociales.

Las redes sociales son “comunidades virtuales”. Es decir, plataformas de internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes, su principal objetivo es entablar contactos con personas, ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades. Pertenecer a una red social, le permite al usuario construir un grupo de contactos, que puede exhibir como su “lista de amigos”. Estos amigos pueden ser amigos personales que se conocen, o amigos de amigos. A veces, también, son contactos que se conocieron simplemente por Internet.

Una red social: es un sistema social con estructura propia, dentro del cual existen lazos apoyadores y no apoyadores. Por esto resulta importante al analizar una red social, estudiar cómo la estructura de ese sistema afecta la calidad, cantidad y distribución de recursos en un grupo humano, determinando el tipo y características del apoyo social presente en las transacciones (Hirsch, 1985; Wellman, 1981)

Fuera del plano cibernético el concepto de red social personal: se define como un conjunto flexible de personas con las cuales un individuo mantiene contacto y vínculo social (Estévez & Aravena, 1988). Estas personas son emocionalmente significativas para el sujeto y son quienes potencialmente le entregan apoyo, tanto de tipo material como emocional.

El Psicólogo Argentino Gustavo Aruguete, publicó un artículo en enero del año 2011, en el cual considera a las redes sociales como formas de interacción social, y las define como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las

mismas necesidades y problemáticas y que se potencian para organizar sus recursos.⁵⁹

ψ **Las Redes Sociales más conocidas:**

Existen redes de todo tipo, las hay artísticas, profesionales, musicales, de universidades, etc. Sin embargo, las redes más populares en los últimos años no responden a un tema específico. Son redes cuyo objetivo es reencontrarse con viejos amigos o conocer gente nueva. Las redes sociales más visitadas por los jóvenes en El Salvador y con mayor crecimiento en los últimos años son Facebook, MySpace y Twitter.

- ✓ **Facebook** (www.facebook.com): Es la más popular en la actualidad. Fue creada en el año 2004 por estudiantes de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos. Hoy en día funciona como una red para hacer nuevos amigos o reencontrarse con antiguos. Los usuarios publican información personal y profesional, suben fotos, comparten música o videos, chatean y son parte de grupos según intereses afines.
- ✓ **MySpace** (www.Myspace.com): Nació en 2003 y es la segunda red social más visitada de Internet. Si bien se define como un sitio social, ganó su popularidad al permitir crear perfiles para músicos, convirtiéndose en una plataforma de promoción de bandas. Los usuarios de esta red pueden subir y escuchar música de forma legal.
- ✓ **Twitter** (www.twitter.com) No es aun de las más masivas. Pero es posiblemente, una de las que más creció en los últimos años, desde que nació en el 2006. Su particularidad es que permite a los usuarios enviar mini textos, mensajes muy breves denominados “tweets”, de no más de

⁵⁹ Gustavo Aruguete en enero de 2011. Definiendo la redes sociales.

140 caracteres. Las estadísticas dicen que circulan más de 3 millones de “tweets” por día.

ψ **Distribución de los usuarios en las redes sociales.**

A nivel mundial la distribución de las redes sociales según el número de usuarios son las siguientes: Facebook: con 400 millones de usuarios, MySpace: con 274 millones, Twitter: con 105 millones, hi5: 80 millones, Tagged.com: 70 millones, Orkut: 67 millones, LinkedIn: 43 millones, Flickr: 32 millones, Fotolog: 20 millones, y la red social Sónico: con 17 millones. Como se muestra existe una marcada diferencia, ya que se indica el mayor alto nivel de porcentaje de seguidores de la red social Facebook.⁶⁰

ψ **El perfil de un usuario.**

Dentro de las redes sociales existe el icono de perfil de usuario, el cual permite al futuro cibernauta poder acceder a su “muro” que muestra su información individual como parte de dicha plataforma. Las particularidades del perfil del usuario en cualquiera de las redes sociales son:

En primer lugar el perfil, consiste en las características que la persona quiere dar a conocer sobre sí misma, para incorporarse como nuevo miembro en una red social. En el perfil, la gente incluye los datos personales que quiere: nombre, dirección electrónica, actividades, gustos, intereses, etc. De cualquier modo, sólo con el nombre y dirección de email ya puede ser integrante, hoy día basta con el nombre del usuario y el número de celular omitiendo el correo electrónico.

En segundo momento, Incorporar a los primeros amigos, una vez la página, su autor “invita” a sus amigos vía email a formar parte de su red. Cuando estos aceptan la invitación y ya forman parte del círculo social, pueden sugerir la incorporación de otros conocidos.

⁶⁰ Dra. Roxana Morduchowicz, Lic. Atilio Marcon , Lic. Vanina Sylvestre, Florencia Ballestrini. Adolescentes y Redes Sociales PDF. Septiembre 2010.

Luego en tercera instancia cuando el usuario tiene o ha formado su propia red social puede comunicarse con sus integrantes e intercambiar mensajes, subir fotos, compartir música, Intercalar información, ver el perfil de otro, etc. Asimismo puede hacer crecer la lista de amigos, la cual entre más crezca, mas “popular” se sienten dichos usuarios.⁶¹

2.2. 4 RED SOCIAL “FACEBOOK”

Origen de la red social “Facebook”.

Una de las redes sociales que acapara el mayor número de usuarios es la de Facebook, esta nació en 2004 como un hobby de Mark Zuckerberg, en aquel momento estudiante de Harvard, y como un servicio para los estudiantes de su universidad. En su primer mes de funcionamiento Facebook contaba con la suscripción de más de la mitad de los estudiantes de Harvard, y se expandió luego a las universidades MIT, Boston University y Boston College y las más prestigiosas instituciones de Estados Unidos.

Un año después de su nacimiento, Facebook tenía más de un millón de usuarios, una oficina en Palo Alto, California y había recibido el apoyo financiero de Peter Thiel primero (co-fundador de Pay-Pal e inversor ángel) (500 mil U\$D) y el Accel Partners después (\$12.7 millones). Ese mismo año incorporó, a los alumnos de más de 25 mil escuelas secundarias y dos mil universidades de estados unidos y el extranjero, logrando un total de 11 millones de usuarios.

En 2008 lanzó su versión en francés, alemán y español para impulsar su expansión fuera de Estados Unidos, ya que la mayoría de sus usuarios se concentraban en Estados Unidos, Canadá y Gran Bretaña. La mayor cantidad de usuarios de Iberoamérica, proviene de Colombia, superando a países con mayor población como México, Brasil y Argentina.

⁶¹ Dra. Roxana Morduchowicz, Lic. Atilio Marcon, Lic. Vanina Silvestre, Florencia Ballestrini. (Septiembre 2010) Adolescentes y Redes Sociales PDF..

➤ Facebook en El Salvador

En cuanto a nuestro País, existe una investigación llevada a cabo por parte de la empresa analista de actividad digital iLifebelt en todo el nivel centro americano y publicada el 13 de marzo de 2013, dicha investigación arrojó que el 98% de usuarios de internet tienen una cuenta en la red social Facebook, y es que en los últimos tiempos las redes sociales han causado una gran revolución en el uso de Internet, convirtiéndose en parte importante de la vida tanto profesional como personal; por lo que revisarlas diariamente se ha vuelto tan obligatorio como ingresar al correo electrónico. El objetivo principal de la investigación fue analizar su crecimiento y por qué y cómo son utilizadas por los distintos usuarios, dicha investigación en su momento dio como resultado, que El Salvador es el tercer país en centro américa con más cantidad de usuarios en Facebook, con más de 1.5 millones de usuarios. El primer lugar es ocupado por Guatemala con más 2 millones de usuarios.⁶²

➤ Características de Facebook.

La característica principal de la red social Facebook es hacer amigos con los mismos intereses, y a continuación se presenta un listado de las características principales que la vuelve atractiva ante los usuarios, principalmente para los jóvenes.

- ψ Tener contacto con antiguos compañeros de clases (escuela) o de trabajo
- ψ Configurar información personal para que personas desconocidas no puedan ver el contenido que se publican como fotos y videos
- ψ El usuario puede publicar lo que desea
- ψ Se pueden subir fotos y videos sin ningún tipo de censura

⁶² Universa. Com. El Salvador tiene más de 15 millones de usuarios en Facebook. El Salvador Marzo 2013. Retomado de <http://noticias.universia.com.sv/en-portada/noticia/2013/03/18/1011577/salvador-tiene-mas-1-5-millones-usuarios-facebook.html>

- ψ Se necesita ser usuario para poder estar informado sobre lo que los familiares o amigos hacen o publican
- ψ Es posible contactar personas a las cuales se tiene años de no ver ya que la red social Facebook diluye fronteras geográficas sin importar que tan lejos estén
- ψ Tiene un número máximo de visitas
- ψ Un máximo de favoritos
- ψ Un foro virtual
- ψ Se puede conversar con varios usuarios a la vez
- ψ Puede ser utilizada por cualquier persona de cualquier país
- ψ La red social Facebook se actualiza constantemente
- ψ Las empresas pueden promocionar sus productos y servicios sin ningún costo
- ψ La utilización de Facebook es gratis
- ψ Facebook es una red social que no está “destinada” a un grupo de gente determinada, refiriéndose a edades, por lo que es común ver niños, jóvenes y adultos utilizando dicha red social.
- ψ Se puede bloquear a los usuarios ofensores y borrar comentarios no deseados
- ψ El usuario decide quién puede ver lo que publica.
- ψ Es muy común encontrar pareja haciendo uso de Facebook

2.2.5 ADOLESCENCIA Y REDES SOCIALES

Los adolescentes en su ansiedad de conocer las nuevas tecnologías y además dominarlas a la perfección, se han adaptado rápida y fácilmente a las redes sociales que han surgido con él tiempo; de este modo, estas se ha multiplicado vertiginosamente y con ellas el número de usuarios jóvenes que utilizan habitualmente Internet también se han incrementado.⁶³

⁶³ C. Li. Forrester Research (2007) Big Brands & Facebook: Demographics, Case Studies & Best Practices.

Las actividades que pueden llevarse a cabo en este medio son diversas (Garmendia, 2011): resolver tareas escolares, jugar en Internet, ver videos musicales, comunicarse a través de mensajería instantánea, enviar o recibir e-mails, etc.

Son lo que Marc Prensky (2001) denominó en <La muerte del mando y del control “*nativos digitales*”>. Como se señalan varios autores (García, Portillo, Romo y Benito, 2001: 2), éstos “*forman parte de una generación que ha crecido inmersa en las nuevas tecnologías, desarrollándose entre equipos informáticos, videoconsolas y todo tipo de artilugios digitales, convirtiéndose los teléfonos móviles, los videojuegos, Internet, el email y la mensajería instantánea en parte integral de sus vidas y en su realidad tecnológica*”.

Sin embargo, a todas estas tareas se ha añadido otra actividad, que se ha intensificado entre los adolescentes hasta convertirse en la prioritaria: *el uso de las redes sociales*. El Informe Generación 2.0 (Sánchez Burón y Fernández Martín: 2010) afirma que el 78% de los jóvenes españoles entre 12 y 17 años las utiliza, un 4% no las conoce y un 18% aunque las conoce, no hace uso de ellas. Como se ha dicho. A todo esto hay que añadir el atractivo que supone para estos usuarios, que esta red no sea de uso frecuente por sus padres ni por otras personas adultas.

➤ **La motivación de los adolescentes en la red social “Facebook”**

Ante todo el auge de la red social “Facebook” se realiza la siguiente interrogante ¿Qué es lo que más valoran los adolescentes de sí mismos? La respuesta unánime de los evaluados fue *La popularidad*. ¿Y qué necesita un adolescente para ser popular? Amigos, humor y espontaneidad. Así lo reflejó una encuesta del Ministerio de Educación de la Nación, entre 3,500 alumnos secundarios. Ser popular es tener muchos amigos. La identidad de los adolescentes no puede entenderse sin sus amigos. Y sin ellos, tampoco es fácil comprender los usos que

hacen de los medios y las tecnologías. Los chicos de hoy aun rodeados de pantallas valoran a los amigos tanto como los de ayer. Solo que Internet generó nuevas maneras de relacionarse, nuevas formas de sociabilidad.

Inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que la vida social de los adolescentes pase por las pantallas. Los chicos quieren aumentar su lista de “amigos”. Y para conquistar la amistad del otro, a veces comparten información personal. El concepto de “amistad” virtual y real, no es el mismo. Y ellos lo saben. Pero los amigos de la red son también “amigos”. Y suman. Para el adolescente, el anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de fama y popularidad.⁶⁴

✓ **La adolescencia y la búsqueda de su identidad.**

La adolescencia es un periodo impreciso de la vida humana, que va a verse determinada en sus desarrollos por las condiciones sociales en las que ocurra. Ser adolescente conlleva transitar un camino en el que mudar la imagen de sí mismo. Se trata de un tiempo y una serie de experiencias que permiten pasar de una identidad infantil a una identidad adulta, es una transformación que hay que realizar en un tiempo breve y con unas condiciones que comportan bastantes ambigüedades.

Se comprende que todo adolescente se adentra en su adolescencia provisto de capacidades, experiencias y apoyos fraguados en los años anteriores, a lo largo de toda la infancia. También se cree que el bagaje con el que se enfrentan a las nuevas realidades y exigencias sociales no sólo es personal, también hay que incluir la presencia y el acompañamiento de figuras próximas (padres y madres, educadores, amigos, hermanos etc.) Es con todos estos recursos, personales y sociales con los que va a poder construir algo propio y distinto, algo que va a integrar lo interior y lo externo.

⁶⁴ Ministerio de Educación de la Nación, MINISTRO DE EDUCACIÓN. (año2010) Redes Sociales Y Adolescencia. Alberto Estanislao SILEONI, SECRETARIA DE EDUCACIÓN. María Inés ABRILE de VOLLMER. Dra. Roxana Morduchowicz, Lic. Atilio Marcon, Lic. Vanina

En todo este juego productivo la identidad adolescente se convierte en un espacio de procesamiento de emociones, ideas, experiencias y momentos que, si el final es exitoso, permitirá al adolescente sostenerse en la cultura de la que surge y también cuestionarla críticamente, pudiendo transformar y renovar todo lo que le es dado por ese contexto.

La construcción de esta identidad adolescente va a requerir de diversos momentos y fases que no se van a producir de una forma lineal ni predecible. Bien al contrario, podríamos describir el camino a recorrer como sinuoso, lleno de idas y venidas, en el que la imprecisión y la duda van a dar lugar a muchos momentos de confusión y sorpresa. Y todo ello dentro de lo que se puede entender como un proceso habitual en la cultura.

En este contexto, el valor de las redes sociales de internet como un medio más, bien acogido por los y las adolescentes, para proyectar, jugar y elaborar esos procesos identitarios. Y que parte de su éxito está en esta cualidad: permite jugar y exponer formas distintas de “ser” de una manera virtual, como una simulación de roles, formas de mostrarse, de existir. En otras coordenadas es fácil haber pasado por tener cerca uno o varios adolescentes que juegan a verse frente al espejo del probador de una tienda mostrando diversas facetas, caras, indumentarias. Al contrario, se analiza en cómo la duda se instala en muchos chicos y chicas que antes de salir a la calle con sus amigos o cuando se dirigen a una cita piensan una y otra vez qué ropa les presenta y les describe mejor, cómo esta situación da lugar a situaciones en ocasiones cómicas para los espectadores, que son incapaces de entender qué diferencia tan trascendental que hay entre unas zapatillas de lona y otras deportivas, y trágicas para sus protagonistas, que no acaban de verse decididamente bien en una indumentaria que hace las veces de piel.

Ahora bien se hace un análisis desde esta óptica la página Facebook: se trata de escaparate en los que cada día o cada fin de semana pueden apuntarse y mostrarse indicios o características físicas y personales, hablar de lo que uno hizo,

de cómo se ve, de cómo quiere mostrarse, de sus amigos, sus gustos musicales, el vídeo que más divertido ha resultado esta semana o del último acontecimiento de clase. Al hablar de estos aspectos no se pretende trivializar los contenidos de las redes sociales, ni los intereses de ciertos momentos de los y las adolescentes; al contrario son estas cuestiones las que se viven como relevantes, llenas de urgencia y emoción para poder sentir un grado de consistencia y armonía en momentos en los que la impulsividad interior o los envites de la realidad externa ponen en posición crítica a los equilibrios personales.⁶⁵

Y son los eventos que en un momento dado, al no poseer el control necesario podrían representar riesgos a nivel físico, emocional e incluso cognitivos para cada uno de los que los experimentan.⁶⁶

Además tomándose en consideración que para los y las adolescentes estas redes representan un espacio vital de sus vidas y que debido al momento histórico que les ha tocado desarrollarse, estas plataformas se han convertido en más que un simple método de comunicación.

2.2.6. EFECTOS PSICOLÓGICOS QUE GENERA EL USO DE LA RED SOCIAL “FACEBOOK”

Anteriormente se han mencionado las características de la etapa de la adolescencia y dentro de ellas, pueden identificarse las que a consideración vuelven al adolescente susceptible a desarrollar alguno de los efectos sobre el uso de las redes sociales en internet que a nivel psicológico pudiesen afectar su desarrollo no solo a nivel físico si no a nivel cognitivo, emocional y también volitivo. Características como la búsqueda de la identidad, lo cual los expone en sobre manera a las circunstancias del medio que les rodea, la búsqueda de emociones al conocer a nuevas personas que se convertirán en futuros amigos, al publicar diariamente las actividades que realizan y al compartir videos a través de lo que

65 Muñoz, I. (2009) Mi Facebook Y Yo – Yo Y Mi Facebook (O Quizá Viceversa). Trabajo Final del Curso Networking. España.

66 Vitak, J. (2008) Facebook "Friends": How Online Identities Impact Offline Relationships. Estados Unidos.

en este caso son las relaciones virtuales en las redes sociales, demostrando con ello la independencia que están queriendo proyectar en esta transición de la niñez a su vida adulta.

Otro aspecto es que los adolescentes se convierten en un blanco fácil para desarrollar efectos psicológicos beneficiosos o riesgosos a nivel cognitivo, emocional y volitivo, es el alto peso que otorgan estos, a las críticas de las personas que les rodean, de igual forma el marcado distanciamiento afectivo que se va generando ente los adolescentes y sus padres, volcando este afecto en aquellos “amigos” virtuales de forma despersonalizada. También la expresión emocional es sustituida por iconos que representan los sentimientos, emociones y pasiones vividas por ellos, siendo así que el desarrollo de un nuevo lenguaje es sumamente necesario, esto para que cada uno de los usuarios además de expresar pueda comprender lo que otros comentan.

A nivel cognitivo las afectaciones que pudieran darse girarían en torno al desarrollo de errores en la percepción de cómo se ha mencionado los sentimientos, emociones, pasiones; pues siendo estos transmitidos en la plataforma de Facebook de manera virtual y sin mayor connotación afectiva solamente a través de “emoticones” como son conocidos a nivel virtual. Asimismo, las sensaciones que estas transmitirían están sujetas a los estados emocionales que son característicos de los adolescentes, en los que en momentos debido al cambio hormonal de esta etapa puede variar de feliz a triste, a enojado etc., creando una montaña de emociones que al encontrarse distorsionadas pueden generar un desequilibrio significativo en la vida cotidiana de los adolescentes que las experimentan.

Así también cabe destacar que las publicaciones de las diferentes emociones experimentadas por los usuarios de Facebook, no solo buscan desahogarse sino también llamar la atención de terceros y al no ser resulta o satisfecha dicha necesidad, probablemente pueden generar alteraciones en los sentimientos y en las emociones, afectando indirectamente los procesos cognitivos y volitivos.

➤ Estudios realizados sobre redes sociales

Para tener una visión más amplia de lo que se refiere a los efectos psicológicos que genera el uso de la red social Facebook se detallan a continuación estudios realizados por instituciones interesadas en la temática.

Los cuales demuestran efectos beneficiosos así como también aquellos efectos psicológicos que perjudican el bienestar de los adolescentes.

ψ Efectos positivos del uso de la red social “Facebook”

Según Jeff Hancock, co-autor del estudio publicado en la revista *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* (2011) junto con Catalina Toma, Facebook se ha demostrado:

- ✓ Como un instrumento útil para conservar la autoestima
- ✓ Se considera que la red social “Facebook” es un elemento que facilitan la transculturización ya que mediante la interacción entre personas de todo el mundo se desarrollan vínculos afectivos que involucran el mutuo intercambio de ideas, formas de pensamiento, creencias y principios mediante el uso de esta red social.
- ✓ Las redes sociales ayudan a mejorar el sentimiento de pertenecer a una comunidad que tienen los estudiantes. Los estudiantes que utilizan las redes sociales se sienten el doble de apreciados por sus compañeros y son más propensos a realizar actividades extracurriculares. Además, se sienten unos 20% más conectados a su universidad y a su comunidad que aquellos que no utilizan.

Según OnlineEducation.net,

- ✓ La red social “Facebook”, tiene gran aceptación y popularidad entre las personas de todas las edades, especialmente en la de los jóvenes quienes ven en este medio de comunicación, la posibilidad de establecer vínculos

sociales con distintas personas alrededor del mundo de forma rápida y sencilla.

- ✓ Las redes sociales influyen en el trabajo académico de los estudiantes y, aunque algunos efectos son positivos, Facebook y Twitter tienen usos bastante beneficiosos, a veces, ya que los estudiantes aprecian la interactividad y los recursos online, y un 75% asegura que le gustaría hacer algún tipo de colaboración online para sus clases.⁶⁷

ψ **Efectos negativos del uso de la red social “Facebook”.**

En la actualidad debido al uso constante de esta red social “Facebook” se han determinado ciertas consecuencias que genera el uso excesivo y desmedido de la red social en los adolescentes, de las cuales se mencionan a continuación:

- ✓ En una presentación realizada en la convención Anual de la American Psychological Association (2011), Larry D. Rosen, profesor de psicología en la California State University, realizó una exposición acerca de los efectos del Facebook, en ella resalta que los adolescentes que a menudo usan la red social “Facebook” muestran tendencias narcisistas.
- ✓ La Universidad de Pittsburgh y la Columbia Business School (2013) publicaron que el uso del Facebook incrementa la autoestima, pero solamente con aquellos que tienen lazos fuertes con sus contactos en la red social y cuando el usuario se enfoca en la información dada a conocer a los demás. Este incremento producía al mismo tiempo un descenso en la capacidad de autocontrol.⁶⁸
- ✓ Un artículo publicado en el portal El Economista (2013), recopila un reciente estudio realizado por la compañía Silver Pop, en el que se realiza un ranking

⁶⁷ Lampe, Ellison y Steinfield (año 2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), article 1.

⁶⁸ Ugarte, D. Breve Historia del análisis de redes sociales. (año 2004) Argentina.

de las redes sociales que más crecimiento han tenido en los últimos años. Con el desarrollo de Internet y su crecimiento exponencial han aparecido también los primeros casos de psicopatología relacionados con la red. El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet "Internet Addiction Disorder (IAD)" (Goldberg,1995), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), o "uso patológico de Internet - Pathological Internet Use (PIU)" (Young y Rodgers, 1998).⁶⁹

- ✓ Según una investigación realizada por dos universidades alemanas (Humboldt, University y Darmstadt's technical University)(2013), una de cada tres personas se siente mal e insatisfechas con sus vidas tras visitar la red social, algo que afecta más aquellos que se limitan a navegar por Facebook sin publicar nada. ¿La razón? Pues la envidia que a la vez genera frustración, soledad o amargura.⁷⁰
- ✓ En un estudio liderado por Russell Clayton, un estudiante de doctorado de la facultad de periodismo de la Universidad de Missouri, (2013) aquellos que usan Facebook en exceso son más propensos a tener conflictos con su pareja que estén relacionados con la red social, además suelen tender a contactar con parejas anteriores, lo cual puede llevar a situaciones de infidelidad.

ψ Indicadores o síntomas para determinar efectos nocivos generados por el uso de la red social Facebook.

Algunos indicadores o síntomas observables que ayudara a entender los efectos nocivos del uso del internet en función a las redes sociales:

⁶⁹ Cátedra Procesamiento de Datos (2009) El Proyecto Facebook. Facebook como analizador social. Universidad de Buenos Aires. Año 2009

⁷⁰ Roberto Méndez, (2013) Los ocho efectos que puede generar el uso del Facebook sobre tu bienestar emocional.

- ✓ Dependencia psicológica: Diferentes autores (Goldberg,1995), (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), (Young y Rodgers, 1998) consideran la dependencia psicológica como uno de los síntomas más importantes en las personas adictas a Internet. La actividad se convierte en la más importante al dominar pensamientos y sentimientos, de modo que cuando no se está conectado, se piensa en qué se debe hacer para conseguir una conexión o en qué se hará durante la próxima conexión. Parece que nada es posible sin Internet y todo gira en torno a ella.
- ✓ Aparece preocupación por Internet cuando no se está conectado, así como un impulso irresistible a realizar la conducta.
- ✓ Se limitan las formas de diversión, se reducen las relaciones sociales y la actividad física. Las amistades y el ocio giran exclusivamente en torno a Internet.
- ✓ La conducta se ejecuta pese al intento de controlarla y/o no se puede detener una vez iniciada. Se permanece muchas horas conectado y/o se pierde la noción del tiempo.
- ✓ La persona es incapaz de interrumpir la conexión "un minuto más", "ahora voy" y se conecta, pese a no pretenderlo, arguyéndose diferentes excusas comprobación compulsiva de mensajes, o se conecta antes y durante más tiempo. Es característico que la intensidad de los síntomas aumente gradualmente.⁷¹
- ✓ El mundo virtual interfiere en la habilidad para funcionar en el mundo real. La persona afectada cree que Internet es el único lugar donde puede sentirse bien, pero a la larga aparece soledad, depresión y reducción del bienestar psicológico.⁷²

⁷¹ Martel Carranza, Christian Paolo. (2007) ventajas y desventajas del uso de las Redes Sociales.

⁷² "La práctica de la terapia de red" Gedisa, Barcelona, 1989, capítulo 1.

- ✓ Las discusiones y problemas de pareja aparecen, debido al tiempo que se permanece conectado, a la polarización, a la reducción de otras actividades, etc. y a que Internet puede usarse para establecer romances virtuales y relaciones sexuales virtuales o reales.
- ✓ Además, una persona que pasa muchas horas delante de una pantalla de ordenador es propensa a una serie de trastornos fisiológicos como cervialgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano y alteraciones de la visión. Se descuida el aspecto personal y se pierden horas de sueño.
- ✓ Los estudiantes que utilizan Facebook al mismo tiempo que estudian tienen notas un 20% más baja que los que no realizan estas actividades al mismo tiempo.
- ✓ Puede generar efectos negativos entre los individuos, ya que mediante la interacción con otras personas, se desarrollan vínculos afectivos que pueden generar ciertas situaciones de incomodidad, afectando las relaciones personales futuras.
- ✓ Las características del tiempo invertido en la red social, se refiere a la pérdida de tiempo, el cual debería ser utilizado en la realización de actividades educativas, o actividades de provecho personal.⁷³
- ✓ Descuido del estudiante en la realización de actividades escolares, esta situación destaca al descuido o desatención que algunos estudiantes muestran respecto al cumplimiento de sus responsabilidades académicas, debido al exceso de tiempo en la utilización del “Facebook”.
- ✓ Frustración. Al ver las fotos de las vacaciones de otros o de las fiestas a las que acudieron, incluso al ver comentarios “demasiado positivos u

⁷³ Susana Carrillo (2009) Efectos negativos de la Red Social Facebook.

optimistas”, algunos usuarios suelen experimentar frustración y hasta envidia.

- ✓ Baja autoestima. El usuario se la pasa posteando cosas esperando ver cuántos “likes” obtiene, y también echa un vistazo a lo que otros pusieron y cuanto “likes” llevan sus publicaciones. Si el resultado del conteo de los likes es poco alentador y esto pasa de manera recurrente, esto puede mermar la autoestima y es posible que piensen que lo que hacen no es interesante o que desperdician su vida en cosas poco atractivas. También se desata la baja autoestima al ponerse a comparar la propia vida con la de otros que parece ser fabulosa. Incluso se la pasan viendo las fotos de otros y las propias encontrando y remarcando defectos.
- ✓ Ansiedad. Estar echando un vistazo a la vida de las otras personas, ver mensajes amorosos entre parejas e incluso enterarse de los planes de los contactos en Facebook, puede hacer sentir ansioso e incluso quitarle el sueño. Otro tipo de ansiedad es aquella provocada por la “abstinencia”, al pasar días u horas sin conectarse a la red social.
- ✓ Depresión. El tener contacto con los amigos por Facebook, puede hacer que vaya disminuyendo la necesidad de tener un contacto físico directo como salir a platicar o ir a comer, y esto a su vez puede ir causando un poco de depresión.
- ✓ Finalizando con el Aislamiento. Cada vez parece más importante conectarse a Facebook que ver e interactuar con otras personas de manera directa y eso va provocando cierto aislamiento.⁷⁴

Pese a la diversidad de efectos negativos que genera el uso de internet y las redes sociales en línea, la Asociación Americana de Psicología (APA) no incluyó la Adicción a internet como trastorno diagnosticable en el DSm-5, debido a que

⁷⁴ Ugarte, D. (2004) Breve Historia del análisis de redes sociales. Año 2004

decidió que no existe la suficiente investigación al respecto. Tema que se amplía con más detalles a continuación.

➤ **ADICCIÓN A INTERNET Y DSM-5**

Internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios, pero algunas personas llegan a estar obsesionadas con internet o específicamente con las redes sociales, se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones. El concepto de “adicción a Internet” se ha propuesto como una explicación para comprender la pérdida de control y el uso dañino de esta tecnología.

Los síntomas de la adicción a Internet son comparables a los manifestados en otras adicciones en la cual deben programarse estrategias preventivas tanto en el seno de la familia como en la escuela, sobre la base de los factores de riesgo y de las características demográficas de los sujetos.

Si bien es cierto las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música) o las TIC se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última moda puede enmascarar necesidades más poderosas. Asimismo las redes sociales como Facebook pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real (Becoña, 2006).

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al

estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa y Corral, 1994).

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, el alivio de la tensión emocional, especialmente. Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a una red social por internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etcétera) (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábian y Füredi, 2001).

La ciberadicción se establece entonces cuando el joven o la persona en general dejan de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla, el adolescente presta más atención a la red social en su iPhone que a su novia o el joven no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente su perfil electrónico. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana (Estallo, 2001). Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a una determinada conducta experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden llevarla a cabo, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz).

Por lo general, es un suceso muy negativo, fracaso escolar, trastornos de conducta, mentiras reiteradas, aislamiento social, problemas económicos, presión familiar, el que le hace tomar conciencia de su problema. De ahí que sea muy frecuente que sean los padres u otros familiares, más que el paciente mismo, quienes consulten por el problema (Echeburúa, 2001; Echeburúa, Amor y Cenea, 1998).

Por otro lado, se puede considerar positivo el uso de alguna red social o internet en general, siempre y cuando no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal como por ejemplo (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia).

Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control. Entonces se estará hablando de adicción a internet y a las nuevas tecnologías.⁷⁵

Los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas etc. Asimismo existe el riesgo de crear una identidad ficticia, potenciada por un factor de engaño, autoengaño o fantasía.

Así, por ejemplo, se busca pareja virtualmente porque el adolescente se corta menos y tiene mayor seguridad. Sin embargo, se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público (que puede favorecer el mal uso de información privada por parte de personas desconocidas) y se fomentan conductas histriónicas y narcisistas, cuando no deformadoras de la realidad (por ejemplo, alardear del número de amigos agregados).

Cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión. El adicto calcula los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebranto económico, así como el sedentarismo y la obesidad.

⁷⁵ Enrique Echeburúa, Francisco Javier Labrador, y Elisardo Becoña. Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Ediciones Pirámide España 2009

Ante esta situación que implican las nuevas tecnologías y la dificultad que su uso desmedido trae a las personas, es importante hacer mención que en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) la “adicción a internet” a un no se ubica como uno de los trastornos diagnosticable, debido a que los creadores de dicho manual (DSM-5, CIE-10, así como la APA) consideran que aún no existe la suficiente evidencia al respecto que le haga considerarse como tal, quedando el tema como una recomendación general de realizarla a futuro.

Sin embargo existen teóricos como Enrique Echeburúa y Elisardo Becoña que consideran de tal importancia que se cuente con una definición de trastorno dentro del manual que haga referencia a la adicción al internet para poder dar un mejor diagnóstico y tratamiento a quien lo padezca, consideran además que hay suficientes estudios que se han realizado y abundante experiencia clínica y terapéutica acumulada sobre todo en grupos infato-juvenil en las dos últimas décadas ya con méritos suficientes para ser incorporada al nuevo manual considerando que esta adicción tiene la suficiente implicancia en la alteración de la vida cotidiana de las personas, que de las nuevas tecnologías hacen uso.⁷⁶

Es de aclarar que en el manual en su última versión, si se evalúan los cambios en la nomenclatura de las adicciones y la inclusión de una nueva categoría dentro de las mismas, a la que denomina “Trastornos no relacionados a sustancias” y con la cual se designa a las llamadas adicciones conductuales, dentro ella se incluye como única patología aprobada, el juego patológico o ludopatía con un nuevo rótulo: “Trastorno por juego de apuestas”.

⁷⁶ Enrique Echeburúa, Francisco Javier Labrador, y Elisardo Becoña. Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Ediciones Pirámide España 2009 Pág. 105 Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013).

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudio:

El estudio implementado en la siguiente investigación es de tipo diagnóstica ya que esta se encuentra encaminada a identificar los efectos a nivel cognitivo, volitivo y emocional que pudiese ocasionar el uso de la red social Facebook en los estudiantes de terceros años del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca, siendo estas las variables de dicha investigación a tomar en cuenta. Y que al determinar un diagnóstico permitirán tener un panorama general de dichos efectos y con ello diseñar una propuesta de orientación, el cual será implementado por los docentes de dicho instituto.

3.2. Población:

La población con la cual se llevó a cabo la siguiente investigación está conformada por 385 estudiantes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca departamento de la Paz, pertenecientes a las nueve secciones correspondientes a los terceros años de bachillerato.

3.3. Muestra:

Para la selección de la muestra se utilizó el diseño de tipo probabilístico permitiéndose con esto que 385 adolescentes de la población perteneciente a los terceros años de bachillerato tuvieran la misma oportunidad de ser seleccionados/as. La fórmula a utilizar para determinar el tamaño de la muestra es para poblaciones finitas la cual se detalla a continuación.

Calculadora de tamaño de la muestra para una proporción margen absoluta	
Población	385
Confiabilidad	0.95
Margen de error	0.05
Probabilidad	0.50
Tamaño de la muestra	193

Además se utilizó el tipo de muestreo estratificado utilizando la asignación proporcional al tamaño de la muestra antes calculada (193 participantes) para poder incluir a todas las secciones de tercer año de bachillerato existentes en el instituto.

La muestra que se utilizó para la presente investigación debió contar con ciertos criterios de inclusión, los cuales fueron:

- Deberán ser alumnos/as que estén cursando el tercer año de bachillerato en cualquiera de sus opciones
- Que sean adolescentes entre las edades de 16 a 21 años.
- Que del total de la muestra de 193 estudiantes 97 sean del género femenino y 96 del género masculino
- Que tengan una cuenta en la red social Facebook.

3.4. Métodos, Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

➤ **MÉTODOS:**

ψ **Observación:**

La observación puede concebirse como la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente.

ψ **Encuesta**

Constituye el término medio entre la observación y la experimentación. En ella se pueden registrar situaciones que pueden ser observadas y en ausencia de poder recrear un experimento se cuestiona a la persona participante sobre ello. Por ello, se dice que la encuesta es un método descriptivo con el que se pueden detectar ideas, necesidades, preferencias, hábitos de uso, etc.

➤ **TECNICAS**

ψ **Observación dirigida**

La técnica que pertenece a este método comprende a la observación dirigida cuyo objetivo es conocer de forma integral las reacciones físicas y emocionales de los sujetos que formaron parte del estudio. Esta técnica buscará tener objetivos fundamentados los cuales se observaran y buscarán ser, en todo momento, válidos y confiables a través de un instrumento que cumpla dichos criterios.

ψ **Cuestionario con preguntas de selección múltiple.**

Este es un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que interesan en una investigación y que son contestadas por los encuestados. Se trata de un instrumento fundamental para la obtención de datos. Y en el cual se le permite al encuestado/a elegir más de una opción de respuesta en las preguntas contenidas.

➤ **INSTRUMENTOS**

ψ **Guía de observación**

La guía de observación, la cual estará orientada a alinear la observación del investigador verificando aspectos como apariencia física, expresión facial, movimiento corporal, excitación emocional, lenguaje y la interacción con los investigadores por parte de los adolescentes que formaran parte de la muestra. (Ver anexo 1)

ψ **Cuestionario de recolección de datos referente al uso de la red social Facebook y efectos psicológicos.**

Cuestionario que permitió recoger los datos y que tiene por objetivo, poder conocer los efectos psicológicos que se producen en los alumnos/as del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” debido al uso de la red

social Facebook. Consta de 39 preguntas de tipo cerradas (ver anexo 2) divididas en cuatro grandes áreas a explorar, la primera referida a la red social Facebook, la segunda referida a los posibles efectos psicológicos en los procesos cognitivos, la tercera a los posibles efectos psicológicos en los procesos volitivos y la cuarta a los posibles efectos psicológicos en los procesos afectivos.

Cada uno de los ítems encontrados en el cuestionario pasó por un proceso de aprobación de acuerdo a la prueba de contenido de validez de Lawshe. Siendo así que posterior a su elaboración y revisión por parte de la docente asesora, se eligieron a 6 expertos en temas de adolescencia y redes sociales para que determinaran la validez de contenido del cuestionario. Entre los expertos se encuentran 4 Psicólogos del departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, un Licenciado en Periodismo y el director del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" que es el lugar donde se llevó a cabo la investigación.

Al finalizar el proceso de valoración, aportación de observaciones y correcciones pertinentes al cuestionario, los expertos extendieron una carta como constancia de su aprobación (ver anexo # 3), posteriormente se aplicó la siguiente fórmula de validez de Lawshe denominada razón de validez de contenido

$$CVR = \frac{n_e - N/2}{N/2}$$

Dando como resultado una razón de validez de contenido con un valor de entre 0.67 y 1 según la tabla de valores mínimos

3.5. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Este se divide en tres momentos: Elaboración del proyecto de investigación, Aplicación del instrumento de recolección de datos y Procesamiento de los resultados como se presenta a continuación:

ψ **Elaboración del proyecto de investigación**

En un primer momento se realizaron reuniones con la asesora del trabajo de graduación para establecer el tema y lineamientos de la investigación con la que se determinó que el tema a trabajar sería relacionado a las redes sociales, los jóvenes y a los procesos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo.

Luego se procedió a elaborar el Perfil del Trabajo de Graduación el cual explica las generalidades de la investigación, estableciendo el contacto con la institución seleccionada para la debida autorización y colaboración en el desarrollo de todo el proceso.

El siguiente paso fue la elaboración del Proyecto de Investigación iniciando con la revisión bibliográfica en relación al tema de las redes sociales, los procesos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo, para elaborar el contenido del Marco Teórico.

Simultáneamente se diseñaron los instrumentos (cuestionario y guía de observación) que se utilizaron para la recopilación de datos de la investigación, además se seleccionaron 6 jueces con competencias en el tema de investigación los cuales validaron dichos instrumentos, entre estos jueces participaron cuatro Psicólogos del departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, un Docente del Departamento de Periodismo de la Universidad de El Salvador y el Director del Instituto Nacional “José Simeón Cañas”, del municipio de Zacatecoluca Departamento de La Paz , el cual ha sido seleccionado para realizar el estudio.

Luego de validados, se realizaron las respectivas correcciones hechas por los jueces expertos y se aplicó la prueba de contenido de Lawshe, para posteriormente ser presentados nuevamente a la asesora asignada. Para la aprobación final.

Seguidamente, se procedió a la selección de la muestra a través de la fórmula para poblaciones finitas de la cual se obtuvo el resultado de 193 estudiantes pertenecientes al tercer año de bachillerato de las 9 secciones disponibles en el Instituto “José Simeón Cañas” siendo equiparada dicha muestra a 97 mujeres y 96 hombres. De igual forma la aplicación de los instrumentos (cuestionario y guía de observación)

ψ **Aplicación del instrumento de recolección de datos.**

Se realizó el contacto con la institución educativa en la cual se solicitó el permiso requerido. Se planteó al director el contenido de la investigación, para que logran comprender la importancia de la misma y así establecer el compromiso para la aplicación de los instrumentos y se acordó la fecha de su aplicación para el día 17 de septiembre de 2015.

Se administraron los instrumentos en la fecha acordada, para lo cual fue requerida una jornada completa, entendiéndose turno matutino y vespertino.

ψ **Procesamiento de resultados**

Se procedió al procesamiento de los datos cuantitativos a través de la elaboración de vaciado de datos y gráficos. Seguidamente a esto se realizó un análisis cualitativo general, el cual contiene información en contraste con el marco teórico y los resultados de los instrumentos que se aplicaron durante la investigación (Encuesta y guía de observación), con el cual se obtuvo el diagnóstico.

Finalizando, se han elaborado las conclusiones y recomendaciones respectivas en referencia al tema estudiado, aunado a esto se dio paso a la elaboración de la propuesta de orientación dirigida a los jóvenes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas”; la cual será implementada posteriormente por los docentes del mismo instituto.

Por último se presentó el informe final para su debida aprobación

3.6. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para el procesamiento de la información recolectada fue necesario organizar y realizar la extracción de datos significativos a través de:

Un **Análisis cuantitativo** a través del vaciado de datos en una tabla general y la elaboración de graficas de barra que reflejan los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a la muestra.

Un **Análisis e interpretación**, para el análisis ha sido necesario retomar la teoría encontrada y los datos contenidos en el instrumento referente a los efectos psicológicos que genera el uso de la red social Facebook en los adolescentes, así también se retomaron los datos contenidos en la guía de observación, para brindar el diagnostico respectivo, una vez realizado el análisis se procedió a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones a través de las cuales se pretende proponer un plan de orientación que ayude a minimizar los efectos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo en los adolescentes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del Municipio de Zacatecoluca, año 2015.

CRONOGRAMA

N ^o	Actividad	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1	Asignación y reuniones con la asesora del trabajo de graduación											
2	Elaborar el Perfil del Trabajo de Graduación											
3	Elaboración del Proyecto de Investigación											
4	Diseño de instrumentos que se utilizarán para la recopilación de datos de la investigación											
5	Selección de jueces para evaluación del instrumento y validación de los mismos.											
6	Selección de la muestra											

PRESUPUESTO

Gastos fijos	Monto
Asesorías	
Impresiones	\$170
Instrumentos	
Anillados	
Reuniones de grupo	
Gastos semifijos	
Empastados	
Impresiones del trabajo final	
Viáticos (alimentación, transporte u otros)	\$200
Fotocopias	
Total:	\$370

✓ **Recursos humanos.**

- Grupo investigador, el cual está integrado por 3 egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología
- Docente asesora del proceso de grado.
- Tribunal evaluador el cual está conformado por la docente asesora y dos docentes con conocimientos sobre la temática investigada.
- 6 Jueces los cuales validaron el instrumento utilizado para la investigación
- 193 estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca.

✓ **Recursos materiales.**

- Copias de la herramienta de evaluación tipo cuestionario
- Copias de la guía de observación
- Impresiones del trabajo de graduación
- Empastados
- Instalaciones del Instituto Nacional “José Simeón Cañas”

Capítulo IV: Presentación y Análisis de los Resultados

4.1 PRESENTACIÓN CUANTITATIVA DE LOS RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados cuantitativos obtenidos del estudio realizado con adolescentes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca. En referencia a los efectos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso de la red social Facebook.

Datos relacionados al rango de edades de adolescentes participantes.

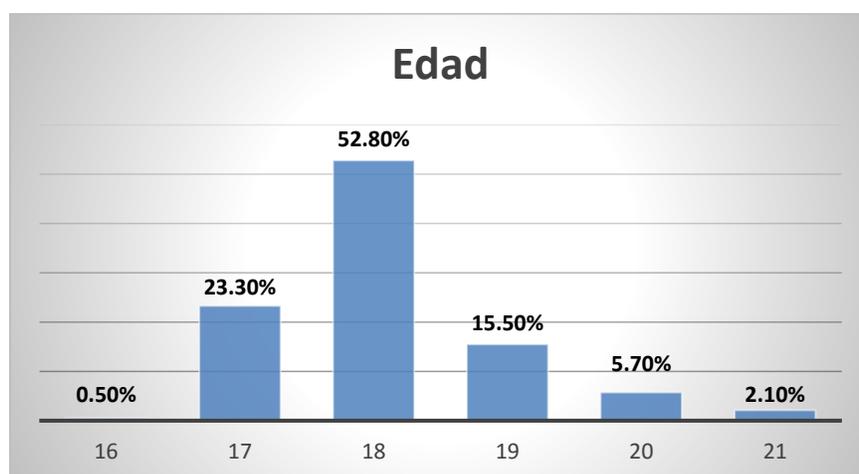


Grafico 1.

Grafico que representa los resultados obtenidos con respecto al rango de edades de los participantes en el estudio, los cuales oscilan de la siguiente forma, el 52.80% corresponden a la edad de 18 años, el 23.30% a 17 años, un 15.50% a 19 años, el 5.7 % a la edad de 20 años, un 2.10 % atañe a 21 años y en una minoría con él 0.50% corresponde a la edad de 16 años

Datos relacionados al sexo de los/las adolescentes participantes.

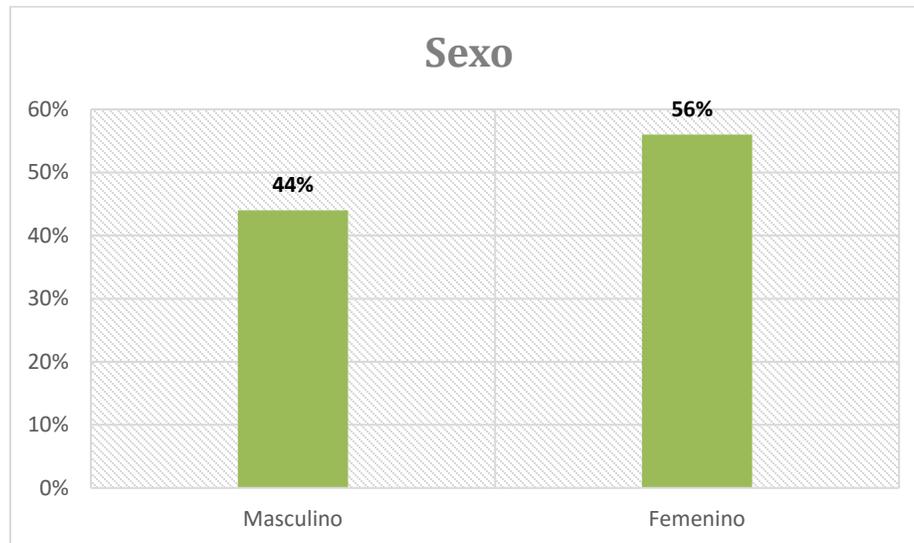
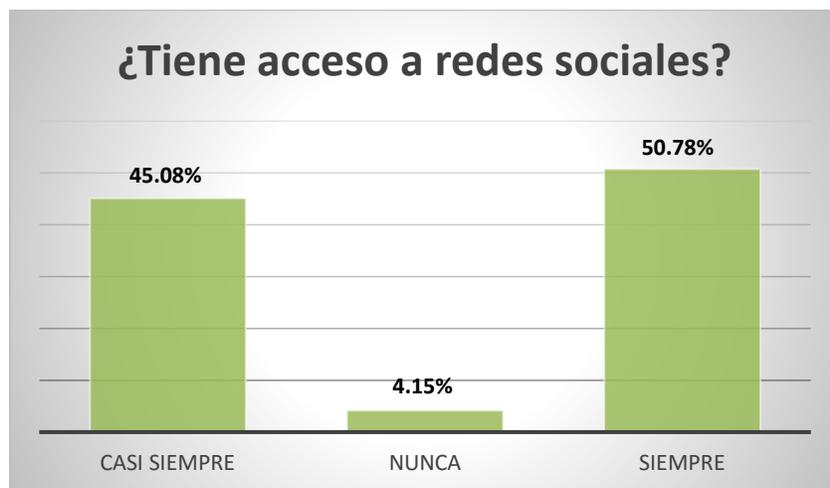


Grafico 2

Grafico que representa los resultados obtenidos con respecto al sexo de los adolescentes del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" participantes en el estudio, en el cual el 56% de la muestra son mujeres y el 44.00% son hombres.

**DATOS CUANTITATIVOS RELACIONADOS A LAS CARACTERISTICAS DE
USO DE LA RED SOCIAL “FACEBOOK” EN ADOLESCENTES DEL
INSTITUTO NACIONAL “JOSE SIMEON CAÑAS”**

Pregunta 1 ¿Tienes acceso a redes sociales?



Grafica 3

Grafico que representa los datos obtenidos de la pregunta ¿Tienes acceso a redes sociales? De la cual el 50.78% de los encuestados manifiestan siempre tener acceso a las redes sociales, el 45.08% manifiesta que casi siempre tienen acceso y el 4.15% exterioriza que Nunca tiene acceso a las redes sociales.

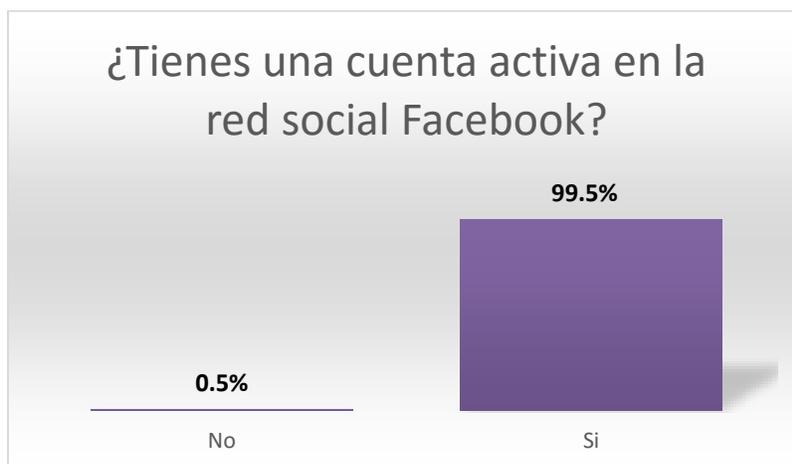
Pregunta 2: ¿Tienes una cuenta activa en la red social Facebook?**Grafico 4**

Grafico que representa los resultados obtenidos con respecto a la pregunta N° 2. ¿Tienes una cuenta activa en la red social Facebook? De la cual los datos reflejan que hay un 99.5 % de los participantes que dice tener una cuenta activa en la red social Facebook, mientras que una minoría con el 0.5% dice no poseer una cuenta activa en la red Social Facebook. Lo cual indica que en un porcentaje elevado los adolescentes encuestados presentan su cuenta de Facebook activas.

Pregunta N°3 ¿En cuál de las siguientes redes sociales posees una cuenta adicional?



Grafico 5

Grafico que representa las respuestas obtenidos de los participantes con respecto a la pregunta N°3 ¿En cuál de las siguientes redes sociales posees una cuenta adicional? En la cual era de interés conocer, de las 5 opciones de redes sociales aparte de Facebook cual es/son las que los adolescentes usan con más frecuencia y descubrir cuál es la más y menos usada. Así se ve que de 193 personas que contestaron la pregunta. WhatsApp con el 89.5% es la segunda red más usada por los/as adolescentes encuestados/as, en tercer lugar se muestra con el 29.0% Instagram, en cuarto lugar con el 17.9% Twitter y las que reflejan menor uso son Myspace y tuenti, sumando las dos el 4.4%. Recordando que en la pregunta anterior el 99.48% manifestó tener una cuenta en Facebook, por lo cual se deduce que las redes sociales más usadas son: Facebook y WhatsApp en la actualidad.

Pregunta 4 ¿Cuántos amigos tienes agregados en tu cuenta de Facebook?**Grafico 6**

Grafico que representa los resultados obtenidos de la pregunta N° 4 ¿Cuántos amigos tienes agregados e tu cuenta de Facebook? El 39.6% de los participantes dice tener más de 500 amigos, y el 60.42% de los participantes manifiesta tener 500 amigos o menos, es decir.

Pregunta 5 ¿Qué actividades realizas al visitar tu cuenta de Facebook?



Grafico 7

Grafico que representa los resultados obtenidos referentes a las respuestas de la pregunta 5 ¿Qué actividades realizas al visitar tu cuenta de Facebook? La cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 678 respuestas. Observando que el 82.20% de las respuestas, la actividad principal que los estudiantes realizan al ingresar a su cuenta de Facebook es chatear con sus amigos o novio/a, en segundo lugar el 63.40% de las respuestas muestran que publican estados y fotografías, seguido por un 60.70% de las respuestas que reflejan que los participantes revisan su perfil y los likes, mientras que para el 56.00% de las respuestas de los participantes la actividad es comentar las publicaciones de sus amigos, para el 46.60% de las respuestas indican que se dedican a conocer y chatear con nuevos amigos, y un 46.10% de las respuestas muestran que la actividad que realizan al visitar su cuenta de Facebook es revisar los perfiles de terceros.

Pregunta N°6 ¿Por qué razón publicas estados de ánimo, emociones o sentimientos en tu cuenta de Facebook?



Grafico 8

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los participantes con respecto a la pregunta 5 ¿Por qué razón publicas estados de ánimo, emociones o sentimientos en tu cuenta de Facebook? La cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con tres posibles opciones se obtuvieron 379 respuestas. Reflejando entonces que el 83.4% de las respuestas dicen que los participantes publican estados de ánimo en su cuenta de Facebook para expresar sus emociones, un 31.1% de las respuestas describen que es la única forma de socializar y una minoría con el 19.2% de las respuestas dicen que publican para sentirse aceptado en un grupo.

Pregunta 7 ¿Por qué razón compartes tus publicaciones de lugares, fotografías, estados, etc.?



Grafico 9

Grafico que representa los resultados obtenidos de las respuestas de los participantes referentes a la pregunta ¿Por qué razón compartes tus publicaciones de lugares, fotografías, estados, etc.? La cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con tres posibles opciones se obtuvieron 225 respuestas. Mostrando los siguientes resultados un 87.3% de las respuestas de reflejan que los encuestados comparten sus publicaciones de lugares, fotografías y estado, por entretenimiento, un 23.1% de las respuestas refleja que las comparten con el objetivo de llamar la atención de terceros y en un 19.7% de las respuestas dicen que comparten sus publicaciones para elevar su ego.

Pregunta 8: ¿Qué contenido consideras que transmiten tus publicaciones?



Grafico 10

Grafico que representa los resultados obtenidos de las respuestas con respecto a la pregunta 8 ¿Qué contenido consideras que transmiten tus publicaciones?, la cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 319 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Un 44.1% de las respuestas de los participantes consideran que el contenido de sus publicaciones son sin ningún tipo de contenido, un 43.6% de las respuestas indican que publican cuestiones personales, un 25.1% de las respuestas dicen que publican contenido cómico, un 24.6% de las respuestas expresan un contenido religioso y cultural, un 23.5% de las respuestas señalan que transmiten contenido educativo y un 17.3% de las respuestas expresa que los participantes publican contenido erótico sexual.

Pregunta 9. ¿Cómo percibes el contenido de las publicaciones de tus amistades de Facebook?



Grafico 11

Grafico que representa los resultados obtenidos de las respuestas de los participantes referentes a la pregunta 9 ¿Cómo consideras el contenido de las publicaciones de tus amistades de Facebook? La cual fue respondida por 193 participantes y dado a que la pregunta se tomó como “variable de respuesta múltiple” los datos arrojan que para el 51.6% de las respuestas de los participantes las publicaciones de sus amistades son de contenido personal, un 38.7% de las respuestas indican que son de contenido cómico, un 37.1% de las respuestas muestran que las publicaciones de sus amistades son sin ningún tipo de contenido, un 25.8% de las respuestas reflejan que exhiben contenido erótico sexual y en una minoría igualitaria con el 25.3% de las respuestas se refleja que las publicaciones son de tipo educativo y de contenido religioso y cultural respectivamente.

Pregunta 10: ¿Consideras que la red social Facebook es una buena herramienta para resolver conflictos?

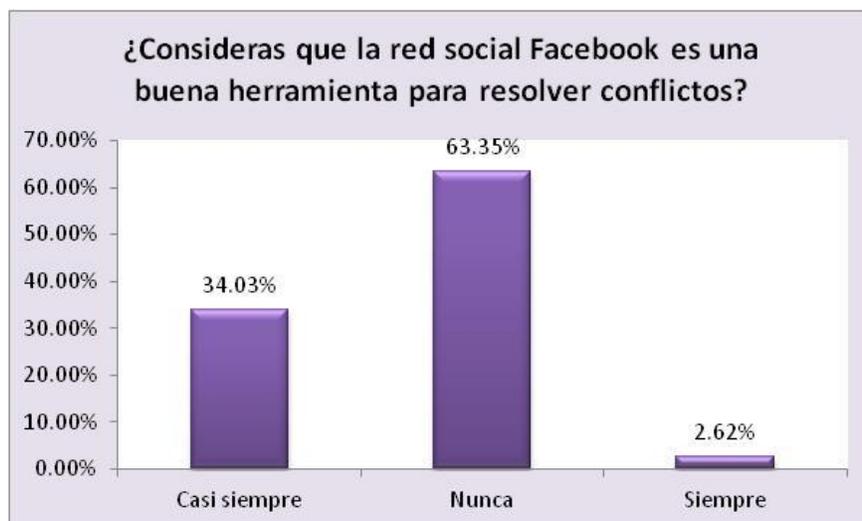


Grafico 12

Grafico que representa los resultados obtenidos de los participantes con respecto a la pregunta 10 ¿consideras que la red social Facebook es una buena herramienta para resolver conflictos? La cual fue respondida por un total de 193 participantes reflejando los siguientes datos. En primer lugar que para el 63.35 % de los participantes dicen considerar que la red social Facebook Nunca es una buena herramienta para resolver problemas, en segundo lugar con un 34.03 % de los participantes dicen que casi siempre lo es y en último lugar con un 2.62 % de los participantes dicen que siempre es una buena herramienta para resolverlos.

Pregunta 11 ¿Acostumbras a resolver conflictos personales a través de Facebook?



Grafico 13

Grafico que representa los resultados obtenidos de los participantes con respecto a la pregunta 11 ¿Acostumbras a resolver conflictos personales a través de Facebook? La cual fue respondida por 193 participantes mostrando los siguientes datos: un 69.3% de los participantes nunca resuelven conflictos personales a través de la red social Facebook, mientras que el 27.6% expresan resolver conflictos Casi siempre en su cuenta y el 3.1% de los encuestados manifiesta que siempre resuelve sus conflictos a través de Facebook.

Pregunta 12: ¿De qué manera los resuelves?**Grafico 14**

Grafico que representa los resultados obtenidos de las respuestas de los 193 participantes con referencia a lapregunta 12 ¿De qué manera los resuelves?. Dado que es una variable de respuesta múltiple con tres posibles opciones se obtuvieron 181 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Un 80.80% de las respuestas dicen que los encuestados resuelven sus conflictos vía inbox, un 25.40% de las respuestas indican que otros resuelven publicando en sus estados, un 19.20% de las respuestas indican que los participantes resuelven contestando comentarios negativos y un 13.80% de las respuestas de los participantes reflejan que prefieren resolverlos comentando las publicaciones de terceros.

Pregunta 13: ¿Qué piensas cuando ves fotografías de tus amigos disfrutando en lugares a los cuales tú no has visitado?



Grafico 15

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los 193 participantes respecto a la pregunta 13 ¿Qué piensas cuando ves fotografías de tus amigos disfrutando en lugares a los cuales tú no has visitado?, y dado que es una variable de respuesta múltiple con cuatro posibles opciones se obtuvieron 310 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Un 86.4% de las respuestas obtenidas indican que los participantes se alegra por sus amigos que publican fotografías disfrutando en lugares a los cuales no han visitado, un 42.4% de las respuestas indican que tienen más posibilidades económicas que ellos, un 18.8% de las respuestas indican que los participantes piensa que son más felices y mejores que ellos y en un 14.7% de las respuestas muestran que a los participantes les causa disgusto.

Pregunta 14: ¿Cuáles de las siguientes problemáticas has experimentado en Facebook?



Grafico 16

Grafico que representa las respuestas de los 193 participantes con referencia a la pregunta 14 ¿Cuál de las siguientes problemáticas has experimentado en Facebook?, y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 388 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Un 43.3% de las respuestas obtenidas indican que los participantes no manifiestan haber experimentado ningún problema en su cuenta de Facebook, seguido por el 35.4% de las respuestas que dicen que los participantes han tenido malos entendidos con sus amigos, además el 33.3 %de las respuestas reflejan que los participantes han tenido malas interpretaciones con su novio/a; mientras que el 32.8% de las respuestas indican que los participantes han experimentado acoso sexual, también el 31.3% de las respuestas representan la opinión de los participantes que han tenido algún conflicto con los amigos, y el 25.0% de las respuestas hacen mención a que los participantes también han experimentado distanciamiento en sus relaciones interpersonales.

Pregunta 15: ¿Qué problema podría generar el “Facebook” en las relaciones interpersonales?

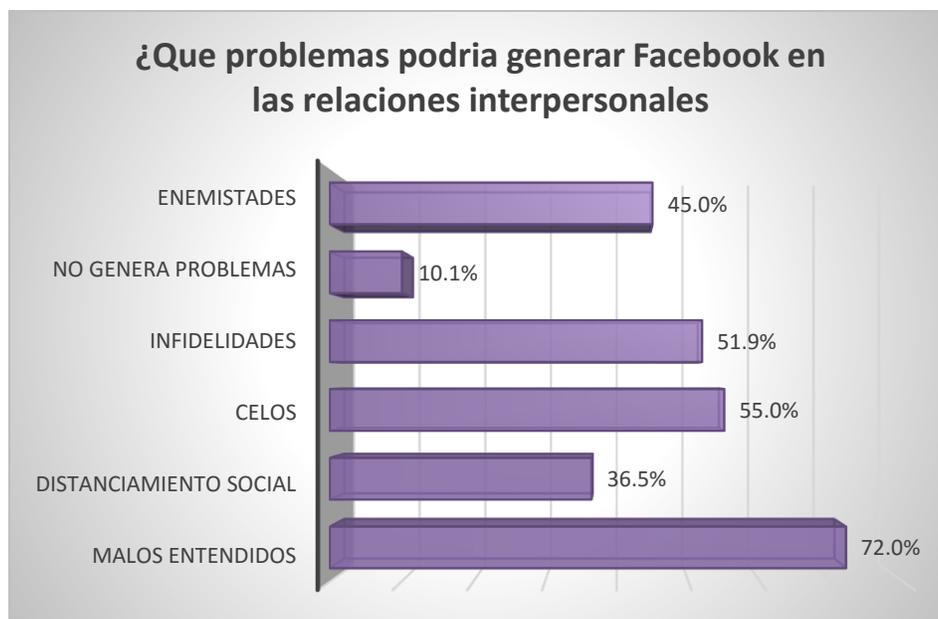


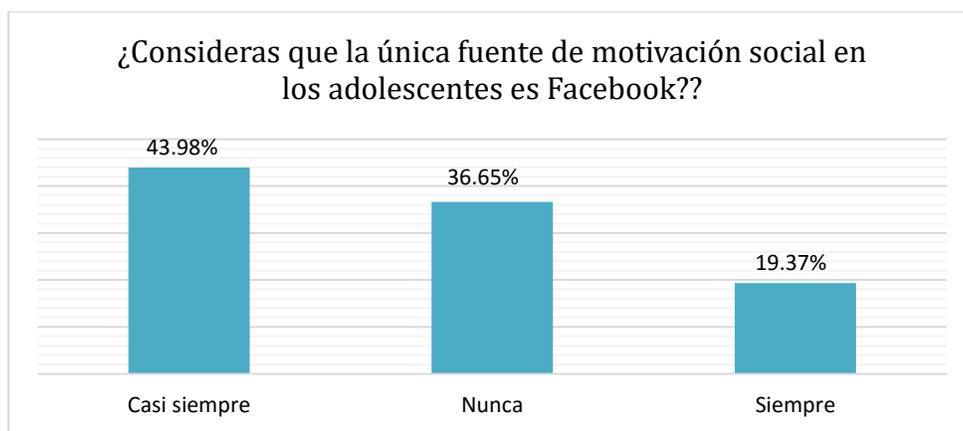
Gráfico 17

Gráfico que representa las respuestas de los 193 participantes con respecto a la pregunta 15 ¿Qué problema podría generar el “Facebook” en las relaciones interpersonales? y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 511 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Un 72.0% de las respuestas indican que los participantes manifiestan que podrían generarse malos entendidos, el 55.0% de las respuestas indican que pudiesen producirse celos; el 51.9% de las respuestas manifiestan que podrían generarse las infidelidades; el 45.0% de las respuestas reflejan que podrían generarse las enemistades; mientras que el 36.5% de las respuestas indican que podrían generarse distanciamiento social y solamente el 10.1% de las respuestas hacen alusión a que no se generarían problemas.

DATOS CUANTITATIVOS RELACIONADOS A EFECTOS PSICOLOGICOS VOLITIVOS QUE GEMERA EL USO DE LA RED SOCIAL “FACEBOOK” EN ADOLESCENTES DEL INSTITUTO NACIONAL “JOSE SIMEON CAÑAS”

Pregunta 16: ¿Consideras que la única fuente de motivación social en los adolescentes es Facebook?



Grafica 18

Grafico que representa los resultados obtenidos de los participantes referentes a la pregunta 16 ¿Consideras que la única fuente de motivación social en los adolescentes es Facebook? La cual fue respondida por 193 participantes y en la cual para el 43.98% de los participantes dicen que el Facebook es casi siempre la única forma de motivación para los adolescentes, mientras que el 36.65% de los participantes dicen que el Facebook no es nunca la única fuente de motivación y el 19.37% de los participantes manifiesta que el Facebook es siempre la única fuente de motivación para los adolescentes.

Pregunta 17: ¿Qué te llevo a crear una cuenta de Facebook?

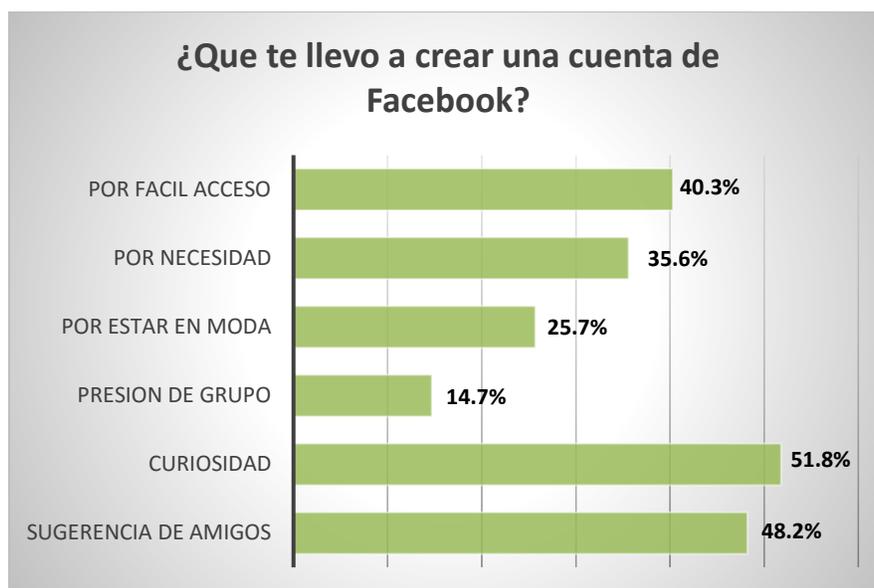


Grafico 19

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los 193 participantes referentes a la pregunta 17 ¿Qué te llevo a crear una cuenta de Facebook? y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 413 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

El 51.8% de las respuestas muestran que los participantes crearon su cuenta de Facebook por curiosidad, en el 48.2% de las respuestas muestran que la crearon por sugerencia de amigos; en el 40.3% de las respuestas se refleja que lo hicieron porque les es de fácil acceso, mientras que el 35.6% de las respuestas muestra que la crearon por necesidad; en el 25.7% de las respuestas los participantes la hicieron por estar a la moda y solo el 14.7% de las respuestas indican que lo hizo por la presión de grupo.

Pregunta 18: ¿Qué vínculo social te une a tus amigos en Facebook?**Gráfico 20**

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los 193 participantes en referencia a la pregunta 18 ¿Qué vínculo social te une a tus amigos en Facebook?, y dado que es una variable de respuesta múltiple con cinco posibles opciones se obtuvieron 475 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

El 90.6% de las respuestas indica que el vínculo social que uno con los contactos en la cuenta de Facebook a los participantes es de amistad, el 51.0% de las respuestas hace referencia a que uno el vínculo familiar; el 50.0% de las respuestas refiere que lo que une a los participantes con sus amigos en Facebook es el pertenecer a un grupo de estudio; el 28.1% de las respuestas indica que lo que les une es el lugar de residencia, mientras que el vínculo religioso obtuvo solamente el 27.6% de las respuestas de los participantes.

Pregunta 19: ¿Qué parámetros utilizas para enviar solicitudes de amistad en tu cuenta de Facebook?



Grafica 21

Grafico que refleja las respuestas de 193 participantes en referencia a la pregunta 19 ¿Qué parámetros utilizas para enviar solicitudes de amistad en tu cuenta de Facebook?, y dado que es una variable de respuesta múltiple con cinco posibles opciones se obtuvieron 389 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Que sean personas conocidas obtuvo el 88.4% de las respuestas emitidas por parte de los participantes, seguida por que sean amigos de un amigo con el 35.8% de las respuestas, mientras un 28.9% de las respuestas indican que el parámetro es que posean algún interés educativo, religioso o social; seguidamente el parámetro que tenga buen aspecto físico obtuvo un 27.4% de las respuestas emitidas y la opción con menor porcentaje es el parámetro que tenga vinculo amoroso con un 24.2% de las respuestas emitidas por los participantes.

Pregunta 20: ¿Qué parámetros utilizas para recibir invitaciones de amistad en tu cuenta de Facebook?

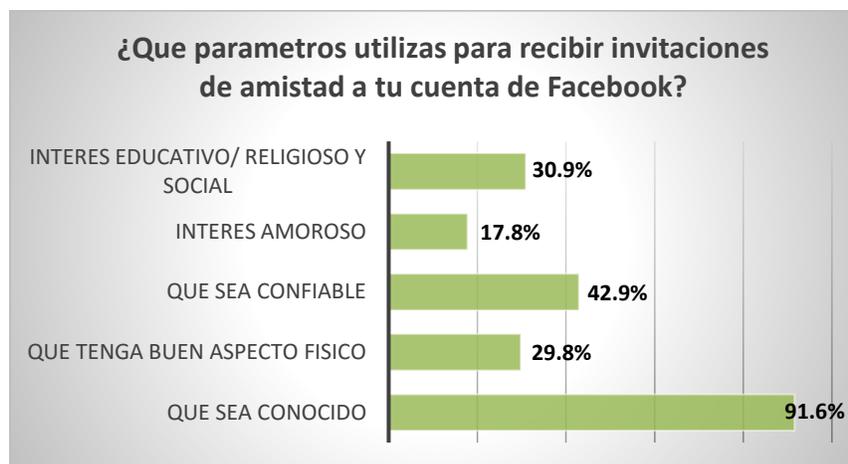


Grafico 22

Grafico que representa las preguntas obtenidas de 193 participantes en referencia a La a la pregunta ¿Qué parámetros utilizas para recibir invitaciones de amistad en tu cuenta de Facebook? y dado que es una variable de respuesta múltiple con cuatro posibles opciones se obtuvieron 407 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

Un 91.6% de las respuestas indican que los participantes utilizan el parámetro para recibir invitaciones “Que sean conocidos”, con un 42.9% de las respuestas indican que el parámetro es “Que sea confiable”; con un 30.9% de las respuestas refleja que el parámetro utilizado es “Que tenga algún interés educativo, religioso o social”; con un 29.8% de las respuestas se observa que el parámetro debe ser “Que tenga un buen aspecto físico” y con un 17.8% de las respuestas los participantes señalan que el parámetro debe ser “Que tenga un interés amoroso”.

Pregunta 21: ¿Consideras que solamente a través de Facebook logras sentirte...?

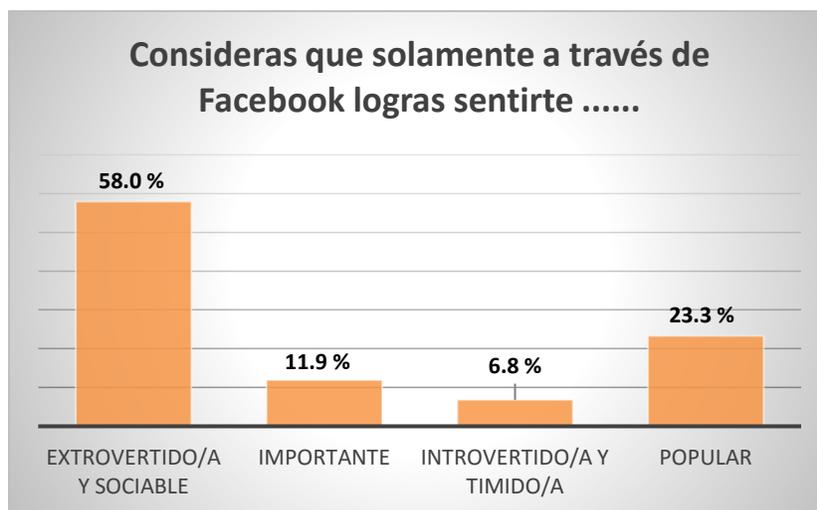


Grafico 23

Grafico que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes en referencia a la pregunta 21 ¿consideras que solamente a través de Facebook logras sentirte?. De la cual se derivan los siguientes porcentajes. El 58.0% de los participantes consideran que logra sentirse extrovertido/a y sociable, el 23.3% de los participantes manifiestan sentirse popular, el 11.9% de los participantes dicen sentirse importante y solamente el 6.8% de los participantes se sienten introvertido/a y tímido/a.

Pregunta 22: ¿Cuál es la motivación principal interna que te lleva a conectarte en la red social "Facebook"?



Grafico 24

Grafico que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes en referencia a la pregunta 22 ¿Cuál es la motivación principal interna que te lleva a conectarte en la red social "Facebook"? de la cual se desprenden los siguientes porcentajes validos : el 55.49% de los participantes manifiestan que su motivación principal es publicar estados y fotos, el 33.52% de los participantes dicen que revisar los likes y comentarios; para el 6.59% de los participantes la motivación principal es encontrar pareja y para el 4.40% de los participantes la motivación principal es llamar la atención de terceros.

Pregunta 23: ¿Cuál es la motivación externa que te lleva a conectarte a la red social Facebook?



Grafico 25

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los 193 participantes del estudio en referencia a la pregunta 23: ¿Cuál es la motivación externa que te lleva a conectarte a la red social Facebook?, y dado que es una variable de respuesta múltiple con cuatro posibles opciones se obtuvieron 350 respuestas. Mostrando los siguientes porcentajes.

En el 89.5% de las respuestas los participantes dicen que su motivación externa principal es chatear con amigos, en el 36.5% de las respuestas los participantes sostienen que es por un interés educativo; en el 32.3% de las respuestas indican que es por actualizarse y en el 27.1% de las respuestas manifiestan que la motivación principal es chatear con nuevos amigos.

Pregunta 24: ¿Cuánto tiempo dedicas a revisar tu cuenta de "Facebook"?**Grafico 26**

Grafica que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes en el estudio en referencia a la pregunta 24 ¿Cuánto tiempo dedicas a revisar tu cuenta de Facebook? En los cuales el 50.26% de los participantes manifiestan que le dedican menos de una hora a revisar su cuenta, el 25.13% de los participantes indica le dedican más de cuatro horas y en el 24.61% de los participantes manifiestan dedicarle de 2 a 4 horas.

Pregunta 25: ¿Cuántas veces al día revisas tu cuenta de "Facebook"?**Grafico 27**

Grafico que refleja los resultados obtenidos de los 193 participantes en referencia a la pregunta ¿Cuántas veces al día revisas tu cuenta de "Facebook"? ante la cual el 52.11% de los participantes dicen hacerlo de 1 a 3 veces diarias, el 34.74% de los participantes se conectan más de 5 veces al día y el 13.16% de los participantes lo hace de 4 a 5 veces en el día.

Pregunta 26: ¿Has sustituido actividades de tu rutina diaria por el uso de la red social "Facebook"?

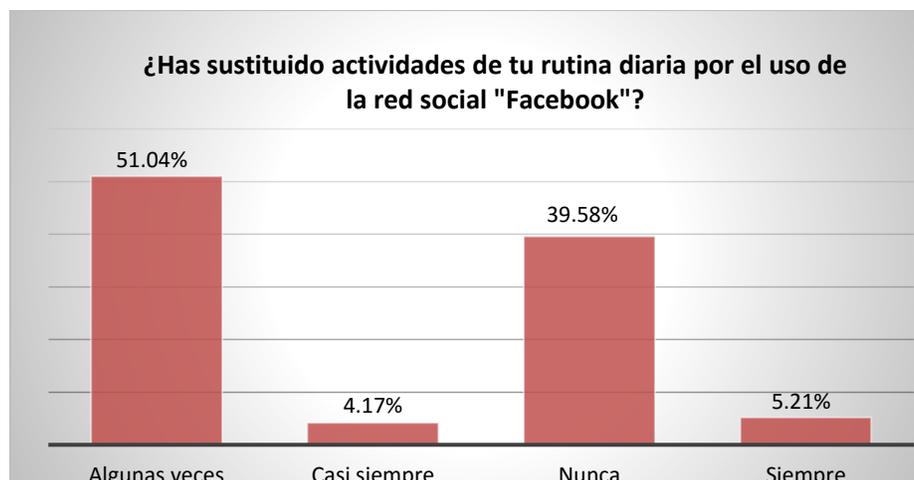


Grafico 28

Grafico que refleja los resultados obtenidos de los 193 participantes en el estudio con referencia a la pregunta ¿Has sustituido actividades de tu rutina diaria por el uso de la red social Facebook?, siendo en el 51.04% de los participantes manifestado que lo hacen algunas veces, en el 39.58% de los participantes los que refieren nunca haberlo realizado; mientras que el 5.21% de los participantes han sustituido alguna actividad siempre y el 4.17% de los participantes los que dicen hacerlo casi siempre.

Pregunta 27: ¿Consideras que tienes autocontrol sobre el uso de la red social "Facebook"?

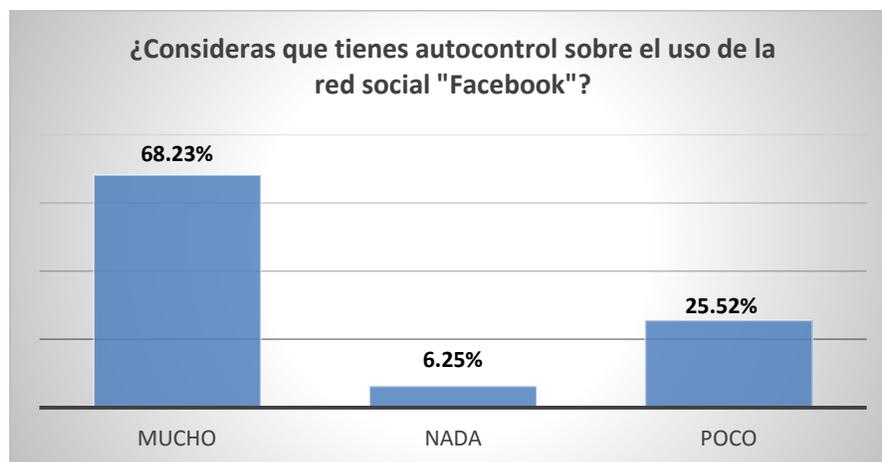


Grafico 29

Grafico que presenta los resultados obtenidos de los 193 participantes del estudio con referencia a la pregunta ¿Consideras que tienes autocontrol sobre el uso de la red social Facebook? siendo el 68.23% de los participantes los que manifiestan que tienen mucho autocontrol sobre el uso de dicha red social, y el 25.52% de los participantes que indican poseer poco control; mientras que solamente el 6.25% de los participantes dicen no poseer nada de control sobre dicha red social, es decir no poseen autocontrol.

DATOS CUANTITATIVOS RELACIONADOS A LOS EFECTOS PSICOLOGICOS AFECTIVOS QUE GENERA EL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK EN ADOLESCENTES DEL INSTITUTO NACIONAL “JOSE SIMEON CAÑAS”

Pregunta 28: ¿Consideras que el Facebook es la mejor forma para transmitir tus emociones y sentimientos?

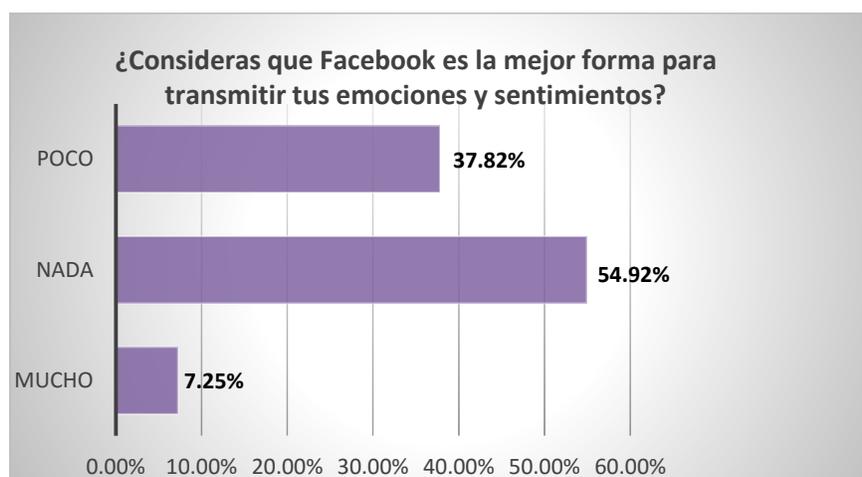


Grafico 30

Grafico que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes en el estudio con referencia a la pregunta 28 ¿Consideras que el Facebook es la mejor forma para transmitir tus emociones y sentimientos?, siendo que el 54.92% de los participantes los que expresaron que para nada es la mejor forma, el 37.82% de los participantes sostienen que es un poco la mejor forma de expresarlos; mientras que el 7.25% de los participantes los que manifiestan que mucho dando a entender que es la mejor forma de transmitir emociones y sentimientos.

Pregunta 29: ¿Qué tipo de apoyo emocional recibes de tus amigos de Facebook?



Grafico 31

Grafico que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes en el estudio en referencia a la pregunta 29 ¿Qué tipo de apoyo emocional recibes de tus amigos de Facebook?, siendo el 63.02% de los participantes los que expresaron que reciben un apoyo emocional positivo, el 34.38% de los participantes los que sostiene que no reciben ningún tipo de apoyo; mientras que el 2.60% de los participantes los manifiestan que recibe un apoyo emocional negativo

Pregunta 30: ¿Acostumbras publicar tus estados de ánimo, emociones o sentimientos en tu cuenta de "Facebook"?

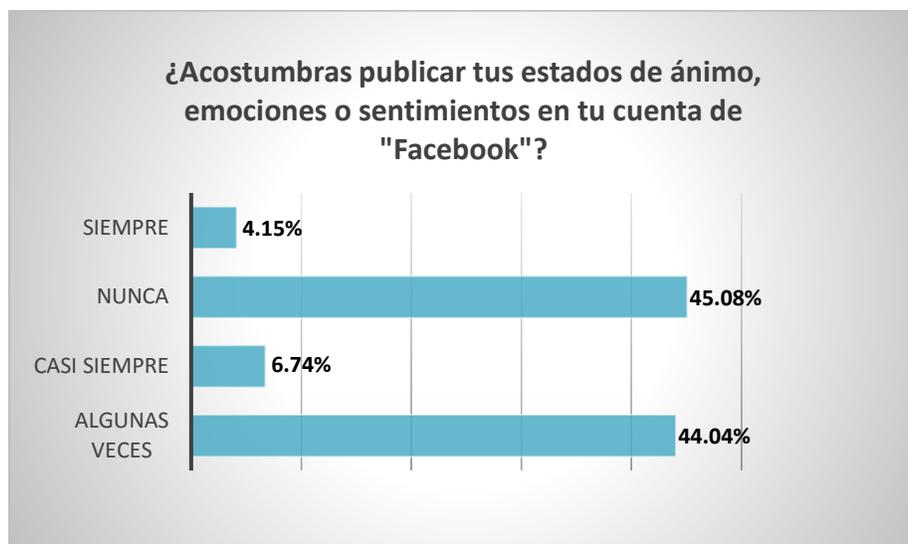


Grafico 32

Grafico que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes del estudio con referencia a la pregunta 30 ¿Acostumbras publicar tus estados de ánimo, emociones o sentimientos en tu cuenta de "Facebook"?, siendo que el 45.08% de los participantes los que expresaran que nunca lo hacen, el 44.04% de los participantes los que sostienen que lo hacen algunas veces; el 6.74% de los participantes los que manifestaron que casi siempre, mientras que el 4.15% de los participantes los que indican que siempre lo acostumbran publicar estados de ánimo, emociones o sentimientos en sus cuentas de Facebook.

Pregunta 31: ¿Cómo te sientes cuando publicas tus estados de ánimo, emociones o sentimientos en tu cuenta de “Facebook”?

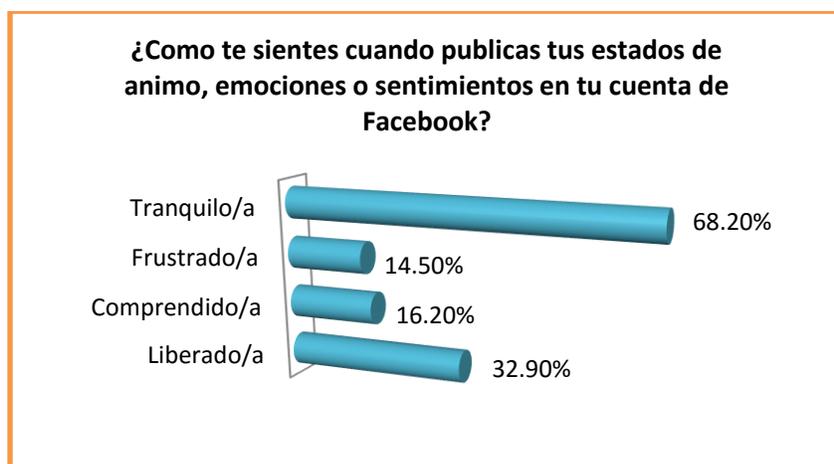


Grafico 33

Grafico que representa los resultados obtenidos de los participantes con referencia a la pregunta 31 ¿Cómo te sientes cuando publicas tus estados de ánimo, emociones o sentimientos en tu cuenta de “Facebook”?, la cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con cuatro posibles opciones se obtuvieron 228 respuestas. Expresando los siguientes datos; el 68.20% de las respuestas las que indican que los participantes se sienten tranquilos, el 32.90% de las respuestas indican que los participantes se sienten liberados; un 16.20% de las respuestas reflejan que los participantes se sienten comprendidos/as y solo el 14.50% de las respuestas reflejan que los participantes se sienten frustrados.

Pregunta 32: ¿Cómo te sientes cuando tus publicaciones reciben buenos comentarios y tienes muchos likes?

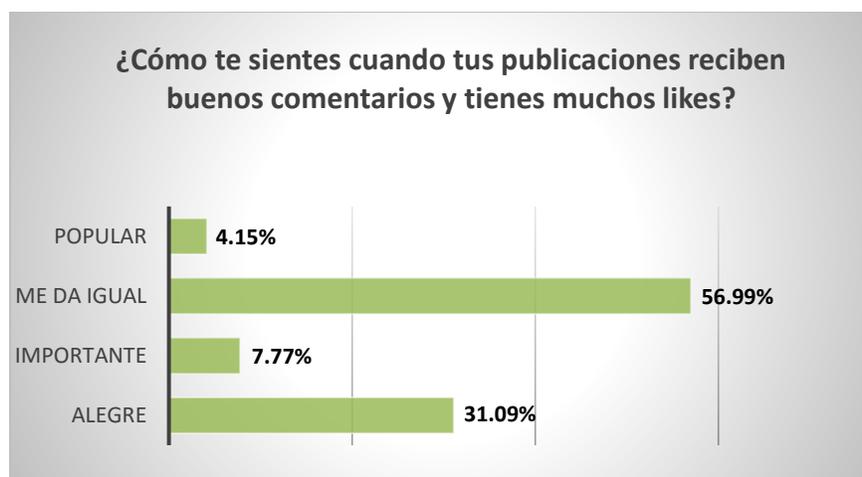


Grafico 34

Grafico que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes en referencia a la pregunta 32 ¿Cómo te sientes cuando tus publicaciones reciben buenos comentarios y tienes muchos likes? Un 56.99% de los participantes expresaron que les da igual, el 31.09% manifiesta que se sienten alegres; el 7.77% sostiene que se consideran importantes y solo un 4.15% considera que se sienten populares.

Pregunta 33: ¿Qué experimentas cuando tus publicaciones reciben comentarios negativos o pocos “Likes”?



Grafico 35

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los participantes en referencia a la Pregunta 33 ¿Qué experimentas cuando tus publicaciones reciben comentarios negativos o pocos “Likes”? la cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 280 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

El 92.70% de las respuestas indican que los participantes no experimentan nada al recibir comentarios negativos o pocos likes ya que les da igual, el 12.00% de las respuestas indican que los participantes sostiene que se sienten molestos; un 11.50% de las respuestas muestran que los participantes manifestaron que se sienten negativos, un 11.00% de las respuestas indican que los participantes se sienten tristes al recibir comentarios negativos, el 9.90% de las respuestas indican que los participantes experimentan frustración, mientras que el 9.40% de las respuestas reflejan que los participantes se reprochan a sí mismos al recibir comentarios negativos o pocos likes en sus publicaciones de Facebook.

Pregunta 34: ¿Consideras que una persona que recibe más likes y buenos comentarios en tus publicaciones son más importantes que tú?

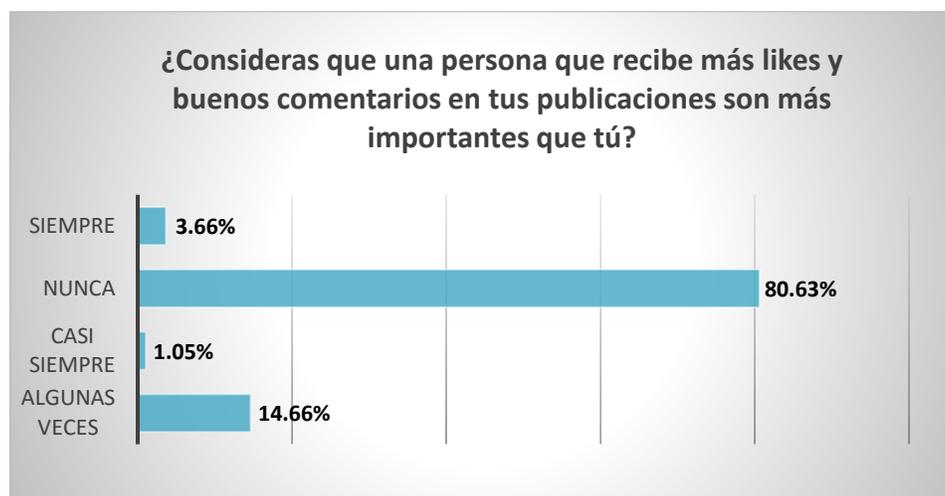


Gráfico 36

Grafica que representa los resultados obtenidos de los 193 participantes del estudio en referencia a la pregunta 34 ¿Consideras que una persona que recibe más likes y buenos comentarios en sus publicaciones son más importantes que tú? De la cual se derivan los siguientes porcentajes. El 80.63% de los participantes indican que nunca han considerado que sean más importantes; el 14.66% de los participantes sostienen que algunas veces se sienten menos importantes; un 3.66% de los participantes manifestaron que siempre se sienten importantes al recibir más likes y buenos comentarios y el 1.05% de los participantes indicaron que casi siempre consideran que los demás son más importantes.

Pregunta 35: ¿Qué reacciones fisiológicas experimentas cuando ves algo que te agrada en Facebook?



Grafico 37

Grafico que representa las respuestas obtenidas de los participantes con referencia a la pregunta 35 ¿Qué reacciones fisiológicas experimentas cuando ves algo que te agrada en Facebook? La cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 280 respuestas. Mostrando los siguientes porcentajes.

El 92.50% de las respuestas indican que los participantes experimentan una reacción fisiológica de risa; el 14.40% de las respuestas reflejan que los participantes reaccionan mediante la ruborización; un 10.70% de las respuestas refieren que los participantes experimenta nerviosismo; el 10.20% de las respuestas dicen que los participantes presentan aceleración cardiaca, un 9.60% de las respuestas indican que los participantes experimentan sudoración, mientras que solo el 7.50% de las respuestas manifiestan que los participantes experimenta llanto.

Pregunta 36: ¿Qué reacciones fisiológicas experimentas cuando ves algo que te desagrada en Facebook?



Gráfico 38

Gráfico que presenta las respuestas obtenidas en referencia la Pregunta 36 ¿Qué reacciones fisiológicas experimentas cuando ves algo que te agrada en Facebook? La cual fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con seis posibles opciones se obtuvieron 226 respuestas. Mostrando los siguientes resultados.

El 58.30% de las respuestas indica que los participantes experimentan risa; el 38.30% de las respuestas refieren que los participantes experimentan dolor de cabeza; un 14.40% de las respuestas indican que los participantes experimentan sudoración; el 13.30% de las respuestas sostienen que los participantes experimentan llanto, el 12.80% de las respuestas dicen que los participantes manifiestan aceleración cardíaca y solo un 10.60% de las respuestas hacen alusión a que los participantes experimentan problemas estomacales cuando ven algo en Facebook que les desagrada.

Pregunta 37: ¿Consideras que usar la red social Facebook te hace olvidar de los problemas que puedas tener en la escuela, amigos o familiares?

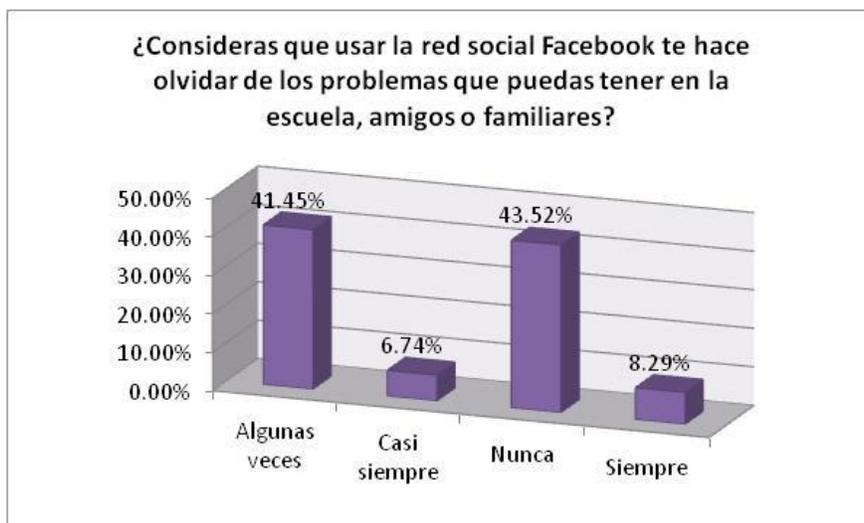


Grafico 39

Grafico que presenta los resultados obtenidos de la pregunta 37 ¿Consideras que usar la red social Facebook te hace olvidar de los problemas que puedas tener en la escuela, amigos o familiares? Mostrando los siguientes resultados. El 43.52% de los participantes sostiene que nunca consideran que la red social facebook les hace olvidar los problemas que puedan tener; el 41.45% de los participantes expresa que algunas veces les hace olvidar; un 8.29% de los participantes manifiesta que siempre les hace olvidar los problemas y solo un 6.74% de los participantes sostiene que siempre Facebook les hace olvidar de sus problemas.

Pregunta 38: ¿Qué sensación experimentas cuando no tienes acceso a tu cuenta de Facebook?



Grafico 40

Grafica que representa las respuestas obtenidas en referencia a la pregunta 38 ¿Qué sensación experimentas cuando no tienes acceso a tu cuenta de Facebook? fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con ocho posibles opciones se obtuvieron 226 respuestas. Mostrando los siguientes datos.

El 53.30% las respuestas de los participantes hacen referencia a estos no experimenta nada cuando no tienen acceso a la red social; el 37.00% de las respuestas hacen referencia a que los participantes se sienten aburrimiento; un 17.40% de las respuestas indican que los participantes sienten ansiedad al no tener acceso, mientras un 12.50% de las respuestas indican que los participantes se sienten molestos al no tener acceso a Facebook. Además el 11.40% de las respuestas reflejan que los participantes experimentan frustración, otro 11.40% de las respuestas refieren que los participantes entran en un estado depresivo, y el 10.90% de las respuestas muestran que los participantes se siente solo, mientras que un 8.20% de las respuestas arrojan que los participantes se sienten alegres.

Pregunta 39: ¿Qué pasaría si dejaran de existir las redes sociales?

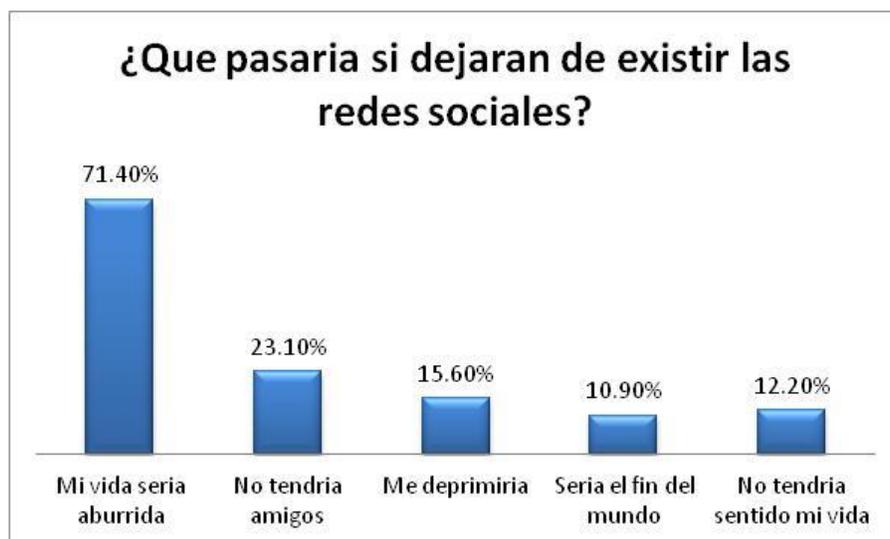


Grafico 41

Grafico que representa las respuestas con referencia a la pregunta 39: ¿Qué pasaría si dejaran de existir las redes sociales? fue respondida por 193 estudiantes y dado que es una variable de respuesta múltiple con cinco posibles opciones se obtuvieron 226 respuestas. De donde se obtuvieron los siguientes resultados.

Ante esta pregunta el 71.40% de las respuestas indican que los participantes sostienen que su vida sería aburrida de no existir la red social Facebook; el 23.10% de las respuestas hacen referencia a que los participantes no tendrían amigos; un 15.60% de las respuestas muestran que los participantes consideran que se deprimirían, un 12.20% de las respuestas indica que la vida de los participantes no tendría sentido, y solo el 10.90% de las respuestas hacer referencia a que los participantes se sentirían como que si fuera el fin del mundo.

4.2. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Las redes sociales son parte de las nuevas tecnologías que rápidamente se ha introducido en los hogares a nivel mundial y que han venido a ser parte importante en la vida de todas las personas, particularmente en los adolescentes y jóvenes.

Actualmente en El Salvador las redes sociales han causado una gran revolución convirtiéndose en una actividad principal para su vida tanto profesional como personal de los salvadoreños, siendo este un fenómeno social que permite la comunicación sin límites de distancia ni tiempo, facilitando la información por medio de palabras o imágenes, además de ser un acceso fácil al entretenimiento, a la educación y el comercio.

Abordar la temática de las redes sociales en El Salvador está relativamente limitada, debido a que no se encuentran mayores evidencias teóricas disponibles, sin embargo el presente estudio tiene como propósito principal diagnosticar los efectos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo que genera el uso de la red social Facebook en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca departamento de La Paz, durante el periodo comprendido entre febrero-octubre del año 2015. Dicha investigación ha sido realizada con estudiantes que oscilan entre las edades de 16 a 21 años pertenecientes tanto al sexo masculino como femenino.

Características de uso de la red social Facebook en adolescentes del Instituto nacional “José Simeón Cañas”

Uno de los objetivos planteados en la presente investigación fue identificar las características del uso de la red social Facebook por parte de la población de estudiantes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca y de acuerdo con los resultados obtenidos una de las características identificadas es que el 99.5% de los participantes de la investigación manifestó que tienen una cuenta activa en la red social Facebook, de los cuales el 50.78% exteriorizan siempre tener acceso a dicha red, dato que es proporcional a la investigación

estadística presentada por la empresa analista de actividad digital iLifebelt publicado en marzo del 2013 la cual reflejó que el 98% de usuarios de internet posee una cuenta activa en la red social Facebook a nivel centroamericano; ubicando en el tercer lugar a El Salvador. Lo que indica que la red social Facebook es la primera plataforma en la lista de preferencias de las/os adolescentes y jóvenes, volviéndose atractivo debido a su fácil acceso a los dispositivos móviles que permiten una conexión a internet vía wifi y/o datos que las empresas de telefonías brindan, así como las diversas modalidades que ofrece, entre ellas; la interacción y cambio de comunicación regional y mundial, intercambio de información, imágenes y fotografías, la búsqueda de antiguos y nuevos amigos, el bajo costo a su conexión, entre otros.

Otra característica identificada sobre el uso de la red social Facebook es que permite tener y conectar a una diversidad de amigos virtuales y conforme a los datos encontrados, el 56.80% de los participantes en el estudio sustentan tener más de 500 “amigos” agregados en su cuenta, siendo la actividad principal chatear con amigos y novio/a, coherente a los cambios psicológicos y sociales que atraviesan los adolescentes según el teórico Jean Piaget estos, en el ámbito socio-emocional se manifiestan inquietos, habladores, no les gusta estar solos y desarrollan múltiples relaciones interpersonales, sin embargo en la actualidad establecer relaciones interpersonales con otras personas a presentado un cambio radical, ya que en los últimos años los adolescentes se relacionan de forma virtual tal y como lo demuestra la investigación donde los adolescentes poseen grandes cantidades de amigos, ante esto nace la interrogante ¿Qué problemas podría generar Facebook en las Relaciones Interpersonales? En la cual se encontró, que de acuerdo al número de respuestas un 72% revela que podría causar malos entendidos, un 55% celos, en un 51.9% infidelidades y en un 45% dice que podría generar enemistades. Es por ello que el teórico G. Stanley Hall (1844-1924) señaló que el adolescente vive una vida emotiva fluctuante con tendencias contradictorias, pasar de la euforia a la depresión, de la vanidad a la timidez, del egoísmo al altruismo idealista.

A nivel psicológico esto da un parámetro de que los adolescentes necesitan relacionarse y establecer nuevas relaciones interpersonales, pero con la era digital esta se ha visto modificada, tratando de aumentar el número de amigos en sus cuentas, más que en la vida real, lo que genera una disminución del adecuado establecimiento de vínculos afectivos personales, dado que en Facebook el término “amistad” es referido al número de contactos que se posee en el perfil y no a la interacción que se genera entre dos o más personas, lo que conlleva a perturbar el adecuado desarrollo cognitivo y afectivo como se explicará posteriormente.

La razón por la cual los adolescentes suelen conectarse a la red social Facebook, es otra de las características identificadas, donde el 83.4% de los participantes muestra que lo hace con el propósito de expresar sus emociones, sentimientos y estado de ánimo, como una forma de entretenimiento con un 87.3%. Según Daniel Coleman (1884) los procesos afectivos son procesos psicológicos que resultan de la correspondencia entre las necesidades del sujeto y su entorno, lo cual origina en el hombre distintas manifestaciones afectivas (sentimientos, emociones y pasiones) de hecho que estos dan colorido y matiz a la vida psíquica de los humanos.

Si bien es cierto que todo ser humano necesita expresar sus emociones y sentimientos y estados de ánimo, se realza que en la actualidad la era digital se destaca en sus usuarios hasta en la forma de expresión, los adolescentes en la búsqueda de satisfacer dicha necesidad lo realizan virtualmente en sus cuentas de Facebook, aun sabiendo que no es la forma adecuada, esto los hace sentir tranquilos, los datos lo muestran en un 68.20%, indicando que los adolescentes suelen experimentar una sensación de bienestar al poder expresar sus emociones y sentimientos de forma virtual. (Piaget 1896-1980) señala que los adolescentes a pesar de que ya alcanzaron un nivel cognitivo más formal no cuentan con la madurez necesaria que les permita analizar las consecuencias y es este ir y venir digital probablemente lo que los ha llevado a expresar sus emociones solo en un contexto virtual, siendo un punto álgido para los posibles efectos negativos sobre

el inadecuado desarrollo afectivo de los adolescentes y jóvenes a la vez determinante en un futuro próximo.

Como otra de las características del uso de la red social Facebook se encuentra la motivación interna que los lleva a conectarse a la red social, en un 55.49% de los participantes de la investigación establece que es publicar estados y fotografías. Y su motivación externa es chatear con sus amigos en un 89.5% según Jean Piaget en la adolescencia media señala que el adolescente explora diferentes imágenes para expresarse y para que lo reconozcan en la sociedad, así como diversos roles de adultos. Socializa con pares de diferentes sexos, es mayor la tendencia a vincularse en actividades colectivas que suplan su necesidad de encontrar identidad y reconocimiento social y cultural. Con respecto a lo anterior cabe señalar el dato que arrojó una encuesta del Ministerio de educación de la Nación, ante la interrogante ¿Qué es lo que más valoran los adolescentes? los datos demuestran que entre 3,500 de los alumnos secundarios dicen que ser populares, pero para poder ser populares ellos necesitan amigos, humor y espontaneidad. Los adolescentes de hoy, aun rodeados de pantallas valoran a los amigos tanto como los de ayer, solo que Internet generó nuevas maneras de relacionarse, nuevas formas de sociabilizar y en su afán de adherir nuevos amigos comparten fotografías imágenes y estados e información personal con el fin de ser reconocidos ante la sociedad sin identificar las posibles consecuencias que podrían ocasionarse.

La cantidad de tiempo (con el 49.74% de 2 a más de 4 horas en total) que los adolescentes emplean en el uso de Facebook es otra de las características relevantes identificadas, debido a que los datos reflejan que en un 50.26% de la muestra suelen conectarse menos de una hora, con la variable que en el 52.11% se conectan de una a tres veces al día. El autocontrol que los adolescentes y jóvenes deben asumir sobre el uso de la red social Facebook es un aspecto importante a mencionar, debido a que los participantes expresan en un 68.23% que sí, tienen mucho autocontrol sobre la red social, pero como se mencionó anteriormente se muestra una contradicción, ya que la frecuencia con la que se

conectan durante el día se identifica que es muchas veces al día, teóricamente la voluntad no consiste simplemente en decidir si se toma o no un camino determinado sino por el contrario la voluntad se liga a la regulación de acciones complejas con un fin determinado, en este caso los adolescentes hacen una jerarquización de motivos no acorde a las actividades con fines académicos que según en la etapa que se encuentran debería utilizar, los jóvenes al permanecer mucho tiempo conectados pueden llegar a perder incluso la noción del tiempo y actividades verdaderamente relevantes, desorganizando su conducta pues no dan un uso adecuado en el tiempo oportuno independientemente en el ámbito que se están desarrollando, a través del método de observación se comprobó que los participantes aun en las horas de clases suelen permanecer conectados a sus cuentas de Facebook aun en tiempos no permitidos lo cual confirma la falta de autocontrol sobre el uso de la red social.

Otro de los objetivos de dicha investigación es describir los efectos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo generados a causa del uso de la red social Facebook de los cuales se desglosan de la siguiente manera:

Efectos Psicológicos a Nivel Cognitivo

A nivel cognitivo el ser humano está dotado de capacidades superiores que lo diferencian del resto de especies existentes, estas capacidades le permiten asimilar y procesar los datos de su entorno, logrando así, comparar información que posteriormente se convertirá en experiencias para la generación de nuevos conocimientos. A este bagaje de contenidos se les denomina Procesos Cognitivos, dentro de los cuales se incluyen facultades como la sensación, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, imaginación, y atención; no obstante dichos procesos son vulnerables y pueden en algún momento presentar modificaciones a lo largo de su desarrollo.

El adolescente por las mismas características de la etapa por la cual atraviesan tienden a ser curiosos y a estar siempre en constante búsqueda de experiencias. El teórico Jean Piaget (1896-1980) señala que en la adolescencia se logra el más

alto desarrollo cognitivo -- es decir las operaciones formales como él les denomina -- y es cuando alcanzan la capacidad de producir pensamientos abstractos.

En los últimos años los adolescentes cuentan con múltiples formas de satisfacer la búsqueda constante de nuevas experiencias y estas están cada vez más relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales que de ellas se derivan permitiéndoles no solo adquirir conocimientos si no el experimentar nuevas sensaciones.

A continuación se describen los efectos psicológicos generados por el uso del Facebook a nivel cognitivo.

De acuerdo a la teoría cognitiva, el teórico Jean Piaget señala que en la adolescencia se logra el más alto nivel de desarrollo cognitivo, es decir las operaciones formales, en donde el adolescente es capaz de resolver problemas abstractos de forma lógica, su pensamiento se vuelve más científico y desarrolla intereses sociales y de la identidad.⁷⁷ Ante la teoría descrita se sustentan los datos obtenidos, los cuales señalan que el 63.35% de los participantes no consideran a la red social Facebook como una buena herramienta para la resolución de conflictos y que el 69.3% no acostumbran a resolver de forma virtual.

Psicológicamente se comprende que este porcentaje de los participantes a nivel cognitivo se encuentran acorde al desarrollo de su etapa ya que presentan una visión objetiva de la forma adecuada de resolver conflictos.

Sin embargo llama la atención que el 36.65% de los adolescentes considera que el Facebook es la herramienta adecuada para resolver los problemas, y que el 30.7% de la muestra acostumbra a resolver los conflictos a través de esta plataforma, siendo la vía utilizada para la resolución de los mismos el imbox (mensajes privados) con un 80.80% lo cual destaca la generación de distorsiones cognitivas en relación a la solución de problemas. Es sabido que los problemas

⁷⁷ Judith L. Meece Desarrollo del Niño/a y del adolescente para educadores Primera edición en español Mc Graw-Hill 2,000.

que se dan entre los seres humanos deben ser afrontados y solucionados mediante la interacción personal, ya que es a través de esta interacción que puede comprenderse verdaderamente el mensaje, expresando un lenguaje comprensivo, evitando inadecuadas interpretaciones.

Una de las razones por la cual los adolescentes acostumbran a publicar sus estados de ánimo, emociones o sentimientos en la red social Facebook, es porque les permite expresarse libremente sin ningún tipo de restricción, así lo demuestra el 83.4% de los adolescentes. A nivel psicológico la idea de que solamente de forma virtual se pueden expresar estados de ánimo emociones o sentimientos no resulta ser la forma más adecuada de desahogo emocional, ya que este medio permite la expresión, mas no la experimentación de nuevas sensaciones, viéndose afectada su percepción en relación a la información que la otra persona le publica o que este (el adolescente) exterioriza y que los demás perciben. Dando pie a la generación de una serie de problemas como lo son los malos entendidos que dentro de la población de participantes es de un 35.4%

Otro de los efectos psicológicos cognitivos detectados mediante la investigación es el déficit de análisis de los adolescentes sobre los contenidos expresados en los perfiles de Facebook sustentado con el 44.1% reflejando que los participantes expresan publicaciones sin ningún tipo de contenido. El teórico Jean Piaget⁷⁸ brinda una perspectiva sobre el desarrollo del pensamiento en el adolescente, en la cual este atraviesa por una maduración biológica (desarrollo de la estructura cognoscitiva, el cerebro), es capaz de generar esquemas basados en la recolección de información del medio real que le rodea, se adapta de modo satisfactorio al mundo, asimila y comprende los elementos nuevos, se acomoda en su psique de mejor forma la nueva información y se amplían las actividades que realiza, viéndose influenciado el desarrollo cognitivo por la transmisión de aprendizaje de otros adolescente.

⁷⁸ Ivan Luna (2012), la adolescencia y la Psicología.

En la actualidad se vive en una era digital en donde los adolescentes son los principales protagonistas, los cuales se enfrentan a diario al mundo exterior experimentado de forma virtual, de donde recolectan información, la asimilan y comprenden los elementos nuevos, se acomodan y se exteriorizan, de acuerdo a los datos obtenidos revelan que el 49.74% de los adolescentes permanecen conectados en la plataforma de Facebook durante más 4 horas diarias, siendo su mayor fuente de entretenimiento (87.3% de las respuestas) lo que indica que el adolescente es bombardeado con publicaciones que no permiten el desarrollo cognitivos óptimo generando con ello un déficit de análisis sobre la expresión de dichas publicaciones.

Así mismo otro de los efectos psicológicos a nivel cognitivo generado por el uso de la red social Facebook es la falsa percepción de las adecuadas relaciones interpersonales, reflejándolo en el 39.6% de los participantes, los cuales expresaran que tienen en sus perfiles de Facebook más de 500 amigos agregados, con los que suelen compartir sus estados, fotografías, videos, etc., esto con la finalidad de volverse más populares y tratando de encajar en su grupo de pares; creando la falsa sensación de ser importantes o por el contrario generar en el usuario un estado anímico bajo.

El teórico Enrique Echeverría⁷⁹ hace referencia a lo anterior ya que según el describe que los adolescentes al estar frente a una computadora se siente con mayor seguridad, facilitándole una confusión y fomentándole conductas histriónicas y narcisistas en ocasiones deformadoras de la realidad alardeando del alto número de amigos agregados.

En el ámbito psicológico los adolescentes buscan la popularidad y generación de vínculos de amistad que les brinden sensaciones de pertenencia a un grupo social con características similares a las propias. Este tipo de concepciones suelen

⁷⁹ Enrique Echeburúa, Francisco Javier Labrador, y Elisardo Becoña (2009) Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Ediciones Pirámide.

generarse por que los adolescentes experimentan cambios emocionales que pueden para algunos ser abrumadores, aunados al aislamiento en el cual muchos de los adolescentes se ven envueltos por el hecho de ya no entablar relaciones interpersonales a nivel de contacto físico sino virtual.

También dentro de esta dinámica de agregar amigos, muchos con los que no se posee ningún contacto verdadero fuera de la plataforma virtual, no es más que un intento de los adolescentes por mantenerse en relación con personas que les presten atención y con las cuales al mismo tiempo son capaces de entablar comunicación protegidos por el distanciamiento físico generado por ser de forma impersonal.

Efectos Psicológicos a Nivel Volitivo

Dentro del campo de la psicología los procesos volitivos son aquellos que tienen por objeto alcanzar un fin específico de manera predeterminada estando relacionada con esfuerzos para vencer los obstáculos, con el fin de alcanzar una o varias metas y esta es una de las facultades propias de los seres humanos que va estrechamente ligado con procesos básicos como los afectivos y cognitivos.

Según los resultados obtenidos de la investigación realizada, destacan los siguientes efectos psicológicos a nivel volitivo generados por el uso de la red social Facebook.

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que los adolescentes considera a la red social Facebook como la única fuente de motivación social comprendida con el 63.35% de los participantes, indicando además en un 51.8% de los participantes abrieron su cuenta por simple curiosidad, y en un 48.2% crearon Facebook por sugerencia de amigos. Lo que indica como uno de los efectos volitivos que genera el uso de Facebook es el declive de la decisión propia que el adolescente debe de presentar, dejándose influenciar por los demás.

Encontrar en los resultados de este estudio que los adolescentes crearon su cuenta de Facebook por curiosidad indica que no tienen una convicción propia por

el cual lo hicieron, es decir no restringen las consecuencias que esto en algún momento podría traer a sus vidas ya que si bien es cierto las redes sociales en si no son malas, el darles un mal uso puede desembocar en algo negativo, el teórico estadounidense Stanley Hall afirma que el adolescente tiende a vivir una vida emotiva fluctuante con tendencias contradictorias. Puede expresar mucha energía y actividad desmedida y alternativamente mostrarse indiferente y desganado. Pasar de la euforia a la depresión, de la vanidad a la timidez, del egoísmo al altruismo idealista, siendo evidente que esta es una de las formas como se puede entender la “dificultad” de la etapa de la adolescencia en la cual la mayoría de los jóvenes no saben en realidad lo que quieren para sus vidas, ya que muchos de ellos no tienen objetivos ni metas claras, necesitando la orientación de personas que en términos de madurez tienen mayor experiencia.

De acuerdo con Marlene Malm Serva en su libro procesos volitivos, señala que los procesos volitivos de la personalidad son reguladores conscientes de la actividad dirigida hacia un fin previamente determinado, es decir desde esta postura se entiende que el ser humano no tendría por qué actuar por simple curiosidad o simples impulsos sin razones ni motivos, por lo tanto es importante poder brindarle a los adolescentes y jóvenes las herramientas necesarias que les permita desarrollar un pensamiento más crítico que les ayude a establecer parámetros del porque harán una u otra actividad, a pesar que estos a un se encuentran en una edad donde básicamente el pensamiento comienza a ser formal y abstracto. (Según Jean Piaget 1962)

En cuanto a conocer la motivación principal interna que lleva a los adolescentes a conectarse, el 55.99% sostiene que lo hacen con el propósito de publicar estados y fotos, esto es un indicador a tomar en cuenta ya que los adolescentes están haciendo uso de la red, sin pensar en las posibles consecuencias que esto podría traerles, ya que como es sabido en una red social el usuario puede ser visto/a por muchas personas fuera de las amistades que tiene en su perfil y de acuerdo con la teoría de Erickson, en su postulado de la segunda crisis de la adolescencia, enfatiza que los adolescentes exitosos pueden establecer amistades cercanas y

saludables fuera de su familia inmediata, mientras que los adolescentes que no pueden resolver esta crisis se vuelven distantes y socialmente aislados.

Esto significaría una explicación del porque los adolescentes y jóvenes se pueden ver motivados a buscar la aprobación por medio de la exposición de sus fotografías y estados detrás de un computador, obteniendo así la admiración y la satisfacción que muchos de ellos no podrían lograr por medio del contacto persona a persona, aquí también se puede evidenciar la falta de supervisión por parte de los padres de familia quienes no han recibido ningún tipo de formación previa sobre el uso adecuado que los hijos deben hacer de las redes sociales, a esto se le une el hecho de que los hijos pueden ser percibidos como rebeldes porque en la etapa de la adolescencia se sienten más identificados con sus pares ya que estos no representan una figura de autoridad como sí lo son las personas de mayor edad (padres, maestros etc.)

Otro efecto psicológico a nivel volitivo que se evidencia que genera el uso de la red social Facebook es la falta de control sobre el tiempo invertido en la conexión de la red social, ya que de acuerdo al 50.26% de los participantes reconocen que se conectan menos de una hora por lo menos de 1 a 3 veces diarias, evidenciando no tener autocontrol en el uso de dicha red social, es importante señalar que la comunicación virtual no es negativa pero contribuye al empobrecimiento de la calidad de las relaciones humanas, reemplazando los vínculos fuertes y directos por otros más débiles y, a menudo, falsos, la auténtica amistad se disuelve, encaminándola a ser superficial por medio de los “contactos” o “amigos”.

De esta forma, en medio de tanta comunicación virtual los adolescentes sin saber porque pueden tener un profundo sentimiento de soledad e incluso en ocasiones llegar a sustituir su vida real por una virtual que se incrementa y refuerza cada vez que el adolescente se conecta con mayor frecuencia. Esto se puede entender por medio del autocontrol que es una de las cualidades volitivas de la personalidad la cual dicta que las personas son capaces de subordinar su voluntad, esta cualidad

también permite la moderación de las emociones y sentimientos que contribuyen a desorganizar la conducta (miedo, amor y la ira), la ausencia de autocontrol supone la relajación y desorganización de la actividad volitiva.

Respecto a conocer si los participantes han sustituido actividades de rutina diaria por el uso de la red social Facebook se determinó que el 60.42% de los participantes han sustituido actividades de rutina diaria por el uso de Facebook. A nivel volitivo y retomando a la teórica Marlene Mallma Serva destaca que cuando una persona no hace una buena inhibición de las aspiraciones, no jerarquiza los motivos por los cuales debe luchar, no soluciona los conflictos a los cuales se enfrentara, si no toma decisiones trascendentales y no tiene fuerza para persistir en una meta, difícilmente su vida se conducirá hacia el logro de objetivos; transfiriendo esta postura teórica hacia una interpretación practica del porque los jóvenes y adolescentes le dan mayor importancia al uso del Facebook que actividades enriquecedoras, podría decirse que hay muchas posibles desventajas ya que se dejan de lado actividades que ayudan a fomentar la formación de la personalidad del ser humano, como lo es el practicar un deporte, pertenecer a un grupo de teatro o danza, centrar la atención en el desarrollo de las actividades académicas, el entablar relaciones personales, el cultivo de valores morales, cívicos y religiosos etc.

Efectos Psicológicos a Nivel Afectivo

Los afectos en el ser humano son de suma relevancia y se encuentran en desarrollo a lo largo de la vida, estos permiten expresar sentimientos, emociones, estados de ánimo e incluso pasiones manifestadas en el comportamiento emocional. Los procesos afectivos son los que le dan colorido y matiz a la vida psíquica de los humanos ya que expresan las relaciones de las personas con lo que los rodea y consigo mismo.

Por lo cual es importante describir los efectos psicológicos que se generan en el área afectiva sobre el uso de la red social Facebook, entre los cuales se destacan

los siguientes: los datos obtenidos mediante la investigación revelan: La inadecuada expresión de sentimientos, emociones y estados de ánimo a través de la red social "Facebook", ya que el 54.93%, de los adolescentes consideran que Facebook es la mejor forma para expresar sus emociones, sentimientos y estados de ánimo.

Correspondiente a las emociones Daniel Goleman (1884)⁸⁰ en su última conferencia sobre las inteligencias múltiples destaca que la inteligencia emocional se caracteriza por dos tipos: Inteligencia intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal, la primera se refiere a la conciencia en uno mismo, que es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que estos tienen sobre los demás, la autorregulación o control de sí mismo; es la habilidad de controlar las propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar, la segunda se refiere a la inteligencia Interpersonal que comprende la empatía, que es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás poniéndose en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales, así también hace referencia a las habilidades sociales que es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás.

Psicológicamente es comprendido que una persona que posea una inteligencia emocional expresa sus emociones, sentimientos y estados de ánimo siempre que sea necesario y de la forma adecuada, estos se pueden expresar de forma verbal (hablando de ellos) o de forma no verbal (actuando en función de ellos). Decir lo que se siente es la forma más directa pero no siempre la más creíble, es decir sino va acompañado de un comportamiento a consecuencia, pronto dejara de ser real, un ejemplo fundamental es que hoy día los adolescentes suelen expresar sus emociones, sentimientos y estados de ánimos en sus perfiles y esto los hace sentirse tranquilos así lo destaca el 68.20% correspondientes al número de

⁸⁰ Daniel Goleman (1884) Las Emociones (s.f.)

respuestas emitidas por los adolescentes y en un 32.90% los hace sentir liberados.

Si bien es cierto que ello es positivo, también es necesario señalar que el simple hecho de expresar las emociones, sentimientos y estados de ánimo en la plataforma de Facebook y no reforzarlo con el comportamiento, las palabras dejarán de tener valor “Las palabras se las lleva el viento” de hecho que si no va acompañado de un comportamiento, el estado emocional o sentimiento deja de ser real, por ejemplo si un adolescente publica constantemente “Los quiero mucho amigos” pero si no comparten tiempo con ellos, sino se preocupa por ellos y si no se comunica verbalmente con ellos el sentimiento publicado sigue siendo virtual y no real, ahora bien si se valora el hecho de que los usuarios de Facebook al reunirse con sus amigos suelen estar conectados en sus cuentas y mediante la observación de identifica que están más interesados en lo que sucede en sus pantallas que en mantener un vínculo emocional con sus amigos queda evidenciado el efecto negativo que el uso de la red social está generando en los adolescentes.

Piaget (1896-1980)⁸¹ señala que los adolescentes atraviesan cambios biológicos, sociales y cognitivos, acorde a este último, el autor describe que los adolescentes desarrollan progresivamente su capacidad de pensar en abstracto, con lo cual aumenta el control que tienen de su propia vida, toman decisiones más reflexivas y analizan con más serenidad las consecuencias de cada acto. De acuerdo a los datos encontrados en la investigación es significativo destacar que el hecho de recibir o no “likes” los adolescentes, no son reforzadores ni fuente de motivación para conectarse a la red social Facebook, debido a que el 56.99% de los participantes señalan que les da igual recibir o no buenos comentarios en sus publicaciones, lo anterior corresponde a lo descrito por el autor Piaget, que los adolescentes no les afecta el hecho de recibir o no likes ni comentarios positivos o negativos en sus publicaciones, indicando una madurez más perceptibles,

⁸¹ Piaget (1962), “Development and learning”, e R, Ripple y V. Rockcastle (eds), Piaget rediscovered Ithaca, N, y , cornell University Pree, PP. 7-20.

Sin embargo según las características de la afectividad señaladas por Cannon (1927) y Bard (1938) comprenden la Intensidad, que hace referencia a la fuerza con la que impactan las experiencias afectivas, varían según los sujetos, según los tiempos, según los factores internos influyentes y también la capacidad de autocontrol de los individuos. Si bien es cierto que 56.99% de la muestra los datos revelen que les da igual recibir buenos o no comentarios o likes en sus publicaciones, existe otra parte significativa de adolescentes con el 31.1% que puntea que se sienten alegres al recibir “likes” y buenos comentarios en sus publicaciones. Por lo tanto psicológicamente se infiere que los adolescentes suelen ser muy fluctuantes en sus emociones y que para unos podría ser de interés revisar el número de “likes” y sus comentarios para otros es de poca importancia.

En la actualidad para los adolescentes la plataforma de entretenimiento principal se ha convertido el uso de la red social Facebook, ya que el 71.40 de los participantes en la investigación muestran que al no existir ya la plataforma de Facebook sus vidas serían completamente aburridas. Según G. Stanely Hall (1844-1924) la adolescencia es un periodo de “Tormenta de Ímpetu” término extraído de una etapa de la literatura alemana idealista, revolucionario, sentimental, apasionado y trágico⁸². Lo que indica que la etapa que atraviesan los adolescentes los hace vulnerables a la fijación y volverse apasionados de dicha plataforma como lo es Facebook, ya que la pasión es un tipo de afectividad muy profunda, absorbente y dominante, que somete al individuo y orienta su conducta hacia un determinado objetivo de manera obsesiva y en algunas ocasiones puede desestabilizar el equilibrio emocional.

Algunas de sus características son: inclinaciones exageradas y exclusivas, someten al sujeto en función a sus fines, se manifiestan con una fuerza extraordinaria y la voluntad del sujeto queda anulada para la ejecución de otras

⁸² Malera (2009), la adolescencia según G. Stanely Hall.

actividades.⁸³ Lo que significa que Facebook se ha convertido en una pasión deliberada para los adolescentes expresando que si dicha red social dejara de existir sus vidas serían aburridas, envolviéndose a una sola forma de diversión y entretenimiento, olvidando así las actividades recreativas y colectivas que en años atrás eran característicos de los adolescentes. He ahí la preocupación psicológica sobre los efectos que genera el uso de la red social Facebook sobre los adolescentes, debido a que mediante este resultado queda evidente que los adolescentes sustituyeron todas las actividades de entretenimiento que optimizaban el desarrollo emocional, disminuyéndolo a una actividad lo cual es la plataforma de la red social.

La percepción errónea de vínculos de amistad y sensación de enamoramiento es un dato relevante en la investigación lo cual se confirma con el 56.80% de los participantes que demuestran tener de 300 a más de 500 amigos en sus cuentas de Facebook, a este dato se suma que la actividad principal que realizan al conectarse en sus cuentas, para chatear con amigos y novio/a con el 82.20% de la muestra.

Se entiende como actitud a la predisposición para responder de manera predeterminada a los estímulos relativos. Son predisposiciones para comportarse de manera determinada con respecto a un objeto específico. Es una relación afectiva, positiva o negativa hacia un objeto, debido al componente afectivo que les proporciona la fuerza y la intensidad.⁸⁴

Los adolescentes inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que su vida social y amorosa pase por las pantallas, estos quieren aumentar su lista de "amigos" y a la vez en su afán de relacionarse con sus pares buscan en su lista de amigos prospectos para tener vínculos amorosos, pero para conquistar la amistad o la atracción física de los demás en ocasiones comparten información personal, fotografías y estados emocionales que abarcan grandes cantidades de

⁸³ Mónica Álvarez, María Bacerra, Fabiola Méndez. Profesor guía: Bartolomé Yankovic. (2004).El desarrollo social y afectivo en los adolescentes Santiago, Chile, Facultad de educación, Universidad Mayor.

⁸⁴ Mónica Álvarez, María Bacerra, Fabiola Méndez. Profesor guía: Bartolomé Yankovic. (2004).El desarrollo social y afectivo en los adolescentes Santiago, Chile, Facultad de educación, Universidad Mayor.

tiempo, la imagen que los adolescentes publican para ser identificados en la red social es uno de los elementos a los que dedican mayor tiempo, piensan su imagen la editan, la reproducen y la reeditan, con la finalidad de mostrarse aceptado por los usuarios de Facebook con el fin de aumentar su lista de amigos y encontrar ser atractivo a usuarios de interés, logrando así Facebook imprimir el tiempo de estos.

El concepto de amistad y relación sentimental se da de forma virtual evadiendo el contacto físico y la experimentación de reacciones emotivas que optimizan el adecuado desarrollo emocional y afectivo.

Con respecto a lo anterior descrito se hace necesario presentar una propuesta de orientación psicológica sobre el uso adecuado de la red social Facebook dirigida a los estudiantes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del municipio de Zacatecoluca, La Paz. Ver anexo 4

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Al finalizar la investigación concerniente a “Diagnosticar los efectos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y afectivo que genera el uso de la red social Facebook en los estudiantes de tercer año del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca departamento de La Paz”, se concluye que:

- ✓ En la actualidad la red social “Facebook” es la primera plataforma en la lista de preferencia y la más utilizada por los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca departamento de La Paz”.
- ✓ Las características del uso de la red social Facebook en los estudiantes consiste en una nueva forma de entretenimiento, ya que para ellos es atractivo publicar estados, fotografías, chatear con amigos/as o novio, dichas actividades resultan agradables y por lo tanto esta red lleva a los usuarios a establecer relaciones de manera virtual con cualquier persona, ignorando las posibles consecuencias que el uso desmedido que la misma puede tener en algún momento determinado.
- ✓ Las actividades más destacadas que realizan los/las adolescentes y jóvenes al utilizar su cuenta de Facebook son: chatear con sus amigos, novio/a, publicar estados y fotografías cuya razón es el entretenimiento principal.
- ✓ Los efectos psicológicos a nivel cognitivo que produce el uso de la red social Facebook en los/as estudiantes son: 1) Distorsiones cognitivas sobre la adecuada resolución de conflictos., 2) Distorsiones cognitivas sobre la adecuada expresión de emociones y sentimientos., 3) Déficit de análisis sobre las publicaciones expuestas en la red social Facebook afectando su

nivel de conciencia y pensamiento de la realidad. Y 4) La falsa percepción de las adecuadas relaciones interpersonales según el número elevado de amigos. Efectos por los cuales es común encontrar en los perfiles de Facebook estados de desahogo, haciendo crear en los participantes una sensación de bienestar sustituyendo el contacto personal por una virtual.

- ✓ Los efectos psicológicos a nivel volitivo producidos por el uso de la red social Facebook en los adolescentes de los terceros años de bachillerato del Instituto nacional “José Simeón Cañas” son: 1) Declive de la decisión propia, volviéndose propenso por el entorno que lo rodea, ya que se comprobó que la mayoría de estudiantes creó su cuenta de la red social por la sugerencia o presión de amigos, 2) La carencia de control en cuanto al tiempo de conexión y permanencia en la red social Facebook. 3) La sustitución de actividades de rutina diaria de los estudiantes a consecuencia del uso de la red social “Facebook”.

Indicando con esto que los participantes aún no han alcanzado la madurez total en a nivel volitivo por ende no poseen autocontrol sobre el uso de la red social

- ✓ Los efectos psicológicos a nivel afectivo que presentan los adolescentes de los terceros años de bachillerato del Instituto nacional “José Simeón Cañas” son: 1) La inadecuada expresión de sentimientos, emociones y estados de ánimo a través de la red social “Facebook”, 2) Falta de interés emotivo sobre las respuestas subjetivas emocionales (Likes y comentarios) de terceros en sus publicaciones en Facebook, 3) Percepción errónea sobre las formas de entretenimiento, orientándose únicamente al uso de la red social Facebook, limitando así el adecuado desarrollo emocional de los adolescentes. 4) La falsa ilusión de amistad y enamoramiento a través de Facebook.

- ✓ Los efectos psicológicos a nivel afectivo indican que a pesar que la red social Facebook es muy usada como una fuente de expresión y desahogo por parte de los adolescentes y jóvenes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” no es vista como la mejor manera de hacerlo, sin embargo los participantes al compartir un estado logran sentirse tranquilos ya que pueden expresarse y ser vistos por muchos. Es de aclarar que con lo anterior no buscan que sus publicaciones tenga muchos “Likes” tampoco comentarios positivos.

- ✓ Aunque la Asociación Psicológica Americana (APA) no ha incluido la adicción a internet como trastorno diagnosticable en el DSM-5, la investigación realizada demuestra que es importante la valoración de los efectos psicológicos que se generan a nivel cognitivo, volitivo y emocional en jóvenes y adolescentes para una posible inclusión a dicho manual de diagnóstico.

5.2. Recomendaciones

Al finalizar la investigación y para los usos necesarios de este documento se recomienda lo siguiente.

1. A los adolescentes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” valorar el uso que actualmente hacen de la plataforma social Facebook, ya que el empleado hasta el momento no es adecuado y genera efectos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y emocional que a largo plazo pueden interferir en el desarrollo adecuado de las áreas antes mencionadas.
2. A los profesionales de la Psicología y futuros investigadores en prioridad del área escolar, interesarse por el conocimiento de los efectos psicológicos que genera el uso de la red social “Facebook” y profundizar en cada una de las áreas, ya que esta investigación solo los retoma de manera general; esto con la finalidad de potenciar la salud mental de los jóvenes y adolescentes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y población educativa en general.
3. Al director y maestros del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca departamento de La Paz”, continuar con la apertura a nuevos investigadores que contribuyan al desarrollo de la salud mental en su población estudiantil.
4. Al director y maestros del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de la ciudad de Zacatecoluca departamento de La Paz” implementar el programa de orientación psicológica diseñado para sus estudiantes de tercer año de bachillerato con el fin de disminuir los efectos psicológicos generados por el uso de la red social “Facebook”.

FUENTES CONSULTADAS

Libros

- ✓ **Lic. Daysi Miriam Figueroa Erazo**
Psicología de la Adolescencia,
Novena edición 2007.

- ✓ **Roberto Sampieri**
Metodología de la Investigación
Editorial Mc Graw- Hill, Cuarta edición, 2006

- ✓ **Judith L. Meece**
Desarrollo del Niño/a y del adolescente para educadores
Primera edición en español Mc Graw-Hill 2,000.

- ✓ **Enrique Echeburúa, Francisco Javier Labrador, y Elisardo Becoña**
Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes.
Ediciones Pirámide Año 2009

- ✓ **Psicología General, Manual didáctico para los Institutos de pedagogía. N. 1970**
A .Petrovski
Ediciones de cultura popular

- ✓ **MINED**
Plan Social Educativo “Vamos a la Escuela”. 2009-2014
Año 2009

Tesis

- ✓ **“Estudio Comparativo Sobre La Vulnerabilidad Emocional De Las Adolescentes Ante La Influencia De Las Redes Sociales”.**
Bonilla, Blanca Lisbeth y Galdámez Velázquez, Karla Carolina
Universidad de El Salvador año 2013

- ✓ **“El uso Excesivo de las redes sociales y su influencia en el tipo de comunicación que establecen los/las adolescentes de 14 a 17 años de edad con su núcleo familiar de la colonia San José del Municipio de Santa Tecla, departamento de la Libertad y Propuesta de Intervención.”**

Ayala Martínez, Glenda Eduviges, Batres de Campo, Ingrid Liseth y Ramírez de Palacios, Patricia Coralla. Universidad de El Salvador año 2012

Artículos e Internet

- ✓ **Adolescentes y Redes Sociales PDF**

Dra. Roxana Morduchowicz, Lic. Atilio Marcon , Lic. Vanina Sylvestre, Florencia Ballestrini. Septiembre 2010.

- ✓ **El Uso del Facebook y su impacto en los estudiantes**

Facultad De Ingeniería Investigación Científica

Docente: Edison Coimbra Estudiante: Esteban Mier-Y-León (2008113795)

Santa Cruz-Bolivia 2012

- ✓ **El impacto de las redes sociales**

Analitika Market Research

El Salvador, Enero 2015

- ✓ **El Salvador tiene más de 1.5 millones de Usuarios en Facebook**

Portal de noticias Universa.com

España Año 2013

- ✓ **Uso seguro y responsables de las TIC.**

Colección Educar. (s.f.)

Argentina. Recuperado de

<http://coleccion.educ.ar/coleccion/CD27/datos/investigacion-chicos-net-facebook.html>.

Índice de anexos

CONTENIDO	Pág.
Anexo 1: guía de observación.....	162
Anexo 2: Cuestionario de recolección de datos referente al uso de la red social Facebook y efectos psicológicos.....	164
Anexo 3 cartas de aprobación extendidas por expertos.....	171
Anexo 4. Programa de orientacion Conectados “Mente Sana – Cuerpo Sano”	172

Anexo 1

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.**

Guía de Observación.

Objetivos: Observar y registrar diferentes comportamientos que presenten los estudiantes del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" de la ciudad de Zacatecoluca

Datos Generales:

Nivel de escolaridad _____ Sexo **M** **F**

Edad: _____ Fecha: _____

APARIENCIA FISICA.				
N°	ASPECTO A OBSERVAR.	Mucho	Poco	Nada
1	Vestimenta limpia y en buen estado.			
2	Cabello limpio y ordenado.			
3	Piel limpia			
4	Rostro limpio			
5	Heridas, raspones, moretones.			
6	Otros.			

EXPRESIÓN FACIAL.				
N°	ASPECTO A OBSERVAR.	Mucho	Poco	Nada
1	Se sonroja.			
2	Humedad en los ojos.			
3	Llora			
4	Sonríe			
5	Tics			
6	Movimientos ocular			
	Otros:			

MOVIMIENTO CORPORAL.				
N°	ASPECTO A OBSERVAR.	Mucho	Poco	Nada
1	Mueve las manos.			
2	Mueve los pies.			
3	Mueve todo el cuerpo.			
4	Toma objetos del entorno.			
5	Tics			

6	Tiene dificultad para comunicarse utilizando gestos y mímicas.			
7	Problemas de equilibrio.			
	Otros			

EXCITACIÓN EMOCIONAL.				
N°	ASPECTO A OBSERVAR.	Mucho	Poco	Nada
1	Alegre			
2	Enojado			
3	Triste			
4	Serio			
5	Preocupado			
6	Fluctuante			
	Otros.			

LENGUAJE.				
N°	ASPECTO A OBSERVAR.	Mucho	Poco	Nada
1	Lento			
2	Rápido			
3	Errores de pronunciación			
4	Contesta eficientemente las preguntas que se le hacen			
5	Bagaje de lenguaje pobre.			
6	Utiliza palabras obscenas			
7	Su tono de voz es alto.			
	Otros			

INTERACION CON EL INVESTIGADOR				
N°	ASPECTO A OBSERVAR.	Mucho	Poco	Nada
1	Contacto ocular			
2	Atento/a a las indicaciones del terapeuta			
3	Indiferencia a las indicaciones del terapeuta			
4	Desconfiado/a			
5	Respetuoso/a			
	Otros			

Comentarios:

Anexo 2

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

Cuestionario sobre la red Social “Facebook” para Adolescentes.

Objetivo: Recoger datos que permitan conocer los Efectos Psicológicos que genera el uso de la red social “Facebook” en los estudiantes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” De Zacatecoluca.

Indicaciones: Lea cuidadosamente cada una de las interrogantes y marque con una “X” la respuesta que crea conveniente, se le solicita que ante cualquier duda consulte a los facilitadores para su aclaración.

Edad: _____ Sexo: _____ Nivel Educativo: _____ Fecha: _____

REFERENCIA AL USO DE LA RED SOCIAL “FACEBOOK”

1. ¿Tienes acceso a redes sociales?

- a) Siempre b) casi siempre c) nunca

2. ¿Tienes una cuenta activa en la red social “Facebook”?

- a) Si b) no

3. ¿En cuál de las siguientes redes sociales poses una cuenta adicional?

- a) Twitter b) My space c) WhatsApp
d) Instagram e) Tuenti

4. ¿Cuántos amigos tienes agregados en tu cuenta de “Facebook”?

- a) De 50 a 100 amigos b) 100 a 300 amigos
c) 300 a 500 amigos d) más de 500 amigos

5. ¿Qué actividades realizas al visitar la cuenta de “Facebook”?

- a) Publicar estados/fotografías b) comentar publicaciones de tus
amigos

- c) Chatear con tus amigos/novio/a d) conocer y chatear con nuevos
amigos
- e) Revisar perfiles de terceros f) Revisar tu perfil y los "likes" de tus
publicaciones

EFECTOS PSICOLÓGICOS COGNITIVOS

6. ¿Por qué razón púlicas estados de ánimos, emociones o sentimientos en tu cuenta de "Facebook"?
- a) Para expresar emociones y sentimientos
- b) Porque es la única forma de socializarme
- c) Para sentirme aceptado en un grupo
7. ¿Por qué razón compartes tus publicaciones de lugares, fotografías, estados etc.?
- a) Para llamar la atención de terceros b) para elevar tu ego
- c) por entretenimiento
8. ¿Qué contenido consideras que transmiten tus publicaciones en Facebook?
- a) Contenido educativo d) contenido cómico
- b) b) contenido erótico/ sexual e) sin contenido
- c) contenido religioso/cultural f) cuestiones personales
9. ¿Cómo percibes el contenido de las publicaciones de tus amistades de "Facebook"?
- a) Contenido educativo d) contenido religioso/cultural
- b) Contenido erótico/ sexual e) Sin contenido
- c) Contenido cómico f) contenidos personales
10. ¿Consideras que la red social Facebook es una buena herramienta para resolver conflictos?
- a) Siempre b) Casi siempre c) Nunca
11. ¿Acostumbras a resolver conflictos personales a través de "Facebook"?
- a) Siempre b) Casi siempre c) Nunca

12. ¿De qué manera los resuelves?

- a) Comentando publicaciones de terceros b) Publicando en tus estados
- c) Vía inbox d) Contestando a comentarios negativos en tus publicaciones

13. ¿Qué piensas cuando ves fotografías de tus amigos disfrutando en lugares a los cuales tú no has visitado?

- a) Son más felices y mejores que yo c) Te alegras por ellos
- b) Tienen más posibilidades económicas d) Te causa disgusto

14. ¿Cuál de las siguientes problemáticas has experimentado en Facebook?

- a) Conflictos con tus amigos d) Acoso sexual
- b) Malos entendidos con los amigos de tu cuenta e) Malas interpretaciones con tu novio/a
- c) Distanciamiento en tus relaciones Interpersonales f) Ningún problema

15. ¿Qué problemas podría generar el "Facebook" en las relaciones interpersonales?

- a) Malos entendidos d) Infidelidades
- b) Distanciamiento social e) No genera ningún problema
- c) Celos f) Enemistades

EFFECTOS PSICOLÓGICOS VOLITIVOS

16. ¿Consideras que la única fuente de motivación social en los adolescentes es el Facebook?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Nunca

17. ¿Qué te llevo a crear una cuenta de "Facebook"?

- a) Sugerencia de amigos d) Por estar en moda
- b) Curiosidad e) Por necesidad
- c) Presión de grupo f) Por el fácil acceso

18. ¿Qué vínculo social te une a tus amigos de Facebook?

- a) Amistad d) Vínculo familiar
 b) Lugar de residencia e) Vínculo religiosos
 c) Grupo de estudios

19. ¿Qué parámetros utilizas para enviar solicitudes de amistad en tu cuenta de Facebook?

- a) Que sea conocido/a e) Intereses educativos/religiosos y
 b) Que sea amigo de un amigo sociales
 c) Vínculo amoroso
 d) Que tenga buen aspecto físico

20. ¿Qué parámetros utilizas para recibir invitaciones de amistad en tu cuenta de Facebook?

- a) Que sea conocido/a d) Intereses amorosos
 b) Que tenga buen aspecto físico e) Intereses educativos/religiosos y
 c) Que sea confiable sociales

21. Consideras que solamente a través de Facebook logras sentirte...

- a) Extrovertido/sociable c) Popular
 b) Introverso/tímido d) Importante

22. ¿Cuál es la motivación principal interna que te lleva a conectarte en la red social "Facebook"?

- a) Publicar estados y fotos c) Por encontrar pareja
 b) Llamar la atención de tercero d) Por revisar los "likes" y comentar

23. ¿Cuál es la motivación externa que te lleva a conectarte en la red social "Facebook"?

- a) Chatear con tus amigos/ novio /familiares
 b) Chatear con tus nuevos amigos
 c) Por actualizarme de lo que mis amigos hacen en Facebook
 d) Por intereses educativos

32. ¿Cómo te sientes cuando tus publicaciones reciben buenos comentarios y tienes muchos “likes”?
- a) Alegre) Importante c) Popular e) Me da igual
33. ¿Qué experimentas cuando tus publicaciones reciben comentarios negativos o pocos “likes”?
- a) Tristeza d) Reprocho conmigo mismo
 b) Molesto/a e) Me da igual
 c) Frustración f) Respondo negativamente
34. ¿Consideras que una persona que recibe más “likes” y buenos comentarios en sus publicaciones son más importantes que tú?
- a) Siempre c) Algunas veces
 b) Casi siempre d) Nunca
35. ¿Qué reacciones fisiológicas experimentas cuando ves algo que te agrada en Facebook?
- a) Risa d) Llanto
 b) Ruborización e) Aceleración cardiaca
 c) Sudoración f) Nerviosismo
36. ¿Qué reacciones fisiológicas experimentas cuando ves algo que te desagrada en Facebook?
- a) Problemas estomacales d) Sudoración
 b) Llanto e) Dolor de cabeza
 c) Risa f) Aceleración cardiaca
37. ¿Consideras que usar la red social “Facebook” te hace olvidar de los problemas que puedas tener en la escuela, amigos o familiares?
- a) Siempre
 b) Casi siempre
 c) Algunas veces
 d) nunca

38. ¿Qué sensación experimentas cuando no tienes acceso a tu cuenta de Facebook?

- a) Depresión
- b) Aburrimiento
- c) Ansiedad
- d) Molesto
- e) Frustrado
- f) Solo/a
- g) Alegre
- h) Nada

39. ¿Qué pasaría si dejaran de existir las redes sociales?

- | | | |
|--|---|--|
| a) Mi vida fuese aburrida <input type="checkbox"/> | c) Me deprimiera <input type="checkbox"/> | e) No tendría <input type="checkbox"/> |
| sentido mi vida <input type="checkbox"/> | b) No tendría amigos <input type="checkbox"/> | d) Fuese el fin del <input type="checkbox"/> |
| mundo | | |

Anexo 3

Cartas extendidas por los expertos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



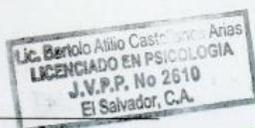
Yo Bartolo Atilio Castellanos A.

Doy por revisado y manifiesto estar de acuerdo o en desacuerdo
con el instrumento referido a "Efectos Psicológicos que genera el uso de la red social
Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional
"José Simeón Cañas" del Municipio de Zacatecoluca Departamento de La Paz"

Con observaciones

Sin observaciones

SELLO



NOMBRE:

FIRMA:

Bartolo Atilio Castellanos
Bartolo Atilio Castellanos

San Salvador a los 15 del mes de Junio 2015



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

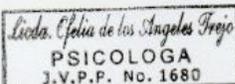


Yo Ofelia de los Angeles Frejo

Doy por revisado y manifiesto estar de acuerdo X o en desacuerdo _____
 con el instrumento referido a "Efectos Psicológicos que genera el uso de la red social
 Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional
 "José Simeón Cañas" del Municipio de Zacatecoluca Departamento de La Paz"

Con observaciones X

Sin observaciones _____

SELO 
 Licda. Ofelia de los Angeles Frejo
 PSICOLOGA
 J.V.P.P. No. 1680

NOMBRE: Ofelia de los Angeles Frejo

FIRMA: Ofelia de los Angeles Frejo

San Salvador a los 23 del mes de Junio 2015



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

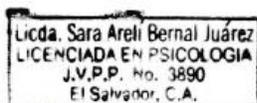


Yo Sara Areli Bernal Juárez

Doy por revisado y manifiesto estar de acuerdo o en desacuerdo
 con el instrumento referido a "Efectos Psicológicos que genera el uso de la red social
 Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional
 "José Simeón Cañas" del Municipio de Zacatecoluca Departamento de La Paz"

Con observaciones

Sin observaciones



SELLO _____

NOMBRE: Sara Areli Bernal Juárez

FIRMA: *SB*

San Salvador a los 25 del mes de Junio 2015 . -



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Yo José Roberto Pérez

Doy por revisado y manifiesto estar de acuerdo o en desacuerdo
 con el instrumento referido a "Efectos Psicológicos que genera el uso de la red social
 Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional
 "José Simeón Cañas" del Municipio de Zacatecoluca Departamento de La Paz"

Con observaciones Sin observaciones

SELLO _____

NOMBRE: José Roberto Pérez

FIRMA: JR/P

San Salvador a los 1 del mes de Julio 2015



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Yo José Ángel Meléndez Sánchez

Doy por revisado y manifiesto estar de acuerdo X o en desacuerdo _____
con el instrumento referido a "Efectos Psicológicos que genera el uso de la red social
Facebook en los adolescentes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional
"José Simeón Cañas" del Municipio de Zacatecoluca Departamento de La Paz"

Con observaciones X _____

Sin observaciones _____

Lic. JOSE ANGEL MELENDEZ SANCHEZ
PSICOLOGO
J.V.P.P. No. 1670
EL SALVADOR, C.A.

SELLO _____

NOMBRE: José Ángel Meléndez Sánchez

FIRMA: [Handwritten Signature]

San Salvador a los 7 del mes de Julio 2015

Anexo 4



**Programa de orientación
Psicológica sobre el uso adecuado
de la red social Facebook en el
Instituto Nacional de Zacatecoluca,
departamento de la Paz.
Dirigido a estudiantes de
educación media.**



*Programa de orientación Psicológica
sobre el uso adecuado de la red social
Facebook en el Instituto Nacional de
Zacatecoluca, departamento de la Paz.*

*Dirigido a estudiantes de
educación media.*

- UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR – FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES –

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA -

AUTORES

AGUILUZ HERNÁNDEZ MARÍA ISABEL

GUERRERO GAMERO, NOEMY ELIZABETH

MARTÍNEZ SURIO, MARLON ALFONSO

EL SALVADOR, SAN SALVADOR 31 DE MARZO DE 2016



ÍNDICE

Contenido.	Pág.
1. Denominación y caracterización general del programa.....	3
2. Introducción.....	4
3. Justificación.....	6
4. Objetivos del programa	
4.1. Objetivo General.....	9
4.2. Objetivos Específicos.....	9
5. Metodología.....	10
5.1. Población.....	10
5.2. Sujetos.....	10
5.3. Modelo teórico.....	11
5.4. Técnicas y Actividades.....	11
5.5. Procedimiento Metodológico.....	11
6. Descripción de sesiones.....	13
Sesión 1.....	16
Sesión 2.....	20
Sesión 3.....	27
Sesión 4.....	32
Sesión 5.....	37
Sesión 6.....	40
Sesión 7.....	44
Sesión 8.....	49
Sesión 9.....	54
Sesión 10.....	62
Sesión 11.....	65
Sesión 12.....	70
Sesión 13.....	76
Sesión 14.....	82

DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA



INTRODUCCIÓN

El presente programa de orientación psicológica tiene como propósito guiar al estudiante de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional de Zacatecoluca departamento de la paz, sobre el uso adecuado de la red social “Facebook” ya que en la actualidad esta red es más que una simple página de internet, es un fenómeno mundial que ha revolucionado y transformado la forma de utilizar el internet, y sobre todo en la manera de interactuar entre las personas. Actualmente Facebook es la plataforma más importante y popular para subir fotografías con poco más de 83 millones de imágenes al día y 500 000 aplicaciones.

Todo esto ha venido a generar una diversidad de beneficios en muchas áreas para el ser humano, sin embargo ha traído con ello consecuencias negativas destacadas y descritas en la investigación realizada por estudiantes egresados de la Universidad de El Salvador del departamento de Psicología cuyo objetivo primordial fue Diagnosticar los efectos psicológicos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso de la red social Facebook”, en la cual se revelo una serie de efectos negativos que interfieren en el desarrollo cognitivo, volitivo y afectivo adecuado del adolescente y de la juventud.

Dicho programa de orientación psicológica se denomina “CONNECTA2: Mente sana –Cuerpo sano” el cual consta de dos fases esenciales: una fase de planeación y fase de Intervención, en la primera fase se contempla una sesión de 90 minutos que brinda la información necesaria del desarrollo de la ejecución del programa, sus objetivos, justificación, destinatarios y facilitadores. Así también se muestra la fase de intervención la cual consta de cuatro apartados el primer apartado contempla la segunda sesión que consta de las generalidades de la red social Facebook, las ventajas y los riesgos del uso, el auge tecnológico, todo lo relacionado a la red social Facebook y el diagnóstico de los efectos psicológicos tanto cognitivos, volitivos y afectivos revelados acorde a la investigación desarrollada.

Los tres apartados siguientes están clasificados en tres áreas que se detallan a continuación: II. Área cognitiva, III Área volitiva, IV área afectiva, todos contando

con cuatro sesiones en las cuales se abordan diferentes temáticas relacionadas a la investigación diagnóstica, cada sesión tiene un periodo de duración de 90 minutos, así mismo podrán encontrarse para cada una de ellas dinámicas de presentación, dinámica de animación, técnica principal y dinámica de evaluación y/o reflexión; haciendo un total de 14 sesiones.

JUSTIFICACIÓN

La finalidad de la red social “Facebook” es conocer amigos, estar en contacto con ellos, compartir pensamientos, fotos, música y videos, ya sean propios o de alguien más. También dentro de esta red social se pueden identificar diferentes grupos de personas, estando los que comparten cada detalle de su vida sin importar si es relevante o no, los que escriben todo lo que hacen como si fuera de suma importancia y solo lo hacen para sentirse protagonistas de su vida, los hay de los que publican su trabajo y cosas de interés para ellos, desde su estado de ánimo con pensamientos, frases, canciones o video; hasta los que opinan sobre su entorno y lo que ocurre a su alrededor; asimismo se encuentran aquellos que lo usan por moda con el fin de seguir o ser seguidos por compañeros y muchas veces por desconocidos a los cuales aceptan por ser populares o tener más amigos que otros en la misma plataforma.

Sin embargo en la actualidad la red social “Facebook” ha incrementado el número de sus usuarios de forma acelerada, convirtiéndose en la plataforma de preferencia entre los jóvenes y adolescentes, lo que también conlleva a su uso inadecuado y genera en ellos efectos psicológicos a nivel cognitivo, volitivo y emocional como se muestra en los resultados obtenidos de la investigación llevada a cabo con adolescentes del Instituto Nacional José Simeón Cañas del Municipio de Zacatecoluca comprendida en el periodo Febrero – Octubre 2015 que se muestra a continuación.

Los efectos psicológicos a nivel cognitivo son:

1. Distorsiones cognitivas sobre la resolución de conflictos.
2. Distorsiones cognitivas sobre la adecuada expresión de emociones y sentimientos.
3. Déficit de análisis sobre las publicaciones expuestas en la red social “Facebook” afectando su nivel de conciencia y pensamiento sobre la realidad.

4. Inadecuada percepción de las publicaciones de terceros optimizan baja autoestima en alguno de los usuarios.
5. Falsa percepción de las adecuadas relaciones interpersonales según el número elevado de "amigos".

Los efectos psicológicos a nivel volitivo son:

1. Declive de la decisión propia, volviéndose propenso por el entorno que lo rodea, ya que se comprobó que la mayoría de estudiantes creó su cuenta de la red social por la sugerencia o presión de amigos
2. La carencia de control en cuanto al tiempo de conexión y permanencia en la red social Facebook.
3. La sustitución de actividades de rutina diaria de los estudiantes a consecuencia del uso de la red social "Facebook"

Los efectos psicológicos a nivel afectivos son:

1. La inadecuada expresión de sentimientos, emociones y estados de ánimo a través de la red social "Facebook".
2. Falta de interés emotivo sobre las respuestas subjetivas emocionales (Likes y comentarios) de terceros en sus publicaciones en Facebook.
3. Percepción errónea sobre las formas de entretenimiento, orientándose únicamente al uso de la red social Facebook, limitando así el adecuado desarrollo emocional de los adolescentes.
4. La falsa ilusión de amistad y enamoramiento a través de Facebook.

Conociendo el referente diagnóstico de los efectos psicológicos que genera el uso de la red social Facebook en los adolescentes del referido Instituto, surge la necesidad de los profesionales de la psicología de diseñar un programa de orientación psicológica dirigido a jóvenes y adolescentes de educación media con la finalidad de guiar a dichos estudiantes de bachillerato sobre el uso adecuado de esta red social.

Además se hace necesario e importante concientizar a los jóvenes y adolescentes sobre los riesgos y consecuencias del uso desmedido de la red social Facebook, así mismo es vital que sean orientados en las áreas psicológicas tanto cognitivos,

volitivos y afectivos a fin de contribuir en la disminución de los efectos psicológicos que perjudican el desarrollo adecuado del adolescente y de la juventud en general puesto que son los marcados por la era digital que es de tanta importancia en el mundo globalizado en el cual se habita.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivos Generales:

- ✓ Orientar a los adolescentes y jóvenes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" del Municipio Zacatecoluca departamento de la Paz, sobre el uso adecuado de la red social "Facebook" enfocados en las áreas cognitivo, volitivo y afectivo del desarrollo del ser humano.

Objetivos Específicos:

- ✓ Reestructurar cognitivamente las ideas irracionales generadas a consecuencia del uso inadecuado de la plataforma social "Facebook" en los adolescentes y jóvenes del Instituto Nacional de Zacatecoluca.
- ✓ Optimizar el autocontrol volitivo de los adolescentes y jóvenes participantes en el programa de orientación psicológica sobre las adecuadas decisiones que debe de tomar en la plataforma de red social Facebook.
- ✓ Orientar a los adolescentes y jóvenes sobre la expresión adecuada de sentimientos, emociones, sobrellevando los vaivenes e inestabilidades emocionales características de su etapa del desarrollo.

Metodología.

a. Población.

La población beneficiada será constituida por estudiantes de educación media (Bachillerato) del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” del Municipio de Zacatecoluca departamento de La Paz.

b. Sujetos.

Dentro de los sujetos participantes del programa de orientación se encuentran:

- ✓ Estudiantes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” pertenecientes a los terceros años de bachillerato en sus 8 opciones.

Para lo cual deberán cumplir los siguientes requisitos.

- 🌐 Será primordial que los participantes tengan una cuenta de Facebook activa.
 - 🌐 Será fundamental que los estudiantes tengan una asistencia regular a las sesiones de trabajo indispensable para el seguimiento efectivo de la atención.
 - 🌐 Será necesario que los participantes estén interesados en participar en el programa y muestren iniciativa y colaboración hacia el grupo facilitador.
- ✓ Maestros de las diferentes opciones del bachillerato y /o el director del Instituto Nacional “José Simeón Cañas”. Que serán encargados de la implementación del programa de orientación.

Para lo cual los requisitos para ser facilitador de dicho programa son:

- 🌐 Será primordial que sean docentes del Instituto Nacional José Simeón Cañas.

- 🌐 Será indispensable la disposición e interés a invertir tiempo y esfuerzo en el conocimiento del plan de orientación.

c. Modelo teórico.

El modelo teórico sobre el cual está basado el programa de orientación “CONECTA2: Mente sana –Cuerpo sano” es el Modelo Cognitivo Conductual. Ya que este permite la modificación de cogniciones y conductas erróneas en los participantes.

El modelo cognitivo conductual parte de la premisa de que no son los acontecimientos vitales, sino la interpretación que el sujeto efectúa sobre estos lo que puede incidir en la desestabilización de su conducta. Su unidad fundamental de análisis consiste en la identificación de los esquemas erróneos o errores cognitivos de los sujetos que les llevan a distorsionar la realidad.

d. Técnicas y Actividades:

Las técnicas a emplearse en el desarrollo del programa están orientadas psicológicamente a la modificación de cogniciones y conductas erróneas identificadas mediante el diagnóstico en los adolescentes participantes del estudio. De igual forma la dinámica con la que se realizarán las actividades dentro de cada sesión será de índole participativa y reflexiva; para con ello lograr la disminución de los efectos psicológicos generados por el uso de la red social Facebook.

e. Procedimiento Metodológico

El programa de orientación psicológica se denomina “CONECTA2: Mente sana –Cuerpo sano” será desarrollado a través de dos fases, una de planeación y una de Intervención.

La primera fase será desarrollada en una sesión de 90 minutos y brinda la información general en cuanto al desarrollo del programa mismo, sus objetivos, justificación, destinatarios y facilitadores.

Así también la segunda fase de intervención se desarrollara a través de cuatro apartados, el primero contempla la segunda sesión en la que se describen las generalidades de la red social Facebook, las ventajas y los riesgos de su uso, el auge tecnológico y todo lo relacionado a la red social Facebook; así como el diagnóstico de los efectos psicológicos tanto cognitivos, volitivos y afectivos revelados acorde a la investigación desarrollada.

Los tres apartados siguientes se desarrollaran de acuerdo a las áreas II. Área cognitiva, III Área volitiva, IV área afectiva, respectivamente.

Estas áreas comprenderán cuatro sesiones en las cuales se abordan diferentes temáticas relacionadas a la investigación diagnóstica, cada sesión teniendo un periodo de duración de 90 minutos.

La estructura que estas sesiones presentan es la siguiente.

1. Tema de la sesión,
2. Objetivo.
3. Dinámicas de presentación,
4. Dinámica de animación,
5. Técnica principal,
6. Dinámica de Reflexión y evaluación,
7. Tiempo de duración de la sesión.

Haciendo un total de 14 sesiones. Además al final del documento podrán encontrarse los anexos para cada una de las técnicas principales contenidas en el programa.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Cronograma de las actividades a realizar

PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLOGICA SOBRE EL USO ADECUADO DE LA RED SOCIAL "FACEBOOK".	FECHAS DE APLICACIÓN
<p>FASE DE PLANIFICACIÓN</p> <p>Sesión I: Presentación del programa: Programa Conecta2:</p> <p>Menta sana cuerpo sano.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación del facilitador ✓ Establecimiento de Rapport ✓ Presentación de las generalidades del programa de orientación. ✓ Nombre del programa ✓ Objetivos del programa ✓ Justificación del programa ✓ Programación de las sesiones. 	A definir
<p>FASE DE INTERVENCIÓN</p> <p>APARTADO I: FACEBOOK Y REDES SOCIALES.</p> <p>Sesión II: "Las Realidad de la red social "Facebook".</p> <p>Objetivo: Conocer las generalidades de la red social Facebook, sus beneficios y consecuencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Generalidades de la red social "Facebook" ✓ Estadísticas del crecimiento de los perfiles de la red social. ✓ Beneficios que genera el uso de la plataforma virtual. ✓ Efectos psicológicos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso inadecuado de la red social "Facebook". 	A definir

<p>APARTADO II.</p> <p>ÁREA COGNITIVA.</p> <p>Tema: “Reestructuración cognitiva”.</p> <p>Objetivo: Reestructurar cognitivamente las ideas irracionales generadas a consecuencia del uso inadecuado de la plataforma social “Facebook” en los adolescentes y jóvenes del Instituto Nacional de Zacatecoluca.</p> <p>Sesión III. Identificación de pensamientos automáticos”</p> <p>Sesión IV. Resolución adecuada de conflictos.</p> <p>Sesión V. Análisis crítico sobre la realidad propia.</p>	<p>A definir</p>
<p>APARTADO III</p> <p>ÁREA VOLITIVA.</p> <p>TEMA: “El Autocontrol sobre impulsos generados sobre el uso de la red social”.</p> <p>Objetivo: Optimizar el autocontrol de los adolescentes y jóvenes participantes en el programa de orientación psicológica en relación a las adecuadas decisiones que debe de tomar en la plataforma de red social Facebook.</p> <p>Sesión VI. El Autocontrol sobre impulsos generados sobre el uso de la Red Social Facebook.</p> <p>Sesión VII. La voluntad y la fuerza Interna</p> <p>Sesión VIII. La voluntad</p> <p>Sesión IX. La toma de decisiones.</p>	<p>A definir</p>
<p>APARTADO IV.</p> <p>ÁREA AFECTIVA.</p> <p>TEMA: “Expresión de sentimientos y emociones”</p> <p>✓ Objetivo: Orientar a los adolescentes y jóvenes sobre la expresión adecuada de sentimientos, emociones, sobrellevando los vaivenes e inestabilidades emocionales característicos de la etapa respectiva del desarrollo.</p>	<p>A definir</p>

<p>Sesión X. Expresión de sentimientos y emociones</p> <p>Sesión XI. Nos evaluamos, conocemos y nos valoramos (Autoestima)</p> <p>Sesión XII. Percepción errónea de las formas de entretenimiento</p> <p>Sesión XIII. Relaciones Interpersonales.</p>	
<p>Sesión XIV. Despedida y evaluación del programa de orientación.</p>	

Sesión 1

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

PRESENTACION GENERAL DEL PROGRAMA

Objetivo: Manifiestar las generalidades del contenido del Programa de orientación sobre el uso adecuado de la red social Facebook "Conectado2: Mente Sana- Cuerpo Sano" a los estudiantes de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" del municipio de Zacatecoluca, departamento de La Paz.

Técnicas principales a ejecutar:

- Ψ **Establecimiento de Rapport:** El conejo de la Suerte
- Ψ **Presentación del Grupo:** La Telaraña
- Ψ **Presentación del Programa:** Charla Expositiva y Participativa.
- Ψ **Despedida:** "El baile de la Serpiente"

Tiempo: 90 minutos

Ψ **Rapport:** "El conejo de la suerte".

Se iniciara con la entrega de gafetes a cada uno de los/as participantes. Posteriormente se realizara una dinámica denominada "**El conejo de la suerte**".

- ✓ **Objetivo:** Establecer un clima de confianza en los/as participantes para lograr un mejor resultado en dicha actividad.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Se les orientara a los participantes que debajo de su asiento hay un dibujo de un conejo, que lo despejen y lo tengan consigo. Se les explicara que cada conejo tiene una palabra en la panza, la cual no deben mostrarla ni comentarla con sus compañeros. Luego uno por uno las/os participantes expresaran la coincidencia (si la existe o no) de la palabra encontrada con su personalidad, y si se identifican o no con ella.

Las palabras que se encontraran pegadas en la panza de los conejos son: amistad, respeto, comunicación, dialogo, valentía, compañerismo etc. (Estas palabras irán repetidas en los conejos).

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes y Facilitador/es del Instituto Nacional "José Simeón Cañas".
- ✓ **Recursos materiales:** las palabras en páginas de papel bon blanca, las imágenes de los conejos, tijera, pegamento, tiro.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos aproximadamente.

Presentación del Grupo : "La Telaraña"

- ✓ **Objetivo:** Que los/as estudiantes y Facilitador/es se presenten, a fin de conocer sus nombres, sus gustos, experiencias y otros datos que pueden resultar de interés personal.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Los estudiantes se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos una bola de lana y tendrá que decir su nombre, sus gustos, cualidades, etc. Luego, éste tomara la punta de la lana y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma forma. La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de telaraña.

Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañero. Esta a su vez, hace lo mismo de tal forma que la bola va recorriendo la misma trayectoria pero en sentido inverso, hasta que regresa al compañero que inicialmente la lanzó. Hay que advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe a quién va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos Materiales:** Un bollo de lana.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos aproximados.

Ψ Presentación del Programa.

- ✓ **Objetivo:** Brindar información sobre el programa a implementar, dentro del cual contempla, en qué consistirá el programa de orientación, sus objetivos principales y el papel a desempeñar dentro del mismo por parte de los participantes (estudiantes) y el grupo facilitador y generalidades del programa de Orientación denominado: Conecta2. Mente sana - Cuerpo sano
- ✓ **Procedimiento metodológico:** se realizará de forma participativa en la que los facilitadores podrán solicitar opiniones y explicar el contenido del programa, los objetivos del mismo, las áreas que serán intervenidas, el número de sesiones, el horario y los días que se llevarán a cabo.
- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** Generalidades del Programa de orientación sobre el uso de la red social Facebook “Conecta2”.
- ✓ **Tiempo:** 20 minutos aproximados.

Ψ Despedida: Dinámica “El baile de la serpiente”.

- ✓ **Objetivo:** Finalizar la sesión de forma animada manteniendo el clima de confianza generado durante todas las actividades.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** El grupo formará un círculo y quien facilita al centro empieza a cantar el estribillo “Este es baile de la serpiente que pasa por

el monte en busca de su raaaabo y usted también y usted también ahora es parte de su raaaabo..." mientras se desplaza con las piernas abiertas y señala a quienes se agregaran a la fila. A medida que se va cantando los participantes se van agregando a la fila por la parte de atrás pero pasando por entre las piernas de quienes ya forman el cuerpo de la serpiente, a la vez van cantando e incluyendo a otros participantes.

Al finalizar la dinámica, el grupo facilitador agradecerá de manera cordial la participación activa de cada participante, recordando la fecha de la próxima sesión.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos aproximados.

Sesión 2

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO I: FACEBOOK Y REDES SOCIALES

TEMA: Las Realidad de la red social "Facebook"

APARTADO I.

Objetivo: Conocer las generalidades de la red social Facebook, sus beneficios y consecuencias.

Técnicas principales a ejecutar:

- Ψ **Dinámica de presentación** "Etiquetas que se mezclan"
- Ψ **Técnica Principal:** " Lluvia de ideas y sondeo de opinión "
- Ψ **Dinámica de animación:** "llego el cartero"
- Ψ **Reflexión y Evaluación:** "Analizando mi situación"

Tiempo: 90 minutos aproximadamente.

Ψ **Dinámica de presentación:** "Etiquetas que se mezclan"

✓ **Objetivo:** Optimizar la integración y la confianza del grupo participante

✓ **Procedimiento metodológico:**

Consiste en que los estudiantes anotaran su nombre en un gafete, los cuales serán cuartos de páginas de diferentes colores, luego el maestro/a facilitador/a entregara un gafete a cada participante del programa, es fundamental que sea el nombre de otro compañero/a no el propio, seguido se les indicará que cada uno debe de buscar y entregarle el gafete correspondiente al nombre, así mismo se les motivara a hablar un poco sobre el conocimiento de la red social "Facebook".

✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.

✓ **Recursos materiales:**

- ◇ Páginas de colores
- ◇ Plumones

- ✓ **Tiempo:** 15 minutos.

Ψ **Técnica principal:** “ Lluvia de ideas y sondeo de opinión ”

- ✓ **Objetivo:** Conocer las generalidades de la red social Facebook, sus beneficios y consecuencias.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

El / la facilitadora/a iniciará hablando un poco sobre la red social “Facebook”, utilizara la técnica lluvia de ideas, para indagar sobre el conocimiento que los estudiantes tienen acerca de la red social, algunas de las interrogantes serán: ¿Cuándo se diseñó la página de Facebook?, ¿por quién fue diseñada?, ¿con que propósito se diseñó? Etc., el facilitador podrá realizar otras preguntas que considere importante.

Después, el facilitador entregara una página que contiene las estadísticas del acrecentamiento de la red social Facebook, donde se muestre que cada día se unen mucho más perfiles de usuarios de dicha plataforma. Ver anexo 1

Continuando el facilitador deberá de colocar un video donde se muestren los beneficios que ha traído para la generación el uso de dicha plataforma. Ver anexo, 2 video 1

Así también se proyectara un video donde se muestre las consecuencias que genera el uso inadecuado de la red social Facebook. Ver anexo, video 2

Seguido el facilitador/a mostrara los resultados de la investigación denominada “Diagnosticar los efectos psicológicos cognitivos, volitivos y afectivos que genera el uso inadecuado de la red social Facebook, realizada por estudiantes egresados del departamento de psicología de la Universidad de El Salvador. (Ver capítulo IV pág. 148)

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.

- ✓ **Recursos materiales:** computadora, cañón, pantalla, USB, videos en cd.
- ✓ **Tiempo:** 50 minutos.

Ψ **Reflexión y evaluación de la sesión:** “Analizando mi situación”

- ✓ **Objetivo:** Autoevaluarse cada área tanto cognitiva, volitiva y afectiva en relación a los efectos negativos que genera el uso de la red social Facebook.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

El/la facilitador/a indicará que se formen grupos de cinco integrantes, los cuales deberán de conversar lo aprendido y cada uno de ellos deberá de expresar algunas de sus experiencias que coincidan con los efectos negativos, con la finalidad de concientizar la situación propia sobre el uso inadecuado de la red social.

Cada estudiante deberá de comentar sus puntos de vista u opiniones y experiencias.

Así también un integrante de cada grupo deberá de anotar los efectos negativos que más han vivenciado en el sitio web o que haya generado el uso inadecuado u excesivo. Y luego se expondrán.

- ✓ **Recursos humanos:** facilitador/a y estudiantes de bachillerato de los terceros años del Instituto Nacional “José Simeón Cañas”
- ✓ **Recursos materiales:** páginas de papel bond, lapiceros.
- ✓ **Tiempo:** 25 minutos.

ANEXO 1

Crecimiento de las redes sociales a 2015

La mayoría de las redes sociales, como Facebook, ha alcanzado un grado de madurez que las hace mantener el liderato entre las nacientes redes. Algunas aplicaciones de mensajes se han convertido en "redes sociales cuasi" por derecho propio.



Crecimiento de las redes sociales a 2015

24. may.2015 | 05:12

Las redes sociales están empezando a convertirse en adultas. "De hecho, Facebook tiene más de 11 años, va en dirección a la pubertad y sigue siendo el líder destacado de la manada", asegura Jeff Bullas, bloguero y

estratega de marketing digital, en su sitio jeffbullas.com.

Sobre Google con su plataforma de Google+, dice que se ha convertido en una red social eventual que no es tomada en serio por muchos. "Incluso hay rumores de que Google va a dividirla en productos digitales separados, como 'hangouts' y fotos de Google", asegura.

Las tendencias emergentes

Para este experto en marketing, la mayor tendencia en los últimos 12 meses ha sido el paso de la atención comercialización ganado (a veces llamada gratuita) para "pagar para jugar". Otra es el impacto de las plataformas de mensajería sociales como SNAPCHAT y Whatsapp que se han convertido las "redes sociales cuasi" por derecho propio.

"De hecho, los servicios de mensajería instantánea y chat aplicaciones ahora representan 3 de las 5 mejores plataformas sociales globales", explica.

Para este 2015 todo se resume a una palabra: móvil. Esto porque la penetración de teléfonos inteligentes se ha disparado, dado que los dispositivos se han vuelto más asequibles y las redes inalámbricas son más rápidas.

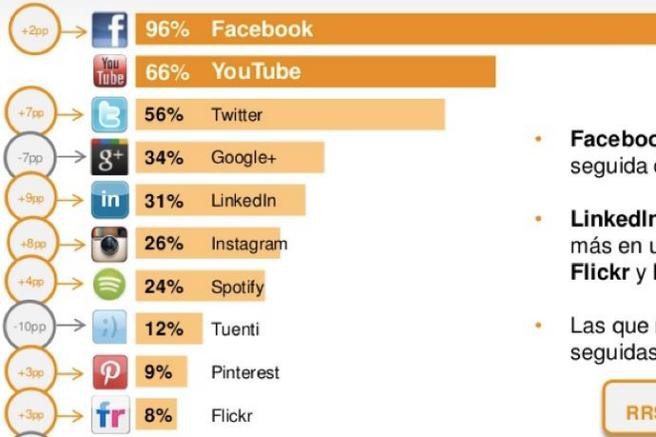
De acuerdo con Bullas, en la actualidad hay 7.2 billones de personas en el planeta y de ellos se tienen cifras interesantes.

- ✓ Hay poco más de 3 billones de usuarios activos de Internet (45 % de los internautas del mundo).
- ✓ Cerca de 2,1 billones de personas tienen cuentas de redes sociales.
- ✓ 3.65 billones de usuarios móviles tienen acceso a Internet a través de teléfonos inteligentes y tabletas.
- ✓ Cerca de 1,7 mil millones de personas tienen cuentas activas en medios sociales.
- ✓ El aumento de redes sociales en China y Rusia, como Qzone, están produciendo grandes redes sociales que exceden Twitter, Instagram y Google +.
- ✓ En lo que respecta al móvil, este ha hecho que la web sea accesible para casi todo el mundo. Por ejemplo, solo en la India, estos dispositivos representan el 72 % de todo el tráfico del sitio web.
- ✓ Hay 1650 millones de cuentas sociales móviles activas a nivel mundial.
- ✓ 561 millones de cuentas sociales móviles activas se encuentran en el este de Asia.





Conocimiento y penetración de las RRSS
Redes utilizadas/visitadas. Evolutivo.



- **Facebook** sigue siendo la red social por excelencia, seguida de **YouTube** y **Twitter**
- **LinkedIn, Instagram** y **Twitter** son las que suben más en usuarios, seguidas de **Spotify, Pinterest, Flickr** y **Facebook**
- Las que más bajan son **Tuenti, Badoo** y **Google+**, seguidas de **MySpace**

RRSS utilizadas 2014 (promedio) = 3

Anexo 2

Videos

Contenido de cd.

Video #1: Beneficios del uso de la red social Facebook

Video #2: Consecuencias del uso inadecuado de la red social Facebook.

Video#3: Ejemplo de La voluntad

Sesión 3

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO II. ÁREA COGNITIVA.

TEMA: IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Objetivo: Reestructurar las distorsiones cognitivas referentes a la falsa percepción de las adecuadas relaciones interpersonales según el número elevado de amigos presentadas en los estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional José Simeón Cañas.

Técnicas principales a ejecutar:

- Ψ **Rapport** : "baile en parejas"
- Ψ **Técnica principal:** Diario de pensamientos automáticos.
- Ψ **Reflexión:** "El lápiz mágico"
- Ψ **Técnica de reflexión y evaluación:** "Partes del cuerpo"

Ψ **Rapport:** "Baile en parejas"

- ✓ **Objetivo:** Generar entre los estudiantes un ambiente de confianza, para un mejor desarrollo de las actividades dispuestas en la sesión.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** En esta dinámica los sujetos tendrán que, estar colocados en forma de círculo diez dentro y diez fuera del círculo, los que están dentro se colocaran de lado poniendo su mano izquierda hacia arriba, los que están afuera se colocaran de lado con su mano derecha enfrentando a su compañero del centro, cuando suene la música giraran los de adentro al lado derecho y los de afuera al lado izquierdo todos tocando las manos de sus compañeros al pasar, cuando pare la música se detendrán, y

con el compañero con el cual coincidió su mano, los de adentro les dirán a los que están fuera algo positivo de él, puede ser algo físico, del carácter, de su actitud, de su forma de ser etc. Hasta que todos participen.

- ✓ **Recursos humanos:** Jóvenes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador/a.
- ✓ **Recursos materiales:** se utilizara, grabadora, CD con música con cumbias.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos.

📄 **Técnica principal: Diario de pensamientos automáticos.**

- ✓ **Objetivo:** Lograr que los estudiantes identifiquen los pensamientos automáticos que le generan una falsa percepción de las adecuadas relaciones interpersonales basadas en el número de amigos que poseen en su cuenta de Facebook.
- ✓ **Procedimiento metodológico:**
El/a Facilitador/a, solicita a los estudiantes que expresen que entienden cuando escuchan la palabra "diario", "pensamiento" y "automático.", luego de escuchar las opiniones, se explica en que consiste cada uno de los términos y también en que consiste la creación de un diario de pensamientos automáticos (ver anexo 3). Además de explicar que en esta sesión, cada uno de los participantes aprenderá a identificar los pensamientos automáticos que surgen de la falsa percepción de las adecuadas relaciones interpersonales que se genera a través del uso del Facebook y del número de "amigos".

El/la facilitador/a, hace la siguiente afirmación: En mi cuenta de Facebook Yo Tengo más de 500 amigos y eso me hace sentir importante! Y nuevamente solicita a algunos de los alumnos su opinión sobre dicha afirmación y se pregunta ¿Qué más puedo pensar al tener una enorme cantidad de amigos en mi cuenta de Facebook?. Luego de obtenida las respuestas se pregunta ¿cuáles de esos pensamientos consideran que son automáticos? Y ¿por qué?

Una vez identificados algunos pensamientos, se retoma la idea del diario y se hace entrega de una hoja con un formato de registro (ver anexo 4) para crear el diario de cada uno de los estudiantes.

- ✓ **Recursos humanos: estudiantes** de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador/a
- ✓ **Recursos materiales:** información de la temática, formatos de Diario de Pensamientos Automáticos.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos.

Ψ Reflexión y evaluación de la sesión: “El lápiz mágico”

- ✓ **Objetivo:** Realizar una reflexión sobre lo que los Jóvenes han aprendido durante la actividad.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Un lápiz con papeles de colores que contienen preguntas como: ¿qué fue lo que más te gusto?, ¿qué aprendiste hoy?, ¿qué descubriste nuevo en ti?, ¿cómo lo descubriste?, entre otras. El lápiz pasara por cada uno de los Jóvenes y facilitadores a compás de una canción y al detenerse la persona quien tenga el lápiz debe de tomar un papelito y contestar lo que se le solicita.
- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador/a.
- ✓ **Recursos materiales:** papeles de colores, lápiz.
- ✓ **El tiempo:** 10 minutos.

Ψ Reflexion y Evaluación de la sesión: “Partes del cuerpo”

- ✓ **Objetivo:** Identificar los conocimientos de parte de los Jóvenes del programa que fue lo que aprendieron en la sesión.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** El/la facilitador/a invitan a los a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se

miren frente a frente. Utilizando una música de fondo. Pide que se saluden con la mano y expresen lo que aprendieron, qué le gusto y qué no le gusto y qué le gustaría cambiar, inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente, posteriormente se les pedirá que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador/a.
- ✓ **Recursos materiales:** Grabadora y CD.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos.

Anexo 3

Como detectar pensamientos automáticos

Cómo descubrir los pensamientos automáticos

No son las cosas las que atormentan a los hombres,
sino las opiniones que se tienen de ellas.

Epicteto

La mitad de la belleza depende del paisaje,
la otra mitad del hombre que lo mira.

Lyn Yutang

En un concurrido teatro, una mujer se levanta de repente, da una bofetada al hombre que está junto a ella y rápidamente se va por el pasillo hacia la salida. Cada una de las personas que han visto la escena reacciona a su manera, de forma idiosincrásica. Una mujer se sobresalta, un adolescente se encoleriza, un hombre maduro empieza a deprimirse, una asistente social siente una sensación agradable. ¿Por qué el mismo suceso provoca tan diferentes emociones en la audiencia? Podemos encontrar la respuesta examinando los pensamientos de cada observador.

La mujer asustada pensó: «En casa siempre la debe de estar molestando y no ha podido aguantar más», imaginando los detalles de una paliza brutal y recordando las veces que la han maltratado. El adolescente colérico pensó: «Él sólo quería un beso y ella lo ha humillado. Pobre tío, realmente es una perra».

El hombre maduro reaccionó que reaccionó con tristeza pensó: «Ahora la ha perdido y nunca más volverá a verla», mientras veía la cara de su esposa llena de cólera. La asistente social sintió un placer agradable por-que pensó: «Se lo ha ganado. ¡Qué mujer más fuerte! Quisiera que algunas de las mujeres tímidas que conozco hubieran visto esto».

En cada caso, la emoción del observador fue una consecuencia de sus pensamientos. El suceso fue interpretado, juzgado y etiquetado de tal forma que fue inevitable una respuesta emocional particular. Todas las personas están constantemente describiéndose el mundo a sí mismas, dando a cada suceso o experiencia una etiqueta. Hacen interpretaciones de lo que ven y oyen, juzgan los sucesos como buenos o malos, temibles o agradables, redicen si pueden ocasionarles algún peligro o una seguridad relativa.

Estas etiquetas o juicios se forman a lo largo de un interminable diálogo de cada persona consigo misma, y colorean toda la experiencia con interpretaciones privadas. El diálogo ha sido comparado con una cascada de pensamiento que fluye de la mente sin interrupción. Raramente nos damos cuenta de ellos, pero son lo suficientemente poderosos como para crear las emociones más intensas. El diálogo interno ha sido denominado «auto charla» (*self talk*) por el terapeuta racional emotivo Albert Ellis, y «pensamientos automáticos» por el teórico cognitivo Aaron Beck. Beck prefiere el término pensamientos automáticos «porque describe más adecuadamente la forma en que se experimentan los pensamientos como si fueran un reflejo, sin re-flexión o razonamiento previo; y se graban como plausibles y válidos» (Beck, 1976, p. 237).

La mayoría de la gente charla con los demás de forma muy diferente de como lo hace cuando habla consigo misma. A los demás, normalmente se describen los sucesos de la vida como una secuencia racional de causa y efecto. Pero, al mismo

tiempo, las personas pueden hablar consigo mismas con inusitada virulencia y desprecio. Un ejecutivo explicaba en voz alta: «Poco después de perder mi trabajo, me fui sintiendo cada vez más deprimido». Nadie pudo escuchar los pensamientos que le desencadenó el desempleo: «Nunca seré capaz de mantener a mi familia... Nadie me con-tratará... Soy un fracasado... No soy capaz de hacer esto...». No importa cuáles fueran estas sobregeneralizaciones irreales, el ejecutivo creía en aquel momento lo que se estaba diciendo a sí mismo.

Los pensamientos automáticos tienen normalmente las siguientes características:

1. **Son mensajes específicos, discretos.** Un joven que temía ser rechazado se decía a sí mismo: «Ella no te quiere. Te encuentra tonto». Una mujer que temía la muerte, únicamente se repetía la palabra «ataúd». Un agente de bolsa se decía a sí mismo «déjalo», para generarse de-presión respecto a una pérdida financiera.
2. **A menudo los pensamientos automáticos parecen taquigrafiados,** compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve. Una mujer que temía las alturas se imaginó durante medio segundo que el suelo se inclinaba y sintió como si cayera por la ventana. Esta imaginación momentánea disparó una crisis de ansiedad como si hubiera subido a una altura de tres pisos.

El taquigrafiado está ex-presado a menudo con estilo telegráfico: «solo... enfermo... no puedo resistirlo... cáncer... malo». Una palabra o una frase corta funciona como un encabezamiento de un grupo de recuerdos temidos, temores o autorreproches. A veces el pensamiento automático es una breve reconstrucción de un suceso pasado. Una mujer deprimida retenía en la memoria la escalera de unos grandes almacenes en donde su marido le anunció por primera vez su intención de dejarla. La imagen de la escalera estaba muy ligada a todos los sentimientos asociados con aquella pérdida.

3. **Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos.** Un hombre que reaccionó con rabia por la muerte de su

mejor amigo fue capaz de pensar por algún tiempo que la muerte le había llegado deliberadamente para castigarle a él. Estos pensamientos tenían la misma credibilidad que si fueran impresiones directas de los sentidos. Se adscribe el mismo valor de verdad a los pensamientos automáticos que a las percepciones sensoriales del mundo externo. Si alguien ve a un hombre entrando en un Porsche y piensa «es rico, no ha de cuidar de nadie excepto de sí mismo», el juicio es tan real para él como su impresión visual del hombre subiendo al coche. Los pensamientos automáticos son creíbles porque casi no se notan, por lo que no son cuestionados. Simplemente no permiten ser probados, ni sus implicaciones y conclusiones son sometidas a un análisis lógico.

4. Los pensamientos automáticos se viven como espontáneos. Entran de golpe en la mente; engañosos, a veces determinan estereotipos o juicios que parecen verdaderos.

5. A menudo los pensamientos automáticos se expresan en términos de «habría de, tendría que, o debería». Una viuda tuvo el siguiente pensamiento: «Deberías salir sola; no puedes agobiar a tus amigos». Cada vez que el pensamiento se infiltraba en su cabeza se desesperaba. La gente se tortura a sí misma con obligaciones tales como «debería ser feliz... debería ser más enérgico, creativo, responsable, cariñoso, generoso». Cada «debería» precipita un sentimiento de culpabilidad o pérdida de autoestima.

6. Los pensamientos automáticos tienden a «dramatizar». Estos pensamientos predicen catástrofes, ven peligros en todas partes y siempre suponen lo peor. Un dolor de estómago es síntoma de cáncer, una mirada distraída en la cara del amante es la primera señal de abandono. Las dramatizaciones constituyen la mayor fuente de ansiedad.

7. Los pensamientos automáticos son relativamente idiosincrásicos. En el ejemplo inicial, en el que una mujer daba una bofetada a su compañero y salía del teatro, cada uno tuvo una respuesta diferente. Cada respuesta se basaba en una

única forma de ver la situación estímulo, y causaba una emoción diferente e intensa.

8. Los pensamientos automáticos son difíciles de desviar. Puesto que son reflexivos y creíbles, los pensamientos automáticos se entretajan inadvertidamente a través del flujo del diálogo interno. Parecen ir y venir con voluntad propia. También tienden a actuar como señales de otro pensamiento. Todos hemos tenido la experiencia de un pensamiento deprimente que dispara una larga cadena de pensamientos deprimentes asociados.

9. Los pensamientos automáticos son aprendidos. Desde la infancia la gente ha ido expresando aquello que piensa. Todas las personas han sido condicionadas por la familia, los amigos, y los medios de información para interpretar los sucesos de cierta forma.

Visión de túnel

La cólera crónica, la ansiedad o la depresión son el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos con exclusión de todos los pensamientos contrarios. La gente que está ansiosa está preocupada por la anticipación del peligro. Crean fantasmas de dolor futuro. Los individuos deprimidos, obsesionados por sus pérdidas, siempre están sufriendo. La gente crónicamente colérica está preocupada por la in-aceptable y maliciosa conducta de los demás.

Cada preocupación crea una especie de visión de túnel que hace que una persona sólo tenga una clase de pensamiento y se dé cuenta de un solo aspecto de su ambiente. El resultado es una emoción predominante y normalmente muy dolorosa. Beck ha usado el término **abstracción selectiva** en su examen de la visión de túnel. La abstracción selectiva significa considerar una serie de señales del ambiente, excluyendo el resto. La visión de túnel constituye la base de la mayoría de las neurosis.

Para construir una visión de túnel se debe actuar de la siguiente manera:

- . No dar importancia a los pensamientos automáticos.
- . No analizar los pensamientos automáticos.
- . Si se está ansioso, mantener la atención sobre el peligro.
- . Si se está deprimido, menospreciarse a sí mismo y pensar en las pérdidas sufridas.
- . Si se está colérico, concentrarse en la injusticia y maldad de los de-más.

Prestar atención a los pensamientos automáticos

Escuchar los pensamientos automáticos es el primer paso para conseguir el control de las emociones desagradables. La mayor parte del diálogo interno es inocuo. Los pensamientos automáticos que causan daño, sin embargo, pueden identificarse porque casi siempre preceden a una situación ansiógena.

Para identificar los pensamientos automáticos que son los continuos causantes de sentimientos ansiógenos, hay que tratar de recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción. Se pueden recordar como si se estuviera escuchando por un teléfono interior. El intercomunicador siempre está conectado, incluso mientras se está conversando con otras personas y durante todo el transcurso de la vida. Mientras se interactúa con el ambiente existe este diálogo con uno mismo. Hay que escuchar a hurtadillas en el intercomunicador del diálogo interno, y escuchar qué es lo que se dice una persona a sí misma. Los pensamientos automáticos está asignando significados particulares e idiosincrásicos a muchos de los sucesos externos. Están haciendo juicios e interpretaciones de su experiencia.

Los pensamientos automáticos a menudo son relámpagos rápidos y muy difíciles de percibir. Transmiten una especie de breve imagen verbal, o son telegrafiados con pocas palabras simples. Existen dos métodos para hacer frente a esta velocidad de los pensamientos:

1. Reconstruyendo una situación problemática, repasándola una y otra vez en la imaginación hasta que la emoción que provoca ansiedad empiece a emerger. ¿Qué se está pensando cuando surge la emoción? Observemos los pensamientos como si se tratara de una película a cámara lenta. escuchemos detenidamente el diálogo interno, frase a frase. Apreciemos el milisegundo que se necesita para decir un «no aguanto más» o el medio segundo de imagen de un suceso terrorífico. Apreciemos cómo se están describiendo e interpretando internamente las acciones de los demás: «ella está aburrida... El está dominándome...».

2. Desarrollando la frase taquigrafiada hasta completar la original de la que proviene. «Marearse» puede ser la frase taquigrafiada de «estoy mareándome y creo que voy a ponerme peor... No puedo resistirlo», «Loco» puede provenir de «me siento como si estuviera perdiendo el control y esto podría significar que estoy volviéndome loco... Mis amigos me rechazarán...». Oír el telegrafado no es suficiente. es necesario escuchar el silogismo entero para comprender la lógica de-formada de la que florecen las emociones dolorosas.

Diario de pensamientos

Para apreciar el poder de los pensamientos automáticos y el papel que juegan en la vida emocional, cada persona debe escribir su propio diario de pensamientos. Hay que hacer una anotación cada vez que se experimenta una emoción desagradable. Se debe incluir todo lo que una persona se dice a sí misma para impedir que la emoción progrese. Un administrativo escribió el siguiente diario, un viernes muy ajetreado:

Hora	Emoción	Situación	Pensamientos automáticos	% verdad ahora	% ver-dad al acostarse
9.15	Cólera	Parado en la autopista	Llego tarde... Jefe colérico... Es la última vez... Todo el día corriendo	90	40
10.30	Ansiedad	Haciendo un trabajo adicional	Estaré aquí toda la noche... no puedo resistirlo... Laura se pondrá furiosa si llego tarde	100	30
11.50	Ansiedad	Se estropea el ordena-dor	Ahora no podré terminarlo nunca... Oh, Dios mío... Debería trabajar más deprisa o se encolerizará	100	55

13.30	Ansiedad	Trabajando durante el almuerzo	Realmente estoy haciendo polvo mi estómago... No puedo soportarlo	80	20
16.00	Cólera	Me encargan un tra-bajo imprevisto	¿Por qué si hay tanto trabajo no contratan a más gente? Es demasiado para una sola persona	100	60
17.00	Ansiedad	Trabajando hasta tarde y debiendo telefonar a la esposa	Seguro que ella estará a pun-to de estallar...	100	0
19.45	Depresión	Conduciendo hacia casa	Mi vida se reduce a esto... No hay escape posible	100	35
21.00	Depresión	Viendo la TV con los niños	No me hablan nunca... Apenas me conocen... Les im-porto un comino	75	15
22.45	Depresión	Mi esposa se acuesta pronto	Está furiosa de verdad... esta disgustada conmigo	80	40

Anexo 4

Diario de Pensamientos Automáticos

Nombre:

Indicaciones: rellena cada casilla cada vez que se detectes la aparición de un pensamiento automático al momento de estar on-line en tu cuenta de Facebook.

Hora	Emoción	Situación	Pensamiento automático	% verdad ahora.	%verdad al acostarme.

Observaciones:

Sesión 4

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO II. ÁREA COGNITIVA.

	<p>TEMA: “RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS”</p> <p>Objetivo: Proporcionar a los jóvenes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” estrategias cognitivas que permitan la adecuada resolución de conflictos.</p> <p>Técnicas principales a ejecutar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ψ Rapport: “corre y tócate” Ψ Técnica Principal: Lluvia de Ideas y debate sobre resolución de conflictos. Ψ Reflexión y Evaluación: “Hoy aprendimos” Ψ Asignación de tarea. 	
--	---	--

Ψ **Técnica de Rapport: “corre y tócate”**

- ✓ **Objetivo:** Generar en estudiantes un clima de cooperación, confianza y armonía, en el cual puedan sentirse cómodos a lo largo de la jornada.
- ✓ **Procedimiento metodológico:**
 El/la facilitador/a les pedirá que formen parejas y se coloquen por todo el salón y que cada pareja deberá juntarse hombro con hombro. Seguidamente se pide una pareja voluntaria de la cual una de estas personas será perseguidora y la otra perseguida.
 La perseguida corre en medio de las parejas por todo el salón. Cuando sienta que ya la agarran o ya está cansada, topa su hombro a una persona que está formando pareja y grita: corre y tócate!! Entonces, la persona que está al otro lado de la pareja, sale corriendo por que se ha convertido en perseguida. Si la persona perseguida quiere salvarse tiene que toparse a una pareja.

Cuando la persona perseguida es atrapada, se pide a otra pareja voluntaria para seguir jugando.

Si la persona perseguidora se cansa puede pedir a otra que la releve. Se repite varias veces.

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador/a.
- ✓ **El tiempo:** 15 minutos aproximados.

Ψ Técnica principal: Lluvia de Ideas y debate sobre resolución de conflictos.

- ✓ **Objetivo:** Que las/os estudiantes identifiquen sus ideas en relación a la resolución de conflictos sustentando cada una de las opiniones a través de estudios teóricos previos.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

Primero el/la facilitador/a motivaran a los/as estudiantes para que de forma voluntaria expresen los conocimientos que poseen sobre el tema resolución de conflictos. Seguidamente, se formaran grupos de 5 integrantes a los que se les repartirán las siguientes interrogantes: ¿qué es resolución de conflictos?, ¿Por qué debería resolver conflictos?, ¿cuándo debería resolver conflictos?; ¿Cómo resolver conflictos?;etc....

Luego se pedirá que en los grupos formados se genere una discusión en función de que los participantes brinden opiniones específicas sobre las preguntas generadoras. A continuación el facilitador/a deberá reforzar los conocimientos del estudiante respecto a la solución de conflictos, para lo cual se realizaran dramatizaciones en dos sentidos.1. Como resuelven sus conflictos a través de Facebook y 2. Como deberían de hacerlo en forma personal.

En un primer momento se solicita a algunos estudiantes que pasen al frente y se imaginen que están en una conversación como las que sostienen con sus amigos en su cuenta de Facebook. Después de esta dramatización, se solicitara que los mismos estudiantes representen la forma en la cual resuelven un conflicto de forma personal.

El facilitador otorgara el espacio de debate para que los participantes puedan opinar sobre ¿cuál es la mejor forma de resolver los conflictos?, ¿cuales son los resultados de ambas escenas presentadas?, en ¿Cómo se sintieron al resolver el conflicto vía Facebook?, ¿Cómo se sintieron al resolver el conflicto de forma personal?, ¿Cuál es el nivel de satisfacción que ambas situaciones les provoca? “.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador/a.
- ✓ **Recursos Materiales:** Salón de clases.
- ✓ **Tiempo:** 30 minutos aproximadamente.

Ψ Reflexión y Evaluación de la sesión: “Hoy Aprendimos...”

- ✓ **Objetivo:** Verificar aquellos conocimientos nuevos que han adquirido en toda la sesión en el área de solución de conflictos y llevar a la reflexión sobre la importancia que presenta el resolver los conflictos de forma adecuada.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** A cada uno de los estudiantes anteriormente se les entregara diferentes preguntas tales como: ¿Qué fue lo que más le gusto se la sesión?, ¿Qué fue lo que menos le gusto se la sesión?, ¿Qué aprendió?, ¿Qué le gustaría que se mejorara para la próxima sesión?; cada una de las preguntas se discutirán en el pleno diciendo “hoy aprendimos que...” se irán respondiendo por rondas para lograr que todos los sujetos brinden su opinión.

Al finalizar, el/la facilitador/a retomara las opiniones y llevara a la reflexión de la importancia de resolver los conflictos de forma personal, no importante su grado de complejidad.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador/a.
- ✓ **Recursos materiales:** boletas con preguntas.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos.

Asignación de tarea.

El/la facilitador/a retomando los videos proyectados en la presentación del proyecto deberá solicitar a los estudiantes que en la próxima sesión es necesario traer recortes sobre los beneficios y consecuencias de uso del Facebook.

Sesión 5

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO II. ÁREA COGNITIVA.

TEMA: ANÁLISIS CRÍTICO SOBRE LA REALIDAD

Objetivo: Desarrollar la capacidad de análisis crítico sobre la realidad virtual y personal a través de la evaluación de los contenidos publicados con el fin de concientizar a los estudiantes sobre el uso adecuado de la red social Facebook.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport:** Sonido de Animales.
- **Técnica principal:** Collage de realidad.
- **Técnica de animación:** "Jaula, Pájaro, Terremoto"
- **Reflexión y evaluación:** "El semáforo."

Ψ **Rapport: "Sonido de Animales"**

- ✓ **Objetivo:** Optimizar la confianza de los participantes en la cual puedan sentirse lo más cómodos posible en el desarrollo de las siguientes actividades.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** A cada participante se le dice en secreto el nombre de un animal que hace un ruido fácilmente identificable. Si hay nueve personas, por ejemplo, y se quiere formar tres equipos de tres, entonces se escoge a tres animales. Cuando el facilitador da la señal, las personas empiezan a hacer el ruido del animal que fueron asignados. Cada animal busca su semejante y se forma el grupo.
- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador/a.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos

Ψ **Técnica principal: “collage de realidad”.**

✓ **Objetivo:** Optimizar en los estudiantes la capacidad de análisis crítico sobre la realidad “virtual” y “personal” que se vive en la actualidad.

✓ **Procedimiento:** El/la facilitadora retroalimentara mediante una breve lluvia de ideas y posterior recordatorio los beneficios y consecuencias del uso de la red social Facebook que fueron abordados en la sesión de presentación.

El/a facilitador/a formara grupos máximo de 5 integrantes y se pedirá a los estudiantes que compartan y analicen en sus grupo las imágenes o recortes solicitados anteriormente con relación a los beneficios y consecuencias del uso de la red social Facebook.

A cada grupo se le entregara un pliego de papel bond, tirro y plumones para que puedan elaborar un collage sobre la realidad que se vive en dicha red social, mostrando de forma creativa aquellos beneficios y consecuencias que para ellos sean de mayor relevancia.

Seguidamente, se realizara una puesta en común y discusión sobre los collage elaborados, para luego llevar a su realidad personal y valorar cuales de esos beneficios o consecuencias han experimentado.

✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador/a.

✓ **Recursos materiales:** recortes o imágenes de los beneficios y consecuencias del uso del Facebook, pliegos de papel bond, tirro, pilot.

✓ **.Tiempo:** 45 minutos

Ψ **Técnica de animación: “Jaula, Pájaro, Terremoto”**

○ **Objetivo:** Lograr que los/as participantes convivan y se mantengan de manera animada y participativa durante el desarrollo de la sesión.

- **Procedimiento metodológico:** Se forman tríos de participantes dos de los cuales se colocan frente a frente con sus brazos estirados formando un “casita” o jaula. El tercer integrante del trío se coloca dentro de la jaula ya que es el pajarito.

Cuando el facilitador grite “pájaro”, los nombrados saldrán de sus jaulas y entraran a otra. Al decir “jaula”, los pájaros quedaran quietos y las jaulas cambiaran de pájaro (cada uno de la jaula sale a cualquier lado). Al grito de “terremoto”, todos se cambian y forman nuevos tríos de jaula-pájaro.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador/a.
- ✓ **.Tiempo:** 10 minutos

Ψ Reflexión y evaluación de la sesión : “El semáforo”

- ✓ **Objetivo:** De forma dinámica y fomentando el trabajo en equipo hacer preguntas a los participantes para identificar los conocimientos que adquirieron en la sesión.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** formando pequeños subgrupos, se repartirán círculos de color verde, rojo y amarillo, luego los facilitadores leerán unas frases por ejemplo: “la realidad de las redes sociales (Facebook) es” entre otras., ante las cuales si los del grupo luego de un consenso entre ellos están de acuerdo con la frase, se levantara el circulo verde, sino el rojo, o el amarillo, al mismo tiempo que se da una breve explicación del por qué están de acuerdo o en desacuerdo.
- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador/a.
- ✓ **.Tiempo:** 15 minutos

Sesión 6

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA VOLITIVA.

TEMA: "EL AUTOCONTROL DE IMPULSOS GENERADOS SOBRE EL USO DE LA RED SOCIAL".

Objetivo: Concientizar a los adolescentes sobre el tiempo de uso de la red social Facebook a través de una autoevaluación de su permanencia a fin de regular el acto volitivo.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport** : Tres verdades y una mentira
- **Técnica principal:** Autorregistro del uso de Facebook
- **Técnica de animación:** "La risa prohibida"
- **Reflexión y evaluación:** "Que comprendí"

Tiempo: 90 minutos Aproximadamente

Ψ **Técnica de Rapport: "Tres verdades y una mentira"**

- ✓ **Objetivo:** Generar en los participantes un clima de confianza y armonía, en el cual puedan sentirse cómodos a lo largo de la jornada.
- ✓ **Procedimiento metodológico:**
Los alumnos/as estando sentados escribirán en un gafete su nombre y en una página tres verdades y una mentira sobre sí mismos, cuando ya hayan terminado se formaran parejas, cada uno dirá su nombre, las tres verdades junto con la mentira y su pareja tratara de adivinar cuál es la mentira de entre los cuatro aspectos mencionados y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya terminado.
- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.

- ✓ **Recursos materiales:** Pliego de papel bond y plumones.
- ✓ **El tiempo:** 10 minutos aproximados.

Ψ **Técnica principal: Autorregistro del uso del Facebook**

- ✓ **Objetivo:** Que los estudiantes aprendan a disminuir de forma gradual el uso de la red social Facebook a través del uso de un Autorregistro.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

Este procedimiento consiste en el registro o clasificación puntual y sistemática de pensamientos, sentimientos, manifestaciones físicas y comportamientos específicos. Con esta técnica se pretende inculcar en los participantes la habilidad para detectar, evaluar, discriminar, valorar, anticipar y a modificar tanto sus respuestas como los objetivos y progresos.

Además permite aprender a observarse y a registrar objetivamente para a partir de ahí, introducir las modificaciones necesarias e ir modificando gradualmente los pensamientos negativos por otros más saludables al igual que las emociones y comportamientos que generalmente se dan en los jóvenes.

Los facilitadores deberán procurar enseñar a los participantes la forma adecuada del uso del Autorregistro referente al uso del Facebook (Ver ejercicio de Autorregistro), es decir por medio de esta técnica el alumno/a deberá tomar nota del día que se conectó a su cuenta de Facebook o a otra red social, a qué horas lo hizo, por cuanto tiempo permaneció conectado/a, cual fue el beneficio obtenido, que emoción experimento y que conducta llevo a cabo.

Al finalizar el día los estudiantes deberán hacer un conteo de cuantas veces al día se conectaron lo cual les permitirá tener un panorama del tiempo utilizado en dicha actividad, con este resultado se le incitara a los estudiantes a llevar a

cabo un mejor control del acceso a su cuenta de Facebook, disminuyendo su acceso de manera gradual. Será importante que los facilitadores motiven a los estudiantes para que puedan poner en práctica dicha técnica estimulándolos a obtener resultados positivos de su uso.

El/los facilitadores luego de enseñar sobre el uso del Autorregistro, deberán revisar los posibles avances en las sesiones consiguientes a esta.

✓ **Ejercicio de Autorregistro:**

Ficha de Autorregistro para mantener un autocontrol sobre el uso de la red social Facebook						
Fecha	Día/hora	Cuanto tiempo permanecí conectado/a	Que beneficio obtuve	Que emoción experimente	Qué actividad realice.	Total de veces conectados en el día

Observaciones:

✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.

✓ **Recursos materiales:** Hojas de Autorregistro.

✓ **Tiempo:** 1 hora Aprox.

Ψ **Técnica de animación: La risa prohibida**

- ✓ **Objetivo:** Que los participantes del programa tengan un momento recreativo y libre de tensión.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Se deben parar los integrantes del grupo en dos filas, una frente a la otra, con una distancia no superior a los dos metros, la facilitadora entonces tirará un zapato en el medio de ambas filas. Si cae boca abajo, los participantes de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben hacer reír a los de la otra fila. Si cae boca arriba, entonces será al contrario. Aquellos que ríen cuando deben estar serios, saldrán de la fila.
- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Recursos Materiales:** zapatos.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos aproximadamente.

Ψ **Reflexión y Evaluación de la sesión: "En una Palabra"**

- ✓ **Objetivo:** Lograr que los participantes determinen en términos simples los conocimientos adquiridos durante la sesión.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** 1º se entrega a las y los participantes mitades de papel bond y se les indica que en una cara escribirán en una palabra como han sentido la actividad. 2º Luego en el reverso explicaran de manera breve porque escogieron esa palabra. 3º Sentada/os en círculo Socializarán por turnos sus aportes, mencionando la palabra escogida y mostrándola a todo el grupo.
- ✓ **Recursos Humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Recursos Materiales:** papel bond, lapiceros.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos

Sesión 7

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA VOLITIVA.

TEMA: LA VOLUNTAD Y FUERZA INTERNA.

Objetivo: Fomentar en los adolescentes la práctica de actividades educativas, recreativas y de sano esparcimiento con el propósito de disminuir el uso excesivo de la red social Facebook.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport** : El nudo humano
 - Ψ **Técnica principal:** "Desarrollando nuestra fuerza de voluntad"
- **Técnica de animación:** Manteca de iguana
- **Técnica principal:** "la presión de grupos"
- **Reflexión y evaluación:** "El recuento de mis experiencias"

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente

Ψ **Técnica de Rapport: "El nudo humano"**

- ✓ **Objetivo:** Generar en los participantes un clima de confianza y armonía, en el cual puedan sentirse cómodos a lo largo de la jornada.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Se le pedirá a todos los participantes que se tomen de la mano a modo que formen un círculo, en esta dinámica también deben participar los maestros, la dinámica da inicio cuando el profesor rompe el círculo y comienza a meterse entre todos los participantes a modo de ir creando un nudo ciego, la tarea principal consistirá que sin soltarse de las manos los alumnos/as deberán volver al círculo inicial, en esta dinámica es

importante que los participantes resalte una voz líder que guie la forma correcta de desatarse

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **El tiempo:** 15 minutos aproximadamente

Ψ **Técnica principal: “Desarrollando nuestra fuerza de voluntad”**

- ✓ **Objetivo:** Desarrollar en los adolescentes la capacidad de que su fuerza de voluntad sea dirigida al autocontrol sobre el uso adecuado de las red social Facebook.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

Esta sesión se iniciara con una actividad entretenida, en la cual se presentará un psicodrama sobre una historia de un adolescente, estudiante de bachillerato.

Uno se caracteriza por ser un joven aplicado con sus deseos de superación, lo interesante es que para su cumpleaños sus padres le regalaron un celular inteligente con muchas aplicaciones disponibles. Al principio se interesó en la red social Facebook, tomo la tarea de buscar a todos sus amigos anteriores y a los actuales, conocidos y familiares, e inicio a conectarse en varias ocasiones al día, adentrándose hasta que su voluntad era dominada por el deseo de conectarse a la red social.

Así paso durante seis meses luego, dejando de lado el contacto físico con sus amigos, ya no salía a en contarse con ellos ni a realizar actividades recreativas que antes solía hacer, incluso cuando hacia las tareas educativas su principal motivación era conectarse a Facebook.

Sin embargo llegó un momento en el que comprendió que su fuente motivación y entretenimiento se limitaba a estar conectado en un mundo virtual que lo alejaba de sus objetivos principales de superación.

Lo que lo llevo a modificar su conducta, en muchas ocasiones fue difícil lograr no conectarse sin embargo, fue disminuyendo el tiempo invertido en su conexión, utilizándolo para aprender idiomas y computación, hoy día el adolescente entrara a la universidad, manteniendo la red social solo como una plataforma donde puede realizar actividades que vayan dirigidas hacia su objetivo.

También comenzó a analizar sobre su verdadera motivación y trato de dirigir toda su energía a realizar aquellas actividades que en el futuro lograran alcanzar sus metas planteadas.

Luego de que los adolescentes hayan presenciado este psicodrama se procederá a una lluvia de ideas donde se tratara de contestar la interrogante ¿Cuál es la fuente de motivación de los adolescentes en la actualidad?

De acuerdo a las respuestas recibidas, se les indicara a los estudiantes a que formen grupos de cuatro integrantes, los cuales deben de brindar alternativas de como un adolescente donde la red social domina su fuerza de voluntad, pueda minimizar dicho comportamiento.

Así también deberá de describir ¿Cuáles serán los posibles efectos físicos y psicológicos al disminuir el tiempo invertido en Facebook?

Al final cada grupo debe de exponer sus posibles soluciones a fin de concientizar a los adolescentes sobre el tiempo invertido en actividades que obstaculizan el desarrollo personal y social de los adolescentes.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** computadora, celular inteligente.
- ✓ **Tiempo:** 1 hora aprox.

 **Técnica de animación: Manteca de iguana**

- ✓ **Objetivo:** Crear un ambiente ameno y cohesión en el grupo de participantes.

Procedimiento: Se coloca los participantes en círculo. Luego se ensaya esta canción: "ay, qué le pasa a esta cabeza, que no me da, que no me da. La tengo tiesa como un compás, como un compás. Manteca de iguana le voy a echar, para que se mueva de aquí p'lla (la última frase 3 veces)". Cuando se canta todos los participantes se deben tocar y mover la parte del cuerpo que menciona la canción.

Se repite varias veces la canción mencionando otras partes del cuerpo.

- ✓ **Recursos Humanos:** Facilitadores y estudiantes
- ✓ **Tiempo:** 5 minutos. Aproximadamente

Ψ **Técnica principal: "La presión de grupos"**

- ✓ **Procedimiento:**

El o la Facilitador hará la pregunta ¿Por qué algunos jóvenes ceden a la presión de grupo?

Al finalizar con la opinión y reflexión de las mismas dada por los alumnos/as, facilitador/a, continuará a la siguiente dinámica y para esto es necesario que previamente al inicio de la sesión el/la facilitador/a deberá haber colocado en la pizarra del salón de clases 4 globos, y cada uno contendrá dentro en un papelito un caso de los más comunes que actualmente enfrentan los estudiantes por los cuales se ven presionados a realizar dichas actividades que en ocasiones van en contra de sus valores o que aparentemente son decisiones inofensivas. Los casos dentro de los globos son los siguientes:

¿Qué harías si tu mejor amigo/a te pidiera que probaras la droga o alcohol, que el consume, de lo contrario dejarían de ser amigos/as? ¿Si un chico/a te dice que para pertenecer al grupo de amigos que siempre has querido tienes que consumir drogas, que le responderías? ¿Abrirías una cuenta de Facebook solo por que tus mejores amigos/as lo usan? ¿Has sustituido actividades de rutina

diaria como tareas escolares, del hogar o practicar deporte por el uso de Facebook? (El hacerlo en alguna medida es por presión).

Cada uno de los participantes serán tomados al azar y se les prestará una aguja para que revienten el globo luego de participar se les dará un bobom como estímulo a su participación. Se espera que los alumnos participantes puedan dar un argumento válido respecto a la pregunta que le salió. Al finalizar los maestros deberán dar una reflexión final sobre lo realizado.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** Globos, una aguja y papel bond.
- ✓ **Tiempo:** 30 min. Aproximadamente.

Ψ Reflexión y Evaluación de la sesión: “El recuento de mis experiencias”

- ✓ **Objetivo:** Propiciar el intercambio de experiencias entre los estudiantes respecto a las actividades realizadas en la sesión y revisar los conocimientos nuevos que han adquirido.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

El facilitador/a dará una breve introducción intentando hacer un recuento de lo trabajado, enseguida, pedirá a los estudiantes que elaboren de manera individual una frase donde expresen, su sentir, qué les gustó, qué no les gustó, qué cambiarían, qué les hubiera gustado haber hecho, como piensan qué les ha servirá, respecto a las actividades realizadas en esta sesión. Una vez terminada la frase, se invitará a los estudiantes a que la compartan con todos los participantes. El facilitador/a cerrará la sesión rescatando las intervenciones de los estudiantes, con la finalidad de resaltar la importancia de poner en práctica lo aprendido.

- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes del tercer año de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas"
- ✓ **Recursos materiales:** Papeles de colores, lápiz, tarjeta.
- ✓ **El tiempo:** 10 minutos.

Sesión 8

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA VOLITIVA.

TEMA: LA VOLUNTAD.

Objetivo: Generar en los adolescentes un acto reflexivo sobre el uso de la red social Facebook con el propósito de identificar y canalizar su conducta a actividades de mayor relevancia.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport :** Tirar Objetos imaginarios
- **Técnica principal:** Lluvia de ideas en relación al uso del Facebook.
- **Técnica de animación:** La batalla de los globos
 - Ψ **Técnica principal:** "Psicodrama sobre el uso del Facebook."
- **Reflexión y evaluación:** "El Dado"

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente

Ψ **Técnica de Rapport: Tirar Objetos imaginarios**

- ✓ **Objetivo:** Lograr que los/as participantes se integren de manera propicia a las actividades a desarrollar durante la sesión.
- ✓ **Procedimiento:** Se le pide a los participantes que formen un círculo, luego se les explica que deben lanzarse un objeto imaginario unos a otros haciendo el gesto correspondiente y sonidos si se quiere al sujetarlo y lanzarlo, según el objeto que se trate. Ej. Microondas, refrigeradora, piano, avión de papel, pelota, una papa caliente etc. Se puede utilizar una grabadora y así causar más ambiente.

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Tiempo:** 10 min. Aproximadamente

Ψ **Técnica principal: Lluvia de ideas en relación al uso del Facebook**

- ✓ **Objetivo:** Analizar el inicio y el uso de la red social Facebook en los adolescentes.
- ✓ **Procedimiento:** El facilitador/es invitara a los estudiantes mediante las siguientes preguntas ¿Por qué empezaste a usar Facebook?, ¿Cuándo se puede considerar que una persona es adicta a Facebook? Y así conocer las opiniones de cada uno. Posteriormente se escribirá cada pregunta en un papelografo y se procederá a discutir una por una, luego se hará una reflexión final de las respuestas dadas por los estudiantes a las dos preguntas.
- ✓ **Recursos humanos:** estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** Pliegos de papel bond y plumones.
- ✓ **Tiempo:** 25 min. Aprox.

Ψ **Técnica de animación: La batalla de los globos.**

- ✓ **Objetivo:** Propiciar a los/as participantes un ambiente ameno y lleno de confianza para lograr ejecutar la sesión de forma adecuada.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente 10 cm.

Uno de los facilitadores dará la siguiente indicación: “El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienten el globo quedara eliminado”.

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** globos y lana.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos

Ψ **Técnica principal: Ejercicio “Psicodrama sobre el uso del Facebook.”**

- ✓ **Objetivo:** Orientar de forma práctica a los estudiantes del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” sobre el uso de la red social Facebook.

- ✓ **Procedimiento:**

El facilitador/a llevara dos computadoras hecha de cartón y papel y le pedirá a dos estudiantes que pasen al frente para que simulen que ingresan por un par de minutos a su cuenta de Facebook, al finalizar la simulación el o los facilitadores procederán a entregar una hoja de papel a los estudiantes participantes, dicha página contendrá las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que acabo de lograr ingresando a Facebook? ¿Es importante el tiempo que invertí mientras estuve en Facebook, sí o no porque? ¿Pude llevar a cabo la realización de una de mis tareas mientras ingrese a Facebook?

Cuando el ejercicio sea completado se les dará otra hoja de papel a los participantes y se les dirá que hagan una lista de las posibles actividades provechosas que pueden realizar durante el tiempo que se conectan a la semana, cuando ya lo terminen se le pedirá a los participantes que se sienten mientras que el maestro facilitador llevara a cabo una reflexión ante todos los alumnos/as de la actividad realizada dando lectura solamente a la página donde detallan los beneficios que tendrían si no accedieran tan frecuentemente a Facebook.

- ✓ **Recursos humanos:** Maestros y alumnos/as
- ✓ **Recursos materiales:** Computadoras de cartón y páginas de papel bond.
- ✓ **Tiempo:** 1 hora Aprox.

Ψ **Técnica de reflexión y evaluación: La pelota preguntona**

- ✓ **Objetivo:** Evaluar en cada uno de los estudiantes los conocimientos aprendidos durante la sesión.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** Mientras entonan una canción, se hace correr la pelota de mano en mano. Cuando se escucha la señal (la campana o el silbato), la persona que tiene la pelota retira una de las preguntas, la lee en voz alta y debe responderla. El juego continúa de la misma manera hasta que se acaban todas las preguntas. En caso de que la misma persona quede otra vez con la pelota, retira otra pregunta
- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** pelota, Preguntas pegadas en la pelota.
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos.

Ψ **Reflexión y Evaluación de la sesión: "el dado"**

- ✓ **Objetivo:** que los jóvenes aporten de manera lúdica que es lo que aprendieron en esta sesión y tomen conciencia de su aplicación en la vida diaria.
- ✓ **Procedimiento metodológico:**

Todos los miembros del grupo formaran un círculo, uno de los facilitadores inicia el juego tirando el dado, el dado va rodando por todos los participantes k deberán ir contestando las diferentes preguntas, los demás podrán colaborar en la respuesta... Esto se repite varias veces hasta que se respondan todas las preguntas. El facilitador/a al finalizar ara una devolución de todo lo k se a hablado

durante la sesión y retomara las respuestas de cada participante haciendo énfasis en la puesta en práctica de lo aprendido en la sesión.

- ✓ **Recursos humanos:** Jóvenes del Centro Escolar República de Costa Rica y grupo facilitador.
- ✓ **Recursos materiales:** dado con preguntas escritas en cada cara referentes al tema.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos.

Sesión 9

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA VOLITIVA.

	<p>TEMA: TOMA DE DECISIONES</p> <p>Objetivo: Potenciar la toma de decisiones e independencia en los adolescentes a través de técnicas que fortalezcan la autonomía.</p> <p>Técnicas principales a ejecutar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rapport : La cebolla ○ Técnica principal: "Lo atractivo de la red Social Facebook" ○ Técnica de reflexión: "El Coctel" ○ Técnica principal: Ejercicio "Toma de decisión " ○ Reflexión y evaluación: la bomba <p>Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente</p>	
--	--	--

Ψ **Técnica de Rapport: "La cebolla"**

- ✓ **Objetivo:** promover la confianza entre los participantes del programa de orientación psicológica sobre el uso adecuado de la red social Facebook.
- ✓ **Procedimiento:** Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá como granjero mientras el resto del grupo formara una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí de manera muy fuerte, como si se tratara de capas de una misma cebolla. Una vez la cebolla este lista el granjero deberá pelarla capa por capa. Cada vez que este logre quitar una capa la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayudara en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasaran a ser parte del grupo de granjeros. Al finalizar la dinámica se recogerán impresiones de cómo se sintieron. (La dinámica puede llevarse a cabo fuera del aula)

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Tiempo:** 10 min. Aprox.
 - **Técnica principal:** : “Lo atractivo de la red Social Facebook”
- ✓ **Objetivo:** identificar y reflexionar sobre las razones que llevaron a los estudiantes a crear sus perfiles en la red social Facebook.
- ✓ **Procedimiento:** Se formaran grupos de 4 y se les dará un pliego de papel bond a cada grupo para que discutan y escriban cuales son las razones principales por las que crearon una cuenta en Facebook, posteriormente un representante de grupo expresara a la conclusión que llegaron. Deberán responder a las preguntas ¿Qué les llama más la atención en Facebook? ¿Cuánto tiempo se conectan al día? ¿Qué puede o debe hacer el joven para no volverse adicto? ¿Si hice mi cuenta por convicción propia o por curiosidad? Al finalizar el maestro hará una retroalimentación de lo mencionado por los alumnos/as
- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res
- ✓ **Recursos materiales:** 5 pliegos de papel bond y Plumones
- ✓ **Tiempo:** 35 min. Aprox.

Ψ Técnica de reflexión: “El Coctel”

- ✓ **Objetivo:** Brindar a los estudiantes un momento de reflexión sobre el auge, uso y beneficios o desventajas de las redes sociales en la actualidad.
- ✓ **Procedimiento:**

Los participantes se reúnen como si se encontrarán en un cóctel; se les proporciona una página de papel bond y un lapicero para llevar a cabo los

apuntes de lo que encontraran en sus compañeros, ya cuando inician se mezclan y charlan de temas propios de la juventud, se les estimula para que puedan hablar sobre el auge de las redes sociales en la actualidad y específicamente de Facebook y como esto les beneficia o no, si en alguna ocasión han tenido alguna dificultad mientras han estado conectados etc. Cuando la “fiesta” termina, los participantes analizan los apuntes, dando a conocer a los participantes que descubrieron sobre los demás respecto al uso que le dan a Facebook. Así mismo buscaran dar una solución a los problemas que esta podría causar debido a la falta de control.

- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** Lapiceros y páginas de papel bond
- ✓ **Tiempo:** 30 min. Aprox.

Ψ Técnica principal: Ejercicio “Toma de decisión ”

- ✓ **Objetivo:** Orientar a los estudiantes a que sean capaces de tomar decisiones propias en relación al uso del Facebook.
- ✓ **Procedimiento:** el facilitador/es deben iniciar la actividad con una lluvia de ideas que permita a los jóvenes brindar su opinión sobre lo que sería la toma de decisión. Luego el explicando de forma sencilla lo que significa tomar decisiones. Y además cuáles son los pasos para la toma de decisiones. (ver anexo 5) Media vez comprendido cada uno de los pasos se entrega a los participantes una hoja que contiene el ejercicio y la técnica de los tres pasos (ver anexo 6)
- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** Paginas de papel bond que contendrá la técnica “Los tres pasos”
- ✓ **Tiempo:** 25 min. Aprox.

Ψ Reflexión y evaluación de la sesión: “La bomba”.

- ✓ **Objetivo:** Llevar a los estudiantes a reflexionar sobre la forma en la que toman decisiones en su vida real y virtual.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** el facilitador/es deberán colocar globos una de las facilitadoras estará atenta para reventarlo al que le quede se le preguntará lo siguiente: ¿Cuál es la forma en la que tomas decisiones en tu vida cotidiana?, ¿has obtenido los resultados deseados?, ¿Qué desearías cambiar?, ¿consideras que es la forma adecuada de hacerlo?, Según de lo que aprendieron en la actividad anterior, ¿Por qué es importante el saber tomar una decisión adecuada?, ¿en que podría afectarte tomar decisiones inadecuadas tanto en tu vida real como en tu vida virtual? ¿Cómo lo pondrías en práctica lo aprendido en esta sesión? Entre otras que el facilitador/es considere conveniente.
- ✓ **Recursos humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Recursos materiales:** Vejigas.
- ✓ **Tiempo:** 20 minutos aproximados.

Anexo 5

Toma de decisiones en relación a la red social Facebook.

La habilidad para tomar decisiones nos permite pensar y reflexionar sobre una situación que estamos viviendo y reconocer:

- Salidas, caminos, o alternativas frente a un problema.
- Las consecuencias de cada alternativa.
- Los riesgos al elegir cada opción.
- Los beneficios de cada elección.

La habilidad para tomar decisiones consiste en elegir la alternativa que mejor nos beneficie en todo sentido: nuestra salud física, mental y social. Elegir lo mejor implica desechar otras opciones y a veces, no estar de acuerdo con nuestras amigas/os, familiares o nuestra novia o novio; por esta razón, hay que ser firmes en las decisiones que tomemos.

A medida que crecemos necesitamos tomar más decisiones por nosotras/os mismos/as. Debemos de reconocer que hay personas, amigas/os, situaciones, medios de comunicación, que influyen en forma positiva o negativa en nuestras decisiones. Todo lo anterior debe tomarse en consideración al tomar una decisión y jamás influenciar.

La mayoría de la gente toma todas las decisiones de la misma manera sin analizar la diferencia entre decisiones simples, como comer un sorbete de vainilla o de chocolate, decisiones de cada día como hacer o no hacer una tarea, o decisiones más difíciles como, estudiar o trabajar, tener relaciones sexo coitales o no tenerlas, aceptar o no drogas, entre otras.

Pasos que se deben tomar en cuenta al momento de tomar una decisión:

Paso 1

Clarificar o identificar el problema o situación sobre la cual vamos a tomar una decisión.

Pao 2

Considerar las mejores alternativas que existen para solucionarlo y las ventajas y desventajas de cada alternativa elegida; buscar información o ayuda adicional necesaria. Si queremos resolver un problema o situación, pensemos en la mayor cantidad de soluciones posibles y en sus consecuencias.

Paso 3

Seleccionemos las mejores alternativas para poder tomar la decisión que más nos convenga. ¡Asegurémonos de que la decisión tomada es por convicción propia! Tomar buenas decisiones nos traerá beneficios.

Resolver problemas

Como adolescentes, tenemos problemas al igual que todas las demás personas. Los problemas son situaciones de la vida cotidiana y/o de todos los días. La capacidad de enfrentar los conflictos o dificultades de una manera constructiva requiere cierta habilidad, es decir, como parte de nuestra vida y no como desgracias personales que no tienen solución. Como podrás ver esta habilidad está relacionada con la habilidad para tomar decisiones, por lo que es conveniente que tengamos presente los pasos antes mencionados.

La solución adecuada a un problema incluye pensar sobre las diferentes alternativas de solución y sus consecuencias. Esto nos ayuda a encontrar la mejor solución posible.

La resolución de problemas requiere además **creatividad**, que es la habilidad de inventar y generar nuevas ideas y nuevas soluciones para resolver problemas. Las personas creativas tienen la capacidad de pensar en forma diferente, dejando ideas tradiciones y creando nuevas que muchas veces pueden ser sorprendentes.

Recuerda:

- Los problemas no siempre se resuelven de forma inmediata, hay que aprender a esperar.

- Existen situaciones que nos pueden producir mucho dolor y nos deprimimos. Por ejemplo cuando perdemos a un familiar muy querido o a alguien de quien sentíamos estábamos enamorados/as.
- Las cosas o problemas no siempre se resuelven como planeamos, pero tenemos que seguir adelante

Por lo general, en un problema participan otras personas, así que debemos aprender a negociar y ceder, a fin de que el beneficio sea para todos/as.

Anexo 6

"Ejercicio toma de decisiones"

"Técnica de los tres pasos"

Indicaciones: Aplicar la técnica de los tres pasos así:

1. CLARIFICAR o identificar el problema.
2. CONSIDERAR las posibles decisiones a tomar y sus consecuencias.
3. ESCOGER la mejor decisión:

Describe la situación problema:

Posibles soluciones

1 _____

2 _____

3 _____

Posibles consecuencias

1 _____

2 _____

3 _____

Mi decisión es:

Sesión 10

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA AFECTIVA.

TEMA: "EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

Objetivo: Potenciar la expresión asertiva de sentimientos emociones y estados de ánimo en los adolescentes participantes del programa de orientación.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport** : "la fiesta de traje"
- **Técnica principal:** "Expresando lo que siento y pienso asertivamente"
- **Reflexión y valuación:** "Reflexionando mis estados publicados en Facebook"

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente

Ψ Técnica de presentación "la fiesta de traje"

- ✓ **Objetivo:** Entrar en confianza y romper la resistencia de los participantes.
- ✓ **Procedimiento metodológico:**

Todos los participantes se ponen en círculo, y se les explicará que va a haber una fiesta, y que cada cual debe llevar algo, pero que empiece con la inicial de su nombre.

El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. El segundo repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta.

Por ejemplo:

1. Yo soy María y voy a llevar la música
2. y yo soy Ricardo y voy a llevar los refrescos.

Luego se les explica que el que continúa debe de memorizar lo que va a traer su

compañero anterior porque también lo debe de repetir, ejemplo. Ella es María y va a llevar la música, él es Ricardo y va a llevar los refrescos y yo soy pablo y voy a llevar el pastel

Y Así se repite sucesivamente hasta completar la cantidad de participantes.

- ✓ **Recursos humanos:** facilitador (maestro/a) y estudiantes de bachillerato
- ✓ **Recursos materiales:** -----
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos.

Ψ **Técnica principal: "Expresando lo que siento y pienso asertivamente"**

- ✓ **Objetivo:** Que el participante aprenda a describir y a expresar sus emociones sentimientos y estados de ánimo asertivamente a fin de realizar análisis de lo que se publica en Facebook.

✓ **Procedimiento metodológico:**

El o la facilitadora pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). El los anota en hoja de rotafolio. Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión etc. Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión entre otros.

El facilitador indica que se formen grupos que compuestos por cinco estudiantes y les exterioriza que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda, así sucesivamente hasta que los cinco integrantes logren expresar mímicamente el mayor número de sentimientos (10 minutos).

Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros de los diferentes grupos, se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los siguientes modelos: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2. Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.

◇ El maestro/a organiza una breve discusión sobre la experiencia.

- ✓ **Recursos humanos:** facilitador (maestro/a) y estudiantes de bachillerato
- ✓ **Recursos materiales:** rotafolio, pilot.
- ✓ **Tiempo:** 45 minutos

Ψ **Técnica de Reflexión: "Reflexiono mis estados publicados en Facebook"**

- ✓ **Objetivo:** Concientizar a los adolescentes y jóvenes sobre la bipolaridad emocional expresada en la cuenta de la red social "Facebook".

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

Se iniciara la reflexión con una lluvia de ideas, ante la interrogante ¿Cuáles son los estados emocionales más comunes en la red social Facebook?

Ante dicha interrogante cada participante expresa sus diferentes opiniones, generando un ambiente de confianza respecto a la temática.

Seguido se interrogara lo siguiente ¿Cuál es el propósito de esa publicación? También se realiza una breve discusión sobre las respectivas respuestas.

Otra pregunta a analizar será ¿con dicha publicación han logrado su objetivo principal? Finalizando con ¿consideras que publicar estados tus cosas personales es asertivo? Ante las múltiples respuestas el maestro/a debe de orientar positivamente cada punto de vista de los participantes tomando en cuenta la etapa que atraviesan.

- ✓ **Recursos Materiales:** estados emocionales publicados en perfiles de sus usuarios de la red social Facebook.
- ✓ **Recursos humanos:** facilitador (maestro/a), estudiantes de bachillerato.
- ✓ **Tiempo:** 30 minutos.

Sesión 11

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA AFECTIVA.

TEMA: NOS EVALUAMOS, CONOCEMOS Y NOS VALORAMOS (AUTOESTIMA)

Objetivo: Optimizar la autoestima de los adolescentes y jóvenes a fin de disminuir la influencia negativa del uso de la red social Facebook.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport :** "¡Levántese Y Siéntese!"
- **Técnica principal:** "Pon caramelitos a tu vida"
- **Técnica de reflexión y evaluación:** "el recuento de mis experiencias"

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente

Ψ **Rapport: "¡Levántese Y Siéntese!"**

✓ **Objetivo:** Motivar a los participantes que se sientan en confianza, para un mejor desarrollo de las actividades a través así mismo que estas puedan llevarla a la práctica en su familia y con las demás personas que se relacionen personalmente.

✓ **Procedimiento metodológico:**

El facilitador empieza contando cualquier historia inventada, se recomienda una historia sobre un estudiante con deficiencia en autoestima en su mundo real y en la vida virtual muy elevada.

Nota: Cuando dentro del relato se mencione la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando se dice la palabra "no", todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente. El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad, si no lo hace, también pierde.

- ✓ **Recursos humanos:** facilitadoras y padres de familia.
- ✓ **Recursos materiales:** -----
- ✓ **Tiempo:** 10 minutos.

Ψ **Técnica principal: "Pon Caramelitos a tu vida"**

- ✓ **Objetivo:** Potenciar en los estudiantes el autoestima con la finalidad de minimizar efectos emocionales que obstaculicen el adecuado desarrollo emocional de los adolescentes.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

El facilitador/a (maestro/a) brindara una página de papel bond y un bolígrafo, donde se les indicara que cada uno debe de anotar una lista de sus cualidades y características positivas.

(Consigna) Es cuestión de práctica, pero para que te sea más sencillo empieza por las áreas que sueles mostrar más seguridad y continúa por el resto. Por ejemplo: tus destrezas en las actividades favoritas, tus atributos físicos, características de personalidad, las virtudes que te piropean tus amigos o familiares, tus aspectos fuertes o positivos en el área personal, familiar y educativa.

Después se indica que cada uno de los participantes relea su lista todas las veces que necesites hasta creértela de verdad, y vuelve a leer cuando lo necesites.

Luego el facilitador debe de potenciar en los alumnos la motivación para realizar diferentes ejercicios afín de modificar percepciones inadecuadas.

Ejercicios:

1. Pon caramelitos a tu vida. Consigna: *Si todos los días cada vez que me equivoco me repito "que torpe o burro soy" o cuando tengo un problema serio lo primero que me viene a la cabeza es "no voy a ser capaz de superarlo" no afrontaré las dificultades del día con seguridad.*
2. Modifica tus pensamientos. Pensamientos pesimistas a realistas o esperanzadores: *"Me siento solo" a "En realidad, todo el mundo tiene pocas personas a las que acudir ante los verdaderos problemas, yo puedo contactar con ...y con ..."* *"No voy a encontrar trabajo" a "Si me lo propongo de verdad, lo acabaré consiguiendo, voy a poner mucha energía en ello".*
3. Generalizaciones a concreciones. *"Todo lo hago mal" a "Me he equivocado en...."*
4. Verbalizaciones destructivas a aceptaciones de mis limitaciones. *"Soy la más fea de mis amigas" a "Tengo unas amigas muy guapas, pero aunque a mí no me guste mi nariz, tengo muchas otras cosas buenas como..."*
5. Luego el maestro/a afirmara lo siguiente. *¡Así que déjate de lamentaciones inútiles o calificativos despectivos, de ver el mundo de color negro, y comienza a descubrir desde el gris al resto de la gama de colores, hasta el rosa hay mucho antes!*

Después de haber realizado dichos ejercicios el facilitador/a indicará que conformen grupos de seis personas (afinidad) la indicación será que cada integrante debe de hablar sobre la temática "Los Likes" en sus publicaciones, y deben de realizar un análisis sobre lo que provoca los pocos likes o los muchos, cuáles son sus reacciones físicas y emocionales.

Cuando cada grupo finalice estos deben de seleccionar aun integrante que los represente y explicar lo discutido.

Finalizando el maestro debe de ahondar lo expuesto recalcando *“LA autoestima no depende unos likes, se aprende y se puede modifican si lo deseas, se construye con las relaciones interpersonales, se autocrítico y analiza tus publicaciones”*

- ✓ **Recursos humanos:** facilitadores y estudiantes de tercer bachillerato.
- ✓ **Recursos materiales:** se utilizara, grabadora, CD con música con cumbias.
- ✓ **Tiempo:** 25 minutos.

Ψ **Técnica de Reflexión y evaluación: “Análisis crítico sobre mis publicaciones de fotografías y sus likes”**

- ✓ **Objetivo:** Concientizar a los estudiantes sobre el contenido de las publicaciones en la red social Facebook.

- ✓ **Procedimiento metodológico:**

El principal requisito para dicha técnica es que se deberá de indicar que cada participante realice anticipadamente una lista de todas sus publicaciones en sus estados y deberán de anotarlos en una página de papel bond y a lado el número de likes obtenidos, en las fotografías solo el número de la fotografía que más ranking haya obtenido y la que menos los obtuvo.

Se iniciará indicando que cada participante debe de analizar su lista, para ello se solicita que se formen en pareja.

Cada pareja debe de liberarse y prestar su lista a su pareja, la cual debe deberá de tratar de entablar una conversación de los porqués de dichas publicaciones.

Luego deben compartir los sentimientos y estados que experimentan al recibir pocos o muchos likes.

Seguido cada uno de los integrantes debe de proponer sus opiniones sobre la importancia que tiene el autovalorarse por si sola sin necesidad de unos cuantos likes.

Seguido el facilitador debe de generar una discusión sobre la poca valía de publicar dichos estados si se tiene a personas que están cerca que probablemente podría entenderte mejor y darte palabras motivacionales y disminuir la dependencia irónica de unos likes.

- ✓ **Recursos humanos:** facilitadoras y estudiantes.
- ✓ **Recursos materiales:** se utilizara páginas de papel bond.
- ✓ **Tiempo:** 25 minutos.

Sesión 12

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA AFECTIVA.

TEMA: "PERCEPCIÓN ERRÓNEA DE LAS FORMAS DE ENTRETENIMIENTO".

Objetivo: Modificar la rutina diaria de los adolescentes comprendiendo diferentes actividades lúdicas que optimicen el desarrollo emocional satisfactoriamente.

Técnicas principales a ejecutar:

Ψ **Rapport** : "El cartero"

Ψ **Técnica principal:** "Registro de mi rutina diaria en relación a Facebook"

Ψ **Técnica de animación:** "¿Empezó el movimiento?"

Ψ **Técnica de Reflexión y evaluación:** "Analizando las satisfacciones personales desde el punto virtual y real.

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente

Ψ **Dinámica de (Rapport): "El Cartero"**

- ✓ **Objetivo:** Optimizar el nivel de confianza entre los participantes del programa de orientación psicológica sobre el uso adecuado de la red social Facebook.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** todos los participantes están sentados en un círculo y la facilitador/a ya sea maestro/a del programa deberá de estar en medio del círculo y dice "viene el cartero y trae cartas" los participantes deberán de contestar para quien, ella dirá "para todos los que..." se dice una prenda, una cualidad que la mayoría de los participantes la tengan, por ejemplo para todos los que tienen zapatos negros, todos ellos se levantan y llegan

donde está el maestro/a, luego él o ella dirá correspondencia entregada, cada uno deberá de sentarse, a la vez el maestro deberá de buscar un lugar para sentarse, el que se queda sin asiento debe de continuar la dinámica.

- ✓ **Materiales:** sillas
- ✓ **Participantes:** facilitador (maestro/a) y estudiantes de bachillerato.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos

Ψ **Técnica principal: "Registro de mi rutina diaria en relación a Facebook"**

Ψ **Objetivo:** Analizar la redistribución del tiempo en las actividades realizadas en la rutina diaria de los adolescentes respecto a la red social Facebook.

Ψ **Procedimiento metodológico:**

El Facilitador iniciará la actividad cuestionando a los participantes, sobre lo que cada día realizan en sus rutinas diarias desde que despiertan hasta que logran conciliar el sueño.

Para ello se les dará a cada participante una página de registro de actividades personales diaria. (Ver anexo 7)

En la que cada estudiante debe de describir las actividades que realiza, tomando en cuenta el uso de la red social Facebook. Así también deberá de colocar la duración de dicha actividad como también la satisfacción personal que experimento luego de su realización.

Después se procederá a la formación de grupos de seis integrantes, los cuales deberán de expresar las actividades que involucran su rutina diaria respecto a Facebook.

Cada equipo discutirá sobre las veces que se conecta que hace y que tipo de satisfacción experimenta.

El Facilitador toma un intervalo de tiempo para adentrarlos a un debate sobre la interacción constante que el adolescente tiene en sus cuentas de Facebook, coartando las demás actividades recreativas que el adolescente podría ejercer y que a la vez beneficiara el desarrollo social y emocional.

Ψ **Materiales:** hojas de papel bond, lapiceros.

Ψ **Participantes:** facilitadores (Maestro/a) y estudiantes de bachillerato

Ψ **Tiempo:** 15 minutos

Ψ **Técnica de Animación: "¿Empezó el movimiento?"**

✓ **Objetivo:** Potenciar un clima de confianza y participación en los estudiantes.

✓ **Procedimiento metodológico:**

La dinámica iniciara cuando todos los participantes están sentados en círculo y deberán de elegir a un compañero para que salga un momento y se encuentre en lugar que no pueda visualizar al grupo.

Luego el grupo acuerda quien va iniciar el movimiento, este compañero inicia un movimiento y todos deben seguirlo; por ejemplo mover la cabeza, hacer una mueca, mover el pie, tocar diferente tipos de instrumentos musicales, etc.

El compañero que salió de la zona de juegos regresa nuevamente y deberá descubrir quién inició el movimiento y tiene tres oportunidades de identificarlo, si falla las tres veces el grupo le impone realizar algún tipo de acción o actuación. También cuenta con un tiempo limitado para averiguar quien inicia el movimiento, de tres minutos aproximadamente.

NOTAS: El tiempo juega un papel de presión en el juego, que lo hace más dinámico, el coordinador debe saber utilizarlo para hacer el juego más ágil.

Por ejemplo: Pasa un minuto o más y el compañero no acusa a nadie, el coordinador empieza a decir: faltan dos minutos... etc.

- ✓ **Materiales:**
- ✓ **Recursos Humanos:** facilitador (maestro/a) y estudiantes de bachillerato.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos

Ψ Técnica de Reflexión y Evaluación de la sesión: "Analizando las satisfacciones personales desde el punto virtual y real."

- ✓ **Objetivo:** Concientizar al adolescente sobre la diferencia en la satisfacción personal de realizar actividades virtuales y vivenciarlas personalmente.

✓ **Procedimiento metodológico:**

El Facilitador indicará a los participantes que salgan un momento del salón de clases, para poder realizar una serie de actividades recreativas que vayan con los gustos personales.

Anticipadamente se organizaran tres tipos de actividades entre las cuales están: Fútbol, danza moderna y basquetbol, los estudiantes deben de seleccionar la actividad que se de atracción personal.

Se organizan los equipos y se iniciará con la realización de dichas actividades.

Al finalizar las actividades se tendrá un momento de relación y luego el facilitador les dará una página a cada participante, donde deberá de colocar la actividad realizada, la duración y la satisfacción personal vivenciada.

Lo que se pretende es que los adolescentes experimenten la diferencia entre invertir el tiempo en la conexión de una red social es este caso Facebook y experimentar la satisfacción personal de realizar actividades que involucren el ejercicio, la motricidad del cuerpo y el beneficio que esto trae para su desarrollo emocional y social.

- ✓ **Recursos humanos:** facilitador (maestro/a) y estudiantes de bachillerato.
- ✓ **Recursos materiales:** páginas de papel bond, lapiceros.
- ✓ **Tiempo:** 45 minutos.

Anexo 7

Registro de actividades que realizo diariamente en mi cuenta de Facebook.

Actividad realizada	Número de veces diarias que se realiza la actividad	Tiempo de duración de la actividad	Satisfacciones obtenidas al realizar la actividad.

Observaciones:

Sesión 13

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

APARTADO III. ÁREA AFECTIVA.

TEMA: RELACIONES INTERPERSONALES

Objetivo: Potenciar en los estudiantes la asertividad a fin de establecer adecuadas relaciones interpersonales.

Técnicas principales a ejecutar:

- **Rapport :** "Me pica aquí"
- **Técnica principal:** "Los atributos que busco en mis amigos"
- **Técnica de reflexión y evaluación:** "valorizando mis verdaderas amistades"

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente

Ψ **Rapport: "Me pica aquí"**

- ✓ **Objetivo:** Crear un ambiente de cooperación mutua, armonioso y de confianza en el cual los participantes puedan sentirse lo más cómodos posibles.

- ✓ **El procedimiento metodológico:**

Consiste en primeramente colocar a todos los participantes en un círculo y uno de ellos inicia diciendo su nombre y el lugar donde le pica, de esta forma: "Me llamo Carlos y me pica la cabeza", la siguiente persona debe decir el nombre de la persona anterior el lugar donde le pica, su nombre y el lugar donde le pica, por ejemplo: "Él se llama Carlos y le pica la cabeza, yo me llamo Sonia y me pica el cuello" y así sucesivamente hasta que pase el ultimo participante, de esta forma podrán conocerse y tener más confianza.

- ✓ **Recursos humanos:** maestro/a y Estudiantes de bachillerato.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos aproximadamente.

Ψ Técnica Principal: “Los Atributos que busco en mis amigos”

✓ **Objetivo:** Ampliar el conocimiento sobre la importancia que tienen las relaciones Interpersonales.

✓ **Procedimiento Metodológico:**

El facilitador iniciara dando una pequeña introducción sobre la temática de las relaciones interpersonales. Y colocara un cartel donde se aprecian ciertos atributos positivos para entablar buenas relaciones interpersonales. Ver anexo 7

Luego se les repartirá una hoja de papel bond, donde deberán de escribir cada estudiante los tres atributos que él considera utiliza más para elegir sus amistades.

Después que ya se haya completado dicha indicación, cada participante deberá de leer los tres atributos seleccionados y dar un porque de ello.

Seguido se presentara una discusión sobre qué aspectos evalúa cada estudiante para aceptar las solicitudes de “amistades” en la red social “Facebook”, para lo cual cada estudiante deberá de escribir tres aspectos que valora para la aceptación o rechazo de la solicitud, también deberá de escribir tres aspectos que valúa para enviar solicitudes de amistad en su cuenta de Facebook.

Para dar realce a las relaciones interpersonales se realizara en conjunto con el maestro/a facilitador/a y los estudiantes participantes en el programa deberán de analizar la diferencia de amistad personal y amistad virtual, como también los beneficios de ambos y las consecuencias que podría ocasionar.

Finalizando el maestro/a deberá de acentuar que una relación de amistad o vínculo amoroso no puede estar ligada a una vida virtual.

✓ **Recursos materiales:** cartel, páginas de papel bond, lapiceros.

✓ **Recursos humanos:** maestro/a y estudiantes de bachillerato.

- ✓ **Tiempo:** 30 minutos.

📄 **Técnica de Reflexión: "Valorizando mis amistades"**

- ✓ **Objetivo:** Concientizar a los adolescentes y jóvenes sobre el verdadero sentido de la amistad y las relaciones interpersonales.

- ✓ **Procedimiento Metodológico:**

Para iniciar esta técnica se les indicara a los participantes que des sus opiniones sobre ¿cuáles son los beneficios de una verdadera amistades?

Luego se analizara la interrogante ¿Qué beneficios tiene una amistad en la red social Facebook?, y la última pregunta a analizar será ¿es amistad verdadera la que se da en la plataforma de la red social Facebook?

Finalizando el facilitador/a deberá de concientizar en las verdaderas amistades y sobre el tiempo que consumen amistades virtuales disminuyendo aquellas relaciones interpersonales que te beneficiaran en tu vida emocional.

- ✓ **Recursos materiales:** páginas de papel bond, lapiceros.
- ✓ **Recursos humanos:** Facilitadores (maestro/a) y estudiantes de bachillerato.
- ✓ **Tiempo:** 40 minutos

Anexo 8

RELACIONES INTERPERSONALES

Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.



En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la

emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en este proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional.

Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales nos permiten alcanzar ciertos objetivos necesarios para nuestro desarrollo en una sociedad, y la mayoría de estas metas están implícitas a la hora de entablar lazos con otras personas. Sin embargo, es también posible utilizarlas como un medio para obtener ciertos beneficios, tales como un puesto de trabajo; incluso en esos casos, existen más razones que el mero interés material, aunque suelen ignorarse a nivel consciente.

Ψ Atributos Positivos

Debemos tratar con respeto a las personas, así podemos hablar con mayor claridad y también nos respetarán.

Las normas de cortesía son frases que utilizamos en la conversación para expresar nuestro agradecimiento.

- Buenos días
- Buenas noches
- Buenas tardes
- Gracias
- Con permiso
- Disculpa
- Muy amable
- Pase usted
- Le ofrezco mi puesto
- Por favor
- No volverá a suceder
- Si practicas las normas de cortesía vivirás más feliz en tu comunidad.
- La forma más común de saludo es estrechar las manos. Cuando existe más confianza se saluda con un beso en la mejilla. Siempre es muy cortés, al ir de visita, llevar algún pequeño obsequio.

El decálogo de la cortesía

- Ser afable en el trato con los demás.
- Cultivar el servicio en bien de otros.
- Honrar el credo de la amistad con los atributos de la cordialidad, gentileza y desinterés.
- Ser galante.
- Saludar amistosamente.
- Ser solidario con los demás.
- Reconocer los méritos de otros.

- Auxiliar al necesitado desinteresadamente.
- Ser sumiso a nuestros superiores.

Sesión 14

Facilitador/a: _____ Fecha: _____

Despedida y evaluación

Objetivo: Evaluar la efectividad del programa de orientación "Conecta2: Mente Sana- Cuerpo Sano." En los estudiantes de tercer año de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas"

Procedimiento: Saludo y Bienvenida.

Dinámica de animación: "la película que nunca se filmó"

Palabras de agradecimiento por cada facilitador/es.

Evaluación de la sesión:

Intervención de los Jóvenes.

Refrigerio.

Tiempo: 90 minutos. Aproximadamente.

Ψ Saludo y Bienvenida.

- ✓ **Objetivo:** generar un ambiente agradable al mismo tiempo que se da la bienvenida a los participantes a la última sesión del programa.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** El facilitador/a dará las palabras de bienvenida a los jóvenes participantes, al mismo tiempo que hace alusión a todo el proceso que se ha llevado a lo largo del programa.
- ✓ **Recursos Humanos:** Jóvenes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional "José Simeón Cañas" y facilitador /res.
- ✓ **Tiempo:** 5 minutos.

Ψ Dinámica de animación: "la película que nunca se filmó"

- ✓ **Objetivo:** Proporcionar un momento de recreación y distracción a los jóvenes participantes del programa.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** al iniciar la actividad, se les explica a los participantes que este día, se tratara de rodar una película muy peculiar ya que es una película que nunca se filmó.

En dicha película se rueda escena tras escena y nunca se puede terminar, los involucrados son el director y los actores los cuales se dividen en tres grupos. 1. El chocolatero/a, 2. El amigo/a del chocolatero/a y 3. Los de la ambulancia. Y que en esta ocasión todos son cubanos, (la situación puede variar al igual k la velocidad, o nacionalidad, edad, etc, de los actores.) Entonces el guión es el siguiente.

Se encuentra el chocolatero en su cocina muy fascinado preparando las cosas para fabricar su chocolate, cuando tiene todo listo comienza su labor:

Chocolatero/a: chocolate, chocolate, chocolate!! (Lo dice cantando)

Amigo/a: oye chico que haces?

Chocolatero/a: chocolate, chocolate, chocolate chica!!

Amigo/a: dame de tu chocolate!

Chocolatero/a: toma tu chocolate!! (Estirando la mano)

En eso el amigo cae al suelo por k se esta ahogando con el chocolate y el chocolatero muy preocupado corre a auxiliarle y le pregunta:

Chocolatero/a: que te pasa chica!!

Amigo/a: me ahogo me ahogo!!!

Chocolatero/a: llamen a la ambulancia ¡!!!!

E lo que aparece la ambulancia (que la conforman un grupo de los actores)

A todo esto, el director esta pendiente y no le gusto la escena y con voz sonante dice CORTEEEEE!!!

Esto se repite varias veces más.

- ✓ **Recursos Humanos:** Jóvenes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /res.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos

Ψ **Palabras de agradecimiento por cada uno de los facilitadores.**

- ✓ **Objetivo:** agradecer Jóvenes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” la participación y esfuerzo en el desarrollo del Programa de orientación psicológica sobre el uso adecuado del Facebook. “Conectados: Mente sana – Cuerpo Sano.”
- ✓ **Procedimiento metodológico:** el facilitador/ es se dirigirá a los participantes, brindando su agradecimiento por la asistencia y participación activa de cada uno en las actividades, así como la realización de tareas durante el programa de orientación “Conectados: Mente Sana – Cuerpo Sano.”
- ✓ **Recursos Humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /a.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos.

Ψ **Evaluación general del Programa.**

- ✓ **Objetivos:** Obtener la valoración de cada estudiante de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” sobre el desarrollo del programa orientación “Conectados: Mente Sana – Cuerpo Sano.”
- ✓ **Procedimiento metodológico:** El/la facilitador/a, realizara la evaluación general de la sesión de forma participativa a través de interrogantes como las siguiente: ¿Qué fue lo que más te impacto sobre el desarrollo del programa?, ¿Qué de todo lo aprendido pondrás en práctica? ¿Qué beneficios consideras que puede traer este tipo de programas a tu vida virtual y personal?, entre otras.

Ψ **Intervención de los Estudiantes.**

- ✓ **Objetivo:** generar el espacio para que los estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” puedan expresar sus opiniones acerca de la implementación del programa de orientación “Conectados: Mente Sana – Cuerpo Sano.”
- ✓ **Procedimiento metodológico:** se dará el espacio para de forma voluntaria los estudiantes puedan expresar su opinión sobre la implementación del programa de orientación “Conectados: Mente Sana – Cuerpo Sano.”
- ✓ **Recursos Humanos:** : Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /a.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos

Refrigerio.

- ✓ **Objetivo:** compartir con los jóvenes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas”, un momento de esparcimiento y dar por finalizada la implementación del plan de prevención.
- ✓ **Procedimiento metodológico:** se hará entrega a cada uno de los jóvenes un pequeño refrigerio y se agradecerá nuevamente su participación.
- ✓ **Recursos Humanos:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” y facilitador /a.
- ✓ **Recursos materiales:** Los disponibles por parte de los facilitadores.
- ✓ **Tiempo:** 15 minutos.