

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENT DE
PSICOLOGÍA.



“DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA REDUCIR LOS EFECTOS EMOCIONALES GENERADOS POR LA VIOLENCIA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES (FACEBOOK, YOUTUBE Y TWITTER) EN ESTUDIANTES DE TERCER CICLO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 17 AÑOS, PERTENECIENTES AL CENTRO ESCOLAR CATÓLICO “JESÚS OBRERO” DEL DISTRITO 0608, DEL MUNICIPIO DE MEJICANOS, DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR”.

PRESENTADO POR:

LÓPEZ VIDES, ANA MARLENE LV06021

HERNÁNDEZ MEJÍA, MERCEDES YASMIN HM06037

NATIVÍ PERLA, KAREN JEANNINE PRIMAVERA NP02006

PARA OPTAR AL TITULO DE:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTORA:

LICDA. AMPARO GERALDINNE ORANTES.

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE TESIS:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, JULIO DE 2012
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



INGENIERO. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

RECTOR

MAESTRA. ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO

VICE-RECTORA ACADÉMICO

LICENCIADO. SALVADOR CASTILLO ARÉVALO

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO (INTERINO)

DOCTORA. ANA LETICIA ZAVALA DE AMAYA

SECRETARIO GENERAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



LICENCIADO. JOSÉ RAYMUNDO CALDERÓN MORAN

DECANO

MAESTRA. NORMA CECILIA BLANDON DE CASTRO

VICE-DECANA

MAESTRO. ALFONSO MEJÍA ROSALES

SECRETARIO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



LICENCIADO. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

JEFE DE DEPARTAMENTO

LICENCIADO. MAURICIO EVARISTO MORALES

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACIÓN

LICENCIADA. AMPARO GERALDINNE ORANTES

DOCENTE DIRECTORA

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar inicio agradeciendo en primer lugar a Dios todo poderoso, por darme sabiduría, entendimiento, fuerza y coraje para lograr mi más grande anhelo; culminar mi carrera satisfactoriamente.

A mis padres: Francisco Antonio López y Zoila Maura Vides, por el apoyo incondicional que siempre me brindaron en todo momento, por tener siempre su fe puesta en mí, por enseñarme a luchar por mis ideales, por enseñarme que la vida se rige por valores, gracias a los cuales soy quien soy un ser humano pleno, integral y feliz.

A mis hermanos: Rafael Antonio López y Sonia Gladis López, por motivarme a seguir siempre hacia delante, por su apoyo económico durante mi proceso de formación académica, lo cual fue de gran ayuda para poder lograr mi objetivo.

Licda.: Amparo Orantes. Nuestra asesora de tesis muchas gracias por su invaluable ayuda durante este proceso, por su comprensión y disposición a compartir sus conocimientos con nosotras en todo momento.

Muchas gracias a todo/as los que de manera directa e indirecta contribuyeron a que pudiera subir un escalón más en la escalera de la vida, éxitos y bendiciones a todos.

Ana Marlene López Vides.

A Dios todopoderoso que me dio la vida y que ha estado presente a lo largo de mis años, por darme fortaleza y sabiduría siendo el bastión principal de todos los logros alcanzados.

A mi padre Roberto Hernández, quien se encargó de forjar mi personalidad en los años más importantes de mi vida y que aunque ya no esté presente físicamente, sé que me ha cuidado desde el cielo.

A mi madre Nicole Mejía, que me ha brindado su apoyo a lo largo de mis estudios.

A una persona especial, que ha sido mi fuerza y motor para seguir adelante, a él que con sus palabras de aliento, apoyo moral y material ha sido parte importante en este proceso. Gracias: Joel Benavides.

A mis hermanos/as de la Fraternidad "San Agustín": P. Emilio Álvarez, Marcial Campos, Juanita de Campos, Blanca Villacorta, Luis Escobar y demás miembros, que con su apoyo y cariño me han demostrado el amor del Dios vivo en cada uno de sus corazones.

Licenciada Amparo, por todo el apoyo brindado, su amistad, sus conocimientos y guía para culminar satisfactoriamente este proceso de grado.

Mis amigas y compañeras de tesis: Karen Nativí y Marlene López, quienes han demostrado su amistad sincera, su respeto y ayuda incondicional para hacer de mí una mejor persona.

Yasmin Hernández.

Principalmente gracias a Dios todopoderoso por darme fortaleza, por iluminar mis pasos durante toda la carrera y haberme permitido culminar un sueño más.

Mi familia: A mi papá Mario Satiel Nativí y mi madre María Faustina Perla de Nativí, mis hermanas Kryssia Lissbeth Nativí

Perla y Patricia Rosybell Nativí de Revelo por sus sabios consejos, su apoyo incondicional, confianza, comprensión en todos los aspectos, por el sacrificio económico para pagar la carrera, en fin por tantas cosas gracias.

A mis sobrinos: Natasha Marie y Matthew René por alégrame en los días difíciles y complicados, porque al estar con ellos me olvidaba de las presiones.

Licenciada Amparo: Nuestra asesora gracias por su amistad y confianza. Por todo el tiempo que nos dedicó, su apoyo, guía, consejos y orientación que fueron fundamentales para culminar nuestro trabajo de grado.

A mis amigas y compañeras de tesis Yasmín Hernández y Marlene López por haberme demostrado su verdadera y sincera amistad desde el primer año y por todos los momentos compartidos.

Karen Nativí Perla

ÍNDICE

Contenido

<i>AGRADECIMIENTOS</i>	5
<i>INTRODUCCIÓN</i>	11
<i>CAPÍTULO I:</i>	13
<i>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</i>	13
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	13
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	15
1.3 OBJETIVOS	17
1.4 JUSTIFICACIÓN	18
<i>CAPÍTULO II.</i>	21
<i>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</i>	21
I. ANTECEDENTES DE LOS MEDIOS ELECTRÓNICOS	21
1.1 Medios electrónicos.....	22
1.2 Tipos de medios electrónicos.....	23
1.2.1 La computadora	23
1.2.2 Teléfonos celulares	24
1.3 Internet	26
1.4 Uso de las redes sociales	27
1.4.1 Las Redes Sociales	29
1.4.2 ¿Cómo funciona una red social?	30
1.5 Evolución de las redes sociales	31
1.6 Impacto de las redes sociales en la forma de comunicación	32
1.7 Tipos de redes sociales	33
MySpace:	34
Tuenti:.....	34
Facebook:	35

YouTube:	38
Twitter:	38
1.8 Desarrollo en la adolescencia.	39
1.9 Los adolescentes y las redes sociales	51
1.10 Ventajas y desventajas de las redes sociales	53
Ventajas y desventajas de las redes sociales más usadas	57
II. <i>Violencia a través de las redes sociales.</i>	60
2.1 Antecedentes de la violencia a través de las redes sociales.	60
2.2 Tipos de violencia a través de las redes sociales.	62
2.2.1 Violencia psicológica.....	62
2.2.2 Violencia Física	66
2.2.3 Violencia Verbal	66
2.3 Violencia en las redes sociales.	70
2.4 Redes sociales más utilizadas para ejercer violencia.	75
2.4.1 Estrategias utilizadas por los ciberacosadores	76
2.4.2 Formas de violencia a través de las redes sociales.	79
2.5 Síntomas del ciberbullying	81
2.6 Consecuencias en las víctimas.	82
2.6.1 Consecuencias físicas.	85
2.7 Prevención de la violencia en las redes sociales.	88
III. <i>Efectos emocionales en las víctimas de acoso a través de las redes sociales.</i>	94
3.1 Antecedentes	95
3.2 Ansiedad	96
3.3 Miedo	99
3.4 Estrés	99
3.5 Depresión	102
IV. <i>Efectos emocionales generados por la violencia recibida a través de las redes sociales.</i>	109
CAPÍTULO III.	112

<i>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.</i>	112
3.1 Tipo de Estudio.	112
3.2 Población	112
3.3 Muestra.	112
3.4 Sujetos.	113
3.5 Instrumentos.	113
3.6 Procedimiento metodológico.	114
<i>CAPÍTULO IV</i>	116
<i>ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS.</i>	116
<i>CAPÍTULO V</i>	173
<i>DIAGNÓSTICO.</i>	173
<i>CAPÍTULO VI</i>	176
<i>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.</i>	176
CONCLUSIONES	176
RECOMENDACIONES	178
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</i>	179
<i>ANEXOS.</i>	181

INTRODUCCIÓN

La presente investigación ha sido realizada por las alumnas egresadas de la carrera de Licenciatura en Psicología, con nombre y número de carné: Ana Marlene López Vides LV06021, Mercedes Yasmin Hernández Mejía HM06037, Karen Jeannine Primavera Nativí Perla NP02006, en la que se elaborará un "Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica para reducir los efectos emocionales generados por la violencia a través de las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter) en estudiantes de tercer ciclo entre las edades de 12 a 17 años, pertenecientes al Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" del distrito 0608, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador".

Con el objetivo principal de identificar si los/as estudiantes de tercer ciclo han sido violentados a través de las redes sociales, conocer los efectos emocionales desencadenados a raíz de dicha violencia y posteriormente proponer un programa de intervención psicológica destinado a reducir dichos efectos.

La investigación está basada en el método científico y está estructurada por capítulos que parten desde el planteamiento del problema, la situación problemática tanto a nivel mundial como salvadoreña, el impacto de las nuevas tecnologías las cuales están generando en los/as adolescentes cambios en su forma de pensar, sentir y muchas veces afectando su rendimiento académico, lo cual los vuelve vulnerables a todo tipo de violencia psicológica a través de las redes sociales. En este mismo capítulo I, se presentan los objetivos planteados como equipo investigador al igual que se justifica el porqué de este tipo de

investigación partiendo de los antecedentes, la necesidad y el impacto que este tema tiene dentro de la sociedad salvadoreña.

En el capítulo II, se fundamenta de manera teórica la investigación, que contiene temas que parten de la violencia a través de redes sociales, los tipos de violencia más frecuentes en estas redes al igual que la red social más utilizada para ejercer dichos actos. Se habla además acerca de lo que es el ciberbullying, sus síntomas y consecuencias y de cómo prevenir este tipo de actos violentos, ya sea en la escuela o en el hogar. Se presentan los efectos emocionales que podrían presentar las víctimas de acoso a través de las redes sociales, como son la ansiedad, el estrés y la depresión. Se establece la relación de la violencia a través de las redes sociales y los efectos emocionales que esta violencia genera en las víctimas.

En el capítulo III, se presenta la metodología de la investigación, el análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados en el estudio, los cuales dieron pie al apartado del capítulo IV en el que se establece el diagnóstico.

Y para finalizar en el capítulo VI, encontrará una serie de conclusiones y recomendaciones a las que el equipo investigador ha llegado a partir de los resultados obtenidos; además las referencias bibliográficas que sustentan la investigación teórico- científico del estudio realizado.

En los anexos se presenta la propuesta de programa de intervención psicológica, el cual se denomina "Estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio".

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

A nivel mundial los medios electrónicos como el computador, los teléfonos móviles y los asistentes personales digitales, han cobrado gran importancia ya que han irrumpido en los últimos años como elementos que facilitan la comunicación, la vida cotidiana y permiten procesar la información con mayor velocidad, eficiencia y comunicarnos prácticamente sin barreras.

Pero antes de que tuviesen un enorme impacto, el internet y la comunicación electrónica tardaron en desarrollarse y madurar; sin embargo, una vez lo consiguieron, y a pesar de la gran cantidad de críticas, se ha hecho evidente que éstos medios recuperan ciertos aspectos propios de las sociedades orales, tales como la simultaneidad de la acción, la percepción y la reacción; también han logrado que la experiencia sensorial vuelva a ser una forma esencial de comunicación, aunque de forma diferente a como se entendía ésta hasta hace poco, pues para algunos seres humanos el contacto físico ha pasado a segundo plano, ya que la comunicación electrónica no piensa en las limitaciones físicas del tiempo o el espacio (un ejemplo de ello son los mensajes electrónicos, que además de ser la forma más usual en el mundo entero de usar los medios electrónicos, pueden ser escritos y leídos por muchas personas sin importar el lugar donde éstas se encuentren).

A través de las nuevas tecnologías el ser humano controla o modifica su ambiente natural, con el objetivo de facilitar algunos aspectos de su vida a fin de hacer más fácil el intercambio de información y comunicación con otros seres humanos.

Pero los medios electrónicos no solamente brindan aspectos positivos como los antes mencionados sino que también han facilitado la violencia especialmente a través de las

redes sociales y en uno de los sectores más vulnerables como lo es la adolescencia, etapa que es caracterizada por la rebeldía, con actitud violenta y opuesta a los límites establecidos, pero dicho comportamiento rebelde es la consecuencia de la búsqueda de independencia, ya que los jóvenes necesitan distanciarse de la relación de dependencia y protección que han tenido con sus padres para adentrarse en el mundo adulto y encontrar su identidad personal; su carácter se encuentra bastante desorientado por los cambios que está sufriendo.

Los adolescentes presentan cambios en su forma de pensar y sentir; y como consecuencia de estos cambios, es frecuente que pierdan el control sobre sus emociones y no sepan cómo reaccionar ante situaciones que no entienden ni pueden controlar, se revelan ante todo lo que consideran injusto, rechazan reglas y normas que no consideran lógicas o les parecen absurdas ya sean sociales o familiares negándose a cumplirlas.

El aumento de las redes sociales se debe a que poco a poco internet está acaparando diferentes zonas de El Salvador y sus ciudadanos/as tienen mayor acceso a internet y utilizan las diferentes redes sociales, como Facebook, YouTube y Twitter o cualquier otra de las muchas que existen hoy en día, aunque estas forman parte de las más conocidas, cada una de ellas ofrece opciones diferentes y él o la usuaria deberá de escoger una de ellas de acuerdo a su necesidad al momento de conectarse a cualquier red social que ofrecen los medios electrónicos.

El Salvador se encuentra cada vez más unido a las redes sociales, en cierta medida porque se ha vendido la falsa necesidad de los medios electrónicos como una necesidad primaria, creada por la misma sociedad salvadoreña de necesitar acceso a internet para poder relacionarse con sus amigos/as, personas que conozcan de otros países y hacer nuevas amistades, que es el fin principal de las redes sociales, que sirven principalmente para tener un grupo de personas con quien compartir información y pasar buenos ratos entretenidos en internet.

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Es importante destacar que los medios electrónicos y las redes sociales han facilitado la comunicación en la vida de la población, ya que muchas personas pueden mantener contacto con sus familiares que no se encuentran cerca, permiten la realización de trámites y transacciones que antes solo se podían realizar de manera personal, pero también poseen desventajas ya que al no ser utilizados de una manera adecuada pueden funcionar como un medio para ejercer o reproducir violencia con nuevas formas, expresiones y dimensiones. En algunos casos encontramos el surgimiento de nuevas formas de opresión y discriminación, y en otras notamos que se han recrudecido las formas de violencia existentes mediante el uso de la red.

Además son utilizados como medios de perpetración de delitos que no están suficientemente regulados por legislaciones nacionales o internacionales. Entre los delitos más comunes cometidos en la Internet se pueden citar la violencia psicológica, violación de la privacidad e intimidad, el acoso sexual, pornografía, el tráfico de personas y pornografía infantil. La vida virtual no es distinta de la vida cotidiana, los beneficios y perjuicios de la interacción cibernética tienen su consecuente afectación real en la vida de las personas presentando efectos emocionales como ansiedad, estrés, depresión, problemas para relacionarse con los demás y bajos rendimientos académicos en los adolescentes, miedos e inseguridades entre otros. Es por ello que estas "nuevas" formas de manifestación de violencia en el internet deben ser rechazadas y contrarrestadas, en un esfuerzo por erradicar la violencia en todos sus ámbitos.

En nuestra sociedad el acceso a estas tecnologías no es en su totalidad de la población en general, sin embargo el sector estudiantil de adolescentes en su mayoría tiene acceso a dichas tecnologías, y es en sí, el grupo poblacional donde radican las problemáticas de violencia en sus diferentes manifestaciones. Sin duda alguna, una de ellas es la violencia psicológica que es ejercida a través de las redes sociales en jóvenes estudiantes, es una

problemática que requiere de mayor investigación y por ende de mayor atención, y es por ello que el equipo investigador se plantea el siguiente problema:

¿Cuáles son los efectos emocionales que presentan los/as estudiantes de tercer ciclo entre las edades de 12 a 17 años, del Centro Escolar Católico Jesús Obrero, del distrito 0608, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador que han sido víctimas de violencia psicológica a través de las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter)?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo general:

Diseñar un programa de intervención psicológica para reducir los efectos emocionales producidos por la violencia recibida a través de las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter) en estudiantes de tercer ciclo entre las edades de 12 a 17, del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero", del distrito 0608, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador.

Objetivos específicos:

- Realizar un diagnóstico sobre los efectos emocionales producidos por la violencia a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter.
- Identificar los efectos emocionales y conductuales generados por la violencia a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter.

- ✿ Establecer las principales áreas de atención psicológica en estudiantes que han recibido violencia a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter.
- ✿ Elaborar una propuesta de programa de intervención psicológica que favorezca la reducción de los efectos emocionales y conductuales en los/as estudiantes que han sido víctimas de violencia a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter.

1.4 JUSTIFICACIÓN

A nivel mundial las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), además de configurarse como herramientas de gran utilidad para el aprendizaje y el ocio han cobrado gran importancia dentro de las comunicaciones, siendo los/as adolescentes los mayores usuarios tanto del internet, teléfonos celulares y asistentes personales digitales y por tanto de las redes sociales; logrando que la interacción entre las personas sea cada vez más rápida y efectiva.

A nadie sorprende estar informado minuto a minuto, comunicarse con personas del otro lado del planeta, ver el video de una canción o trabajar en equipo sin estar en un mismo sitio, con una rapidez extraordinaria las tecnologías de la información y comunicación son cada vez más parte importante de nuestras vidas, a este concepto se le llama también sociedad de la información que se debe principalmente a un invento que empezó a formarse hace unas cuatro décadas: la internet, que nace como parte de la Red de la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada (ARPANET) creada por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos de América, pensada para comunicar los diferentes organismos del país, sus principios básicos eran: ser una red descentralizada con múltiples caminos entre dos puntos y que los mensajes estuvieran divididos en partes que serían enviados por caminos diferentes. La presencia de diversas universidades e institutos en el

desarrollo del proyecto hizo que se fueran encontrando más posibilidades de intercambiar información creando los correos electrónicos, los servicios de mensajería y las páginas web. Pero no es hasta mediados de la década de los noventa cuando ya había dejado de ser un proyecto militar que se da la verdadera explosión de internet y a su alrededor todo lo que conocemos como Tecnologías de la información y comunicación.

Gracias al desarrollo de internet la información está ahora en muchos sitios, mientras que antes estaba concentrada en padres y madres, los maestros/os, los libros, la escuela y la universidad ya que eran los ámbitos que concentraban el conocimiento. Hoy en día se han roto estas barreras y con internet hay más acceso a la información, aunque uno de sus principales problemas, es la calidad de la información que ahí se presenta.

Las nuevas tecnologías suponen la aparición de nuevos códigos y lenguajes, la especialización progresiva de los contenidos sobre la base de la cuota de pantalla (rompiendo la cultura de masas) y dando lugar a la realización de actividades inimaginables en poco tiempo, es por ello que los/as adolescentes utilizan estos nuevos métodos de comunicación, como los mensajes de texto, las salas de chat y los sitios de Internet como las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter para socializar permitiendo que se relacionen con más facilidad, a veces con individuos que no conocen en persona.

Pero aun así las recientes tecnologías no están exentas de posibles riesgos de que los/as jóvenes puedan utilizar los medios de comunicación electrónicos y las redes sociales para avergonzar, hostigar o amenazar a sus compañeras/os, esta nueva forma de violencia cobra cada vez más víctimas entre adolescentes. A este tipo de violencia se le llama de distintas maneras, como acoso en Internet o Cyberbullying¹ (en inglés), ahora se habla de agresión electrónica, un término que de forma más precisa abarca todos los tipos de violencia que ocurren a través de los medios electrónicos, al igual que otras formas de violencia juvenil,

¹ "Agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo, perpetrada por uno o varios individuos contra otros, utilizando para ello las nuevas tecnologías"

la agresión electrónica está asociada a la tensión emocional y los problemas de comportamiento en los centros escolares.

Por ello se considera necesario llevar a cabo una investigación que es viable ya que hoy en día la mayoría de jóvenes de los diferentes centros escolares tienen acceso a este tipo de medios electrónicos y por lo tanto a las redes sociales; y a su vez es un tema innovador porque en el país no existen investigaciones de este tipo, por lo tanto, este trabajo servirá de base para futuros estudios relacionados con la violencia generada a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter. De ahí surge la necesidad de elaborar un diagnóstico con estudiantes de tercer ciclo para identificar aquellos efectos emocionales y conductuales que se desencadenan de la violencia recibida a través de estas redes sociales.

Como profesionales de la salud mental se considera necesario brindar un aporte a la sociedad por medio de la elaboración y aplicación de un programa de intervención psicológicas destinado a reducir los efectos emocionales como ansiedad, estrés, depresión y problemas de tipo conductuales, el bajo rendimiento académico y las inadecuadas relaciones interpersonales, que presentan los/as estudiantes que han sido víctimas de violencia a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter, y así lograr un equilibrio emocional que les permita readaptarse a sus actividades cotidianas. Así mismo es necesario que los/as jóvenes que no han sido víctimas conozcan sobre este tema y puedan evitar o enfrentar de la mejor manera este tipo de problemáticas ya que nadie está exento de este tipo de violencia.

CAPÍTULO II.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

I. ANTECEDENTES DE LOS MEDIOS ELECTRÓNICOS

Los medios electrónicos abrieron la brecha al surgimiento de las nuevas tecnologías de información y comunicación, estas surgen a finales del siglo XIX con el teléfono que podría ser considerado una nueva tecnología según las definiciones actuales; es en la década de los 50 cuando aparece y se populariza la televisión, y fue hasta el año de 1936 cuando el matemático inglés Alan Turing establece los principios teóricos del computador dando pie al desarrollo de los sistemas de computación que nacen en 1940 cuyos creadores fueron: Bell Labs y Western Digital y no fue hasta 1941 que Conrad Zuse construye el primer computador electrónico programable y en 1943 se construye COLOSSUS² el primer computador electrónico del mundo.

El acercamiento de la informática y de las telecomunicaciones, en el último decenio del siglo XX se ha beneficiado de la miniaturización de los componentes, permitiendo producir aparatos «multifunciones» a precios accesibles, desde los años 2000.

La comunicación se realiza por medio de documentos digitales que son todos aquellos mensajes de datos que contienen información o escritura generada, enviada, recibida o archivada por medios electrónicos, ópticos³ o de cualquier otra tecnología.

1.1 Medios electrónicos

Hablar de medios electrónicos es hablar de todos aquellos instrumentos creados para obtener un eficiente intercambio de información de forma automatizada; tales como Internet, teléfonos celulares, tablets, etc. dichos aparatos hacen uso de la energía eléctrica para funcionar, teniendo la limitante de que su impacto es nulo en zonas rurales o en aquellas donde el servicio eléctrico no ha llegado pues necesitan energía tanto para la

² Primeros dispositivos calculadores electrónicos usados por los británicos para leer las comunicaciones cifradas alemanas durante la Segunda Guerra Mundial.

³ Son todos aquellos que necesitan de un lente (por lo regular guiado por un laser o bien un led) para poder ver la información.

generación del mensaje como para su transmisión y, obviamente, su recepción. Su fuerza radica en la urbanización y el entretenimiento.

Pero más que hablar de modernidad y avance tecnológico, actualmente significa un ahorro y cobertura, ya que permite mayor disponibilidad para consultas, transacciones y comunicación ofreciendo información al instante, ahorrando recursos humanos, técnicos y de infraestructura pues las empresas o instituciones requieren de menos personal para realizar sus actividades u operar un servicio ya que permite realizar trabajos desde la comodidad del hogar o cualquier otro lugar; sin embargo anteriormente todas esas ventajas no se consideraban como alternativas viables pues los modelos de seguridad de la información no representaban la seguridad de datos de intercambio ya que se desconocía su legalidad y validez.

Hoy en día, el crecimiento y evolución de estos modelos de comunicación, operación e intercambio electrónico, es cada vez mayor, su flexibilidad, agilidad y cobertura es también más amplio cada día, por la diversidad y acceso cada vez mayor a diferentes medios electrónicos.

1.2 Tipos de medios electrónicos

Existen diferentes tipos de medios electrónicos de entre los cuales se puede mencionar la computadora y el teléfono móvil que son los más utilizados y sirven como canales a través de los cuales se transmite un mensaje haciendo uso de la red del internet, que a su vez hace uso de navegadores entre los más utilizados se encuentran Internet Explorer y Firefox que son los que permiten acceder a las redes sociales.

1.2.1 La computadora

El termino computadora o computador proviene del inglés computer y este del latín computare que significa calcular, a ésta también se le denominada ordenador del francés ordinateur, y este del latín ordinator.

Sus orígenes se remontan al año de 1936 cuando el matemático inglés Alan Turing establece los principios teóricos del computador dando pie al desarrollo de los sistemas de computación que nacen en 1940 cuyos creadores fueron: Bell Labs y Western Digitaly no fue hasta 1941 que Conrad Zuse construye el primer computador electrónico programa bley en 1943 se construye COLOSSUS⁴el primer computador electrónico del mundo.

La computadora es una máquina electrónica que recibe y procesa datos para convertirlos en información útil, es una colección de circuitos integrados y otros componentes relacionados que puede ejecutar con exactitud, rapidez y de acuerdo a lo indicado por un usuario o automáticamente por otro programa, una gran variedad de secuencias o rutinas de instrucciones que son ordenadas, organizadas sistematizadas en función a una amplia gama de aplicaciones prácticas y precisamente determinadas, proceso al cual se le ha denominado con el nombre de programación y al que lo realiza se le llama programador, que es la persona encargada de instalar los Software que son todos aquellos conjuntos intangibles de datos y programas de la computadora que deben ser instalados en el Hardware que es la parte tangible o física de la computadora como la placa base, la CPU⁵ o el monitor. La interacción entre el Software y el Hardware hace operativa la máquina, es decir, el Software envía instrucciones al Hardware haciendo posible su funcionamiento.

Convirtiéndose la computadora en un medio para poder acceder a una conexión de internet ya sea esta para realizar una tarea, trabajo o simplemente para pasar el tiempo, socializar con las personas sean estas conocidas o no y en alguna medida puede llegar a convertirse

⁴ Primeros dispositivos calculadores electrónicos usados por los británicos para leer las comunicaciones cifradas alemanas durante la Segunda Guerra Mundial.

⁵ Unidad Central de Procesamiento UCP o CPU (por el acrónimo en inglés de *central processing unit*).

en una adicción ya que los adolescentes pueden pasar varias horas del día frente a un monitor.

1.2.2 Teléfonos celulares

A pesar de que la telegrafía supuso un gran avance en la comunicación a distancia, los primeros sistemas telegráficos sólo permitían enviar mensajes letra a letra. Por esta razón se seguía buscando algún medio de comunicación eléctrica de voz. Los primeros aparatos telefónicos, que aparecieron entre

1850 y 1860, podían transmitir vibraciones sonoras, aunque no la voz humana. La primera persona que patentó un teléfono eléctrico, en el sentido moderno de la palabra, fue el inventor de origen inglés Alexander Graham Bell, en 1876.

En aquellos años, Edison investigaba la forma de poder registrar y reproducir ondas sonoras, abriendo así el camino a la aparición del gramófono, luego nace el primer sistema de telefonía móvil en 1946 y en 1947, Bell Labs presenta el concepto de Telefonía Móvil Celular.

Entendiéndose el teléfono móvil como un dispositivo inalámbrico electrónico que permite tener acceso a la red de telefonía celular o móvil. Se denomina celular en la mayoría de países latinoamericanos debido a que el servicio funciona mediante una red de celdas, donde cada antena repetidora de señal es una célula, si bien también existen redes telefónicas móviles satelitales. Su principal característica es su portabilidad, que permite comunicarse desde casi cualquier lugar. La principal función es la comunicación de voz, como el teléfono convencional.

A partir del siglo XXI, los teléfonos móviles han adquirido funcionalidades que van mucho más allá de limitarse solo a llamar o enviar mensajes de texto, se podría decir que se han unificado con distintos dispositivos tales como los asistentes digital personal, cámara

fotográfica, agenda electrónica, reloj despertador, calculadora, microproyector, GPS⁶ o reproductor multimedia, así como poder realizar multitud de acciones en un dispositivo pequeño y portátil que lleva prácticamente todas las sociedades modernas. A este tipo de evolución del teléfono móvil se le conoce como smartphone.

El teléfono móvil para acosar

El acceso a la telefonía móvil ha experimentado un enorme crecimiento en los últimos años y su uso se hace progresivamente a edades más tempranas, lo cual ha dado pie al acoso que se puede llevar a cabo a través de múltiples llamadas silenciosas; llamadas a horarios inadecuados; lanzado amenazas, insultando, gritando, enviando mensajes aterrizantes, realizando llamadas con alto contenido sexual; llamando y colgando sucesivamente interrumpiendo de este modo y de forma constante a la persona, todo con el propósito de querer asustar a alguien.

Otras formas de acoso a través de la telefonía móvil son los mensajes de texto, mensajes hipertexto con imágenes, grabaciones de video o mensajes de voz, que pueden dar lugar a diversas, creativas, nuevas e insospechadas formas de agredir.

El móvil se ha convertido en un medio propicio para acosar, y la población joven o infantil que lo utiliza son los usuarios idóneos para ser acosados; averiguar un número de teléfono móvil es sencillo, así como ocultar el número del emisor de la llamada, con lo cual se cree que el anonimato queda plenamente garantizado.

⁶ Sistema satelital de transferencia

1.3 Internet

Se entiende por internet el conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos⁷ garantizando que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras.

Uno de los servicios que más éxito ha tenido en internet ha sido la World Wide Web (WWW) o Red informática mundial que es un sistema de distribución de información basado en hipertexto o hipermedios enlazados y accesibles a través de Internet.

Existen por tanto muchos otros servicios y protocolos en internet como lo es la web compuesto de páginas web que pueden contener texto, imágenes, vídeos u otros contenidos multimedia, y navega a través de ellas usando hiperenlaces, el envío de correo electrónico, la transmisión de archivos, las conversaciones en línea, la mensajería instantánea, los boletines electrónicos o los juegos en línea.

1.4 Uso de las redes sociales

El Salvador se encuentra cada vez más unido a redes sociales por su fácil acceso ya sea desde una computadora o un teléfono celular que permita el acceso a una red de internet.

El término red, proviene del latín rete, y se utiliza para definir a una estructura que tiene un determinado patrón.

⁷ Conjunto de reglas usadas por computadoras para comunicarse unas con otras a través de una red por medio de intercambio de mensajes.

Las redes pueden clasificarse con respecto a la información que es transferida de la siguiente manera:

Redes de datos: Compañías de beepers, compañías celulares de datos (SMS), proveedores de Internet, Voz paquetizada (VoIP).

Redes de video: Compañías de cable TV, Estaciones televisoras.

Redes de voz: Compañías telefónicas, compañías celulares.

Redes de audio: Rockolas digitales, audio por Internet, Música por satélite.

Redes de multimedios: Compañías que explotan voz, datos, video simultáneamente.

También existen redes de microondas, redes vía satélite, redes de fibra óptica, redes públicas, redes privadas, redes eléctricas, redes ferroviarias, redes de carreteras, etc.

Las redes de datos son las que permiten el acceso a las redes sociales las cuales se podrían definir como estructuras en donde muchas personas mantienen diferentes tipos de relaciones. Por lo tanto son todos aquellos sitios o páginas de internet que ofrecen registrarse a las personas y contactarse con infinidad de individuos a fin de compartir contenidos, interactuar y crear comunidades sobre intereses similares: trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, entre otros.

Para Danah Boyd y Nicole Ellison las redes sociales eran servicios basados en la Web que permitían a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de usuarios con los que compartir, y ver y explorar esa lista de conexiones y otras realizadas por otros usuarios dentro del sistema.

Tras el éxito de entrada de las redes sociales a la Web, casi todas las herramientas de la Web se apuntaron a la tendencia y decidieron sostener en ellas redes sociales "subyacentes", o lo que es lo mismo, aun cuando no fuesen redes sociales dedicadas, "puras" o "explícitas" siempre sostenían una red social subyacente.

Básicamente existen 3 tipos de herramientas "con red social subyacente":

Los medios de comunicación social: Redes de personas en donde la relación de los individuos gira en torno a los elementos que son compartidos (fotos, vídeos, marcadores, etc.), y donde el hecho de compartir un determinado elemento supone un gran aliciente para el individuo y le anima a contactar con otros individuos a través de redes sociales subyacentes (hacerse contacto en flickr⁸ o amigo en blip⁹). Sin embargo, en este caso lo que realmente interesa, es el objeto que el otro comparte.

Herramientas de Seguimiento de Actividad online: Redes de personas que comparten aquello que atrae su atención y su actividad. En los nodos de estas redes subyacen los entusiasmos de los otros y sirven, a los que las usan, a modo de filtro humano de lo que pasa en la red y fuera de ella, pues proporciona la visión de dichos acontecimientos (lecturas, eventos, noticias, novedades, etc.) a través de los ojos (cómo lo ven) y las manos (qué hacen con ello) de quienes les interesan y las cuentan o las documentan.

1.4.1 Las 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 gente, ya sea para re encontrarse 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 personas que él conoce, o amigos de amigos. A veces, también, son contactos que se conocieron por Internet.

⁸ Sitio web que permite almacenar, ordenar, buscar, vender y compartir fotografías y videos en línea.

⁹ Sitio web de videos compartidos diseñado para los creadores de contenidos generados por usuarios.

El término “amigo” en las redes sociales, tiene un significado diferente al tradicional que recibe en la vida real. En las redes sociales, “amigo” es todo aquel que ha sido invitado a visitar el sitio personal en la red, y funciona de la siguiente manera: un usuario envía mensajes a diferentes personas invitándolas a ver su sitio, los que aceptan, se convierten en “amigos” y repiten el proceso, invitando a amigos suyos a esa red, y así, va creciendo el número de “amigos”, de miembros en la comunidad y de enlaces en la red.

Para Jaime Royero (2007) las redes sociales son "el conjunto de personas, comunidades, entes u organizaciones que producen, reciben e intercambian bienes o servicios sociales para su sostenimiento en un esquema de desarrollo y bienestar esperado. Dicho bienestar es mediatizado por los avances en el campo de la ciencia y la tecnología producidos y ofrecidos en su valor social y mercantil a las personas o grupos de ellas, en un territorio y en unas condiciones económicas sociales determinadas. Estos intercambios se dan a nivel local regional, nacional, internacional y global".

1.4.2 ¿Cómo funciona una red social?

Para crear y mantener una página personal en una red social, hay que seguir diferentes pasos:

1. Crear un perfil de usuario: Este 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 manera, sólo con el nombre y dirección de email ya puede ser integrante.

2. Incorporar a los primeros amigos: Una vez creada 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 de la red, pueden sugerir la incorporación de otros conocidos.
3. Intercambiar mensajes, subir fotos, compartir música: Una vez que el usuario tiene un grupo social en la red, puede comunicarse con sus integrantes, intercambiar información, subir fotos, compartir música, ver el perfil de otro, etc.
4. Hacer crecer la lista de amigos. Como el objetivo de una red social es agrupar personas y lograr más "amigos", los usuarios siguen invitando a más gente a participar en su red (amigos de amigos) y de esta manera, lograr que la lista se agrande con amigos de amigos.

1.5 Evolución de las redes sociales

Las redes sociales tienen sus inicios a mediados de 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio Web classmates.com la cual permite que las personas puedan recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros/as del colegio, instituto, universidad, trabajo, entre otros.

En 2002 aparecen sitios web promocionando las redes de círculos de amigos/as en línea cuando el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales. Una de las primeras redes sociales más populares, Friendster¹⁰, apareció en el año 2002, y fue creada para ayudar a encontrar amigos de amigos, y desde su comienzo hasta la difusión oficial del sitio, en mayo del 2003, había crecido a la cantidad de 300 mil usuarios.

¹⁰ Sitio de entretenimiento social que tiene su sede en Kuala Lumpur , Malasia .

En el 2003 con la llegada de sitios tales como Friendster, Tribe.net¹¹, MySpace¹², Ecademy¹², Soflow¹³ y LinkedIn¹⁴. Había más de 200 sitios de redes sociales, aunque Friendster ha sido uno de los que mejor ha sabido emplear la técnica del círculo de amistades. La popularidad de estos sitios creció rápidamente y grandes compañías han entrado en el espacio de las redes sociales en Internet.

Facebook fue creado originalmente para apoyar a las redes universitarias, en 2004, los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Facebook posteriormente se ha ampliado para incluir a los/as estudiantes de secundaria, profesionales, y finalmente todos los usuarios potenciales de Internet.

En este tipo de redes sociales se puede compartir fotos, videos, aficiones, conocer gente, darse a conocer, relacionarse, en general, con los demás, los sitios ofrecen características como actualización automática de la libreta de direcciones, perfiles visibles, la capacidad de crear nuevos enlaces mediante servicios de presentación y otras maneras de conexión social en línea.

Desde entonces diversas redes se han creado, unas permanecen y otras han desaparecido. Un poco antes del 2009 hasta la actualidad, los principales competidores a nivel mundial son: Facebook, Tuenti, YouTube y Twitter.

1.6 Impacto de las redes sociales en la forma de comunicación

¹¹ Sitio web que aloja una comunidad virtual de amigos, al igual que otros sitios de redes sociales. ¹²Es el principal destino de entretenimiento social impulsado por la pasión de los aficionados. Música, películas, famosos, televisión y juegos hecho social.

¹² Es una red social para gente de negocios en todo el mundo.

¹³ Red de negocios en línea.

¹⁴ Sitio web orientado a negocios.

Con las redes sociales tenemos la posibilidad de interactuar con otras personas aunque no las conozcamos, el sistema es abierto y se va construyendo obviamente con lo que cada suscripto a la red aporta, cada nuevo miembro que ingresa transforma al grupo en otro nuevo, la red no es lo mismo si uno de sus miembros deja de ser parte. Las redes cuentan con una serie de herramientas tecnológicas muy sencillas de utilizar y permiten la creación de comunidades de personas en que se establece un intercambio dinámico y comunicativo.

Las redes sociales han producido gran impacto como forma de comunicación, debido a que las ciencias tecnológicas, buscan siempre innovar e ir a la par de las exigencias del colectivo. La comunicación por medio de las redes sociales, es más amplia dado que la utilizan como un hobby por ser muy sencilla creando un espacio convergente en el cual expresamos nuestros saberes, sentimientos, emociones, entre otros.

Las redes sociales de contactos de amigos, intentan potenciar la comunicación y mantener contacto entre usuarios. Este tipo de redes sociales está desplazando en gran medida la comunicación por telefonía fija ya que antes para organizar una fiesta o cena se tenían que estar llamando por teléfono y ahora gracias a este tipo de redes sociales se ahorra tiempo y dinero con tan solo conectarse al internet desde la casa o establecimiento cercano. Además debido a las redes sociales se ha disminuido la utilización de otros medios de comunicación como el uso del correo y la mensajería instantánea.

Las redes sociales han sido un fenómeno en estos últimos años, no sólo las utilizan personas para comunicarse de una forma instantánea, intercambiar ideas, reencontrarse con otras personas, compartir e intercambiar información por diferentes medios, sino también están siendo utilizadas por grandes corporaciones, organizaciones y compañías para promover sus productos y servicios, es una forma amplia de comunicación ya que tienen un encuentro más cercano con sus consumidores o afiliados.

1.7 Tipos de redes sociales

Un fenómeno que ha llamado la atención en Internet en los últimos tiempos, y que comienza a dar beneficios económicos a sus creadores es la aparición de las denominadas redes sociales, como por ejemplo Facebook o Tuenti. Las razones para que este tipo de webs triunfen son sencillas: permiten establecer contactos entre personas de diferentes puntos y que tengan unas aficiones o formas de pensar similares.

El número de redes que existen en la actualidad es muy elevado, pero lo realmente interesante es que, debido a estas páginas, han aparecido algunas muy especializadas: relaciones laborales, comentarios sobre películas o actuaciones, cuidados de mascotas etc. Existe una gran diversidad, por lo tanto, es un buen momento para realizar un pequeño recopilatorio de las más importantes a nivel general, y las que son más interesantes debido a su enfoque.

MySpace: Es un sitio web de interacción y entretenimiento social formado por perfiles personales de usuarios que incluye redes de amigos, grupos, blogs¹⁵, fotos, películas, famosos, televisión, vídeos y música, además de una red interna de mensajería que permite comunicarse a unos usuarios con otros y posee un buscador interno. Entre sus posibilidades, MySpace ofrece perfiles especiales para músicos y sus usuarios usan el servicio con diversos y diferentes fines, entre ellos el comunicarse con amigos/as y/o familiares, el conocer gente, por motivos de trabajo, como ha servido para que grupos musicales se den a conocer, así todos tienen un perfil en la página, siendo a veces más visitada que la verdadera página oficial.

Tuenti: De origen español nació en el año 2006, fue lanzada por Zaryn Dentzel, Félix Ruiz, Joaquín Ayuso, Adejemy y Kenny Bentley. Al principio iba dirigido a universitarios y sólo

¹⁵ Sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores, apareciendo primero el más reciente, donde el autor conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente.

algunos conocidos pudieron probarlo. Más tarde, en vista de su éxito permitieron la entrada a más usuarios pero sólo si tenían invitación. Actualmente Tuenti tiene más de 13 millones de usuarios registrados, esta red social lo que busca es que los grupos de amigos/as ya sean de hace años o creados mediante este espacio, se puedan comunicar desde cualquier lugar y de esta forma conocer lo que le ocurre a cada persona en todo momento con imágenes de todo tipo incluidas. La división de los temas que se tratan o crean está establecida en la propia web con una serie de categorías que aglutinan los comentarios de los usuarios. De esta forma, es posible realizar búsquedas muy curiosas para mostrar las noticias más actuales o comentarios más demandados, Tuenti dispone de un espacio propio en Flickr en el que se pueden revisar imágenes que pueden ser de gran ayuda a la hora de buscar sobre un tema en concreto. Dispone como es habitual, de un apartado de eventos a la hora de encontrar a personas que tengan unos gustos muy parecidos o fobias a las mismas cosas, un panel central de mensajes y también un apartado para "subir" fotos y vídeos.

Tuenti surgió de la necesidad de encontrar uno que incluyera *tú* y *ti*. Para ponerle nombre los miembros del departamento de marketing barajaron muchos nombres; al final escogieron el apócope Tuenti porque se parece a "tu entidad", además de hacer alusión al rango (universitarios veinteañeros) al que iba orientado.

Sin embargo las redes sociales más usadas en El Salvador por los adolescentes son las siguientes:

Facebook: Fue creada en 2004 por Mark Zuckerberg, estudiante de la Universidad de Harvard, Facebook compite por abrirse espacio entre empresas de éxito como Google y MySpace, por lo que se enfrenta a grandes desafíos para lograr crecer y desarrollarse. Una de las estrategias de Zuckerberg ha sido abrir la plataforma Facebook a otros desarrolladores. La fortaleza de la red social Facebook radica en los 800 millones de usuarios que ha alcanzado, basada en conexiones de gente real.

Entre los años 2007 y 2008 se puso en marcha Facebook en español, extendiéndose a los países de Latinoamérica, casi cualquier persona con conocimientos informáticos básicos puede tener acceso a todo este mundo de comunidades virtuales, está abierto a cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico donde los usuarios pueden participar en una o más redes sociales, en relación con su situación académica, su lugar de trabajo o región geográfica.

Facebook ha recibido mucha atención en la blogosfera¹⁷ y en los medios de comunicación al convertirse en una plataforma sobre la que terceros pueden desarrollar aplicaciones y hacer negocio a partir de la red social.

A mediados de 2007 lanzó las versiones en francés, alemán y español para impulsar su expansión fuera de Estados Unidos, ya que sus usuarios se concentran en Estados Unidos, Canadá y Reino Unido para julio de 2010, Facebook contaba con 500 millones de miembros, y traducciones a 70 idiomas y hasta noviembre de 2011, alcanzaba un total de 800 millones de usuarios.

Entre los servicios que Facebook ofrece a sus miembros se encuentran:

Lista de amigos: En ella el usuario puede agregar a cualquier persona que conozca y esté registrada, siempre que acepte su invitación, se pueden localizar amigos con quienes se perdió el contacto o agregar otros nuevos con quienes intercambiar fotos o mensajes. Para ello, el servidor posee herramientas de búsqueda y de sugerencia de amigos.

Grupos y páginas: Es una de las utilidades de mayor desarrollo reciente, se trata de reunir personas con intereses comunes, en los grupos se pueden añadir fotos, vídeos, mensajes, etc. Las páginas, se crean con fines específicos y a diferencia de los grupos no contienen foros de discusión, ya que están encaminadas hacia marcas o personajes específicos y no hacia ningún tipo de convocatoria.

¹⁷Sistema virtual, en el que se establecen comunidades de weblogs, categorizados temáticamente o por perfiles de interés. Además, los grupos también tienen su normativa, entre la cual se incluye la prohibición de grupos con temáticas discriminatorias o que inciten al odio y falten al respeto y la honra de las personas, si bien esto no se cumple en muchas ocasiones, existe la opción de denunciar y reportar los grupos que vayan contra esta regla, por lo cual Facebook incluye un enlace en cada grupo el cual se dirige hacia un cuadro de reclamos y quejas.

Muro: el muro (*wall* en inglés) es un espacio en cada perfil de usuario que permite que los amigos escriban mensajes para que el usuario los vea y sólo es visible para usuarios registrados, permite ingresar imágenes y poner cualquier tipo de logotipos en una publicación.

Fotos: Según Facebook, hay 5 mil millones de fotos de usuario y 60 terabytes¹⁸ de almacenaje.

Regalos: los regalos o *gifts* son pequeños íconos con un mensaje, dados a un usuario y aparecen en la pared con el mensaje del donante, a menos que el donante decida dar el regalo en privado, en cuyo caso el nombre y el mensaje del donante no se exhiben a otros usuarios. Una opción "anónima" está también disponible, por la cual cualquier persona con el acceso del perfil puede ver el regalo, pero solamente el destinatario verá el mensaje, algunos regalos son gratuitos y el resto cuestan un dólar, (es necesario un número de tarjeta de crédito o cuenta Paypal).

Aplicaciones: Son pequeñas aplicaciones con las que puedes averiguar tu galleta de la suerte, quien es tu mejor amigo o descubrir cosas de tu personalidad.

Juegos: La mayoría de aplicaciones encontradas en Facebook se relacionan con juegos de rol, juegos parecidos al Trivial Pursuit (p. ej. geografía), o pruebas de habilidades (digitación, memoria). Entre los más célebres se encuentran los

¹⁸Unidad de almacenamiento de información cuyo símbolo es el TB, y equivale a 10¹² bytes.

juegos de Playfish, como Pet societ y los juegos de Zynga Games como FarmVille y Cityville además los juegos de Digital Chocolate como Tower Bloxx.

YouTube: Es un sitio web creado por tres antiguos empleados de PayPal¹⁹ en febrero de 2005, permite a los/as usuarios subir y compartir vídeos digitales a través de Internet e incluso, permite a los músicos novatos y experimentados dar a conocer sus vídeos al mundo, usa un reproductor en línea basado en Adobe Flash y es muy popular gracias a la posibilidad de alojar vídeos personales de manera sencilla, aloja una variedad de clips de películas, programas de televisión y vídeos musicales. A pesar de las reglas de YouTube contra subir vídeos con derechos de autor, este material existe en abundancia, así como contenidos *amateur* como video blogs, permite a sus usuarios realizar enlaces a vídeos de YouTube y pueden ser también insertados en blogs y sitios electrónicos personales.

Calificado como el "*invento del año*" en el 2006 por la *revista time*²⁰, desde entonces YouTube ha sido un sitio del que no se ha dejado de hablar, polémico y controversial para muchos debido a que el contenido del sitio es subido exclusivamente por los/as usuarios.

Twitter: Es un microblogging²¹, con sede en San Francisco (California), con filiales en San Antonio (Texas) y Boston (Massachusetts) en Estados Unidos. Fue creado originalmente en California, pero está bajo la jurisdicción de Delaware desde 2007 desde que Jack Dorse y lo creó en marzo de 2006, y lo lanzó en julio del mismo año, la red ha ganado popularidad mundialmente y se estima

¹⁹ Empresa estadounidense, propiedad de eBay, perteneciente al sector del comercio electrónico. ²⁰ Revista de información general que se publica semanalmente en los Estados Unidos de América desde 1923. Es una publicación que cuenta además con varias ediciones en diversas partes del mundo. ²¹ También conocido como nanoblogging, es un servicio que permite a sus usuarios enviar y publicar mensajes breves (alrededor de 140 caracteres),¹ generalmente sólo de texto. que tiene más de 200 millones de usuarios, generando 65 millones de tweets²² al día y maneja más de 800.000 peticiones de búsqueda diarias.

La red permite mandar mensajes de texto plano de bajo tamaño con un máximo de 140 caracteres, llamados tweets, que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse a los tweets de otros usuarios a esto se le llama "seguir" y a los suscriptores se les llaman "seguidores", los mensajes son públicos pudiendo difundirse privadamente mostrándolos únicamente a seguidores, los usuarios pueden twittear desde la web del servicio, desde aplicaciones oficiales externas (como para smartphones²³) o mediante el Servicio de mensajes cortos(SMS) disponible en ciertos países. Si bien el servicio es gratis, acceder a él vía SMS supone soportar tarifas fijadas por el proveedor de telefonía móvil.

Existen en la Red una gran cantidad de aplicaciones que permiten desde la personalización de la plantilla personal hasta del envío y recepción de mensajes, que generalmente se utilizan para comentar en tiempo real eventos o incidencias interesantes para un círculo de amigos/as.

1.8 Desarrollo en la adolescencia.

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20 años.

²²Publicación o actualización de tu estado en Twitter.

²³Teléfono móvil construido sobre una informática móvil de plataforma, con más capacidad de computación avanzada y conectividad de una función de teléfono.

Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está comprendida dentro del período de la juventud entre los 10 y los 24

años. La pubertad o adolescencia iniciales la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 años hasta los 24 años.

Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años.

1. Desarrollo Somático

Cambios que experimenta el adolescente en su cuerpo:

- ✿ Desarrollo de las características sexuales primarias relacionadas a los órganos de reproducción: crecimiento del pene, testículos, ovario, útero, vagina, clítoris y labios genitales mayores y menores.
- ✿ Desarrollo de las características sexuales secundarias: aparición del vello pubiano y axilar; en los varones barba y el vello en las piernas, brazos y pecho; en las muchachas, aparición del botón mamario y desarrollo de los pechos, cambios de voz, posteriormente la menarquia.
- ✿ Adquisición de la madurez sexual (capacidad reproductiva).
- ✿ Desarrollo de las glándulas sudoríparas y sebáceas.
- ✿ Aumento en la velocidad de crecimiento, cambio en proporciones corporales, peso fuerza, coordinación motora.

En las mujeres la pubertad se inicia uno o dos años antes que en los hombres.

Los cambios fisiológicos aparecen en la adolescencia temprana teniendo una gran repercusión psicológica tanto para el adolescente como para quienes lo rodean. Estos cambios externos implican también cambios en el esquema corporal.

El esquema corporal es la imagen interna que se maneja del propio cuerpo; en el período de la adolescencia una de las tareas importantes es la adaptación a la nueva imagen

corporal que se adquiere, con la cual necesita identificarse y lograr una aceptación física de sí mismo, esta imagen estará impregnada de valoraciones subjetivas en interrelación con el medio y es una parte importante de la imagen que cada uno tiene de sí mismo, así como un elemento donde se sustenta y/o expresa la autoestima.

Frente a estos cambios, el adolescente tiende a centrarse en sí mismo intentando adaptarse a este nuevo cuerpo que le puede producir sensaciones contradictorias. Son frecuentes las interrogantes acerca de cuán normal o no es su desarrollo y cuán atractivo puede resultar para los demás. Así también, son esperables las comparaciones y el interés creciente en la anatomía sexual y fisiológica, incluyendo preguntas acerca de la menstruación, masturbación, orgasmo, etc.

Junto a esto, uno de los rasgos típicos del desarrollo físico puberal es la asincronía y la disarmonía física, gestual y motora. El adolescente puede volverse torpe con un cuerpo que desconoce. Esto aumenta la sensación de estar "desubicado" y así influir en su cambiante imagen de sí mismo, provocando a veces ansiedad y sentimientos de inferioridad. En este sentido, la aprobación o desaprobación de su cuerpo por parte de las personas más cercanas, padres, pares, etc., influirá en forma importante.

Es en la adolescencia media y tardía donde se podrá ir integrando esta nueva imagen corporal. Una vez que ya se han ido experimentando la mayoría de los cambios puberales, el adolescente tiende a centrarse en hacer atractivo su cuerpo, pasando largas horas preocupado por su estética. Como parte de la búsqueda de una identidad propia y de su expresión en la imagen corporal, es frecuente que el adolescente experimente con su apariencia física buscando diversas formas de vestirse, de peinarse, e interesándose por la moda.

2. Desarrollo Cognoscitivo

La adolescencia es el período durante el cual la capacidad de adquirir y utilizar conocimientos llega a su máxima eficiencia, capacidad que se va acentuando

progresivamente desde los 11 -12 años. Según la teoría cognitiva de Piaget (1969) el joven pasa desde la etapa de las operaciones concretas a las operaciones formales que permiten el pensamiento abstracto, donde el grado de sutileza y complejidad de su razonamiento se hace mayor. El adolescente logra desprenderse de la lógica concreta de los objetos en sí mismos y puede funcionar en estados verbales o simbólicos sin la necesidad de otros soportes. Se constituye así en un individuo capaz de construir o entender temas y conceptos ideales o abstractos. Esta capacidad se supone que llegará a formar parte de la casi totalidad de los adolescentes entre los 17 -18 años.

Al aparecer las operaciones formales el adolescente adquiere varias capacidades nuevas importantes:

- Puede tomar como objeto a su propio pensamiento y razonar acerca de sí mismo.
- Puede considerar no sólo una respuesta posible a un problema o explicación a una situación, sino varias posibilidades a la vez.
- Agota lógicamente todas las combinaciones posibles.
- El pensamiento operativo formal le permite distinguir entre verdad y falsedad, es decir comparar las hipótesis con los hechos.
- Puede tramitar la tensión a través del pensamiento y ya no sólo a través de la actuación. Puede "pensar pensamientos".

Este tipo de pensamiento recientemente adquirido trae aparejada la capacidad del adolescente para entenderse consigo mismo y el mundo que lo rodea.

El adolescente es capaz no sólo de captar el estado inmediato de las cosas, sino de entender los posibles estados que éstas podrían asumir. La conciencia de la discrepancia entre lo real y lo posible, contribuye a convertir al adolescente en un "rebelde". Constantemente compara lo posible con lo real y descubre en lo real la multitud de las fallas latentes. Todo esto lo hace ser crítico y puede ser conflictivo ante los adultos.

La aparición del pensamiento operativo formal (hipotético-deductivo) afecta también al adolescente en la idea que se forma de sí mismo. Comienza a dirigir sus nuevas facultades de pensamiento hacia adentro y se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico.

El adolescente toma una actitud teórica-intelectualizadora, dominada por el pensamiento hipotético deductivo. Esto supone que el adolescente está permanentemente en la ejercitación de esta nueva capacidad de pensar acerca de los demás y de sí mismo, buscando y exigiendo explicaciones acerca de todo lo que lo rodea.

Estas nuevas capacidades se tiñen de egocentrismo, especialmente en la etapa inicial de la adolescencia. Existe una incapacidad para diferenciar los intereses y motivos propios de los ajenos y como está preocupado de sí mismo, cree que todos los que lo rodean están pendientes de su conducta y apariencia. También como consecuencia del egocentrismo se cree único y especial, no sujeto a leyes naturales que afecten a los demás.

El joven tiende también a soñar, a fantasear, pasando largas horas dedicadas a esto. El fantasear constituye un espacio intermedio entre el jugar y el pensar racional simbólico. Aunque supone experimentar con las nuevas posibilidades que le da la evolución en su pensamiento, para el adolescente el "soñar despierto" ocupa un lugar distinto en su campo de conciencia que el pensar racional. Existe, en la mayoría de los jóvenes, la clara diferenciación entre los contenidos de las fantasías, la acción de fantasear y los contenidos del pensar racional y el contacto con la realidad externa que éste exige. Como el soñar, el fantasear tiene también una connotación de realización de deseos que puede ser altamente placentera y exige reducción de la sensorialidad dado el grado de invasión de imaginación visual-auditiva en el campo de la conciencia. Es una mezcla entre sueño y vigilia, acción y simbolización, juego y pensamiento. Un adolescente fantaseando es un sujeto que parece en estado de trance. Esta "acción dentro de la mente" puede realizarse en un espacio privado y ser parte de la intimidad, por ejemplo, encerrado en su pieza recostado en su cama, como también puede implicar una actitud "distráida" en sus tareas cotidianas.

El adquirir la capacidad de razonar sobre sí mismo y el mundo lo lleva a uno de los principales problemas de esta etapa: el de construir su propia identidad. Comienza a preguntarse ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Para dónde voy?

Se espera que a medida en que se va avanzando en la adolescencia se vaya adquiriendo mayor objetividad para evaluar lo que se percibe, habrá una mayor complejidad cognitiva y tolerancia a la ambigüedad.

3. Desarrollo Emocional

El desarrollo emocional estará vinculado a la evolución previa que trae el niño y al contexto social y familiar en el que está inserto.

Es esperable en el adolescente una marcada labilidad emocional que se expresa en comportamientos incoherentes e imprevisibles, explosiones afectivas intensas, pero superficiales. El adolescente se caracteriza por tener hiperreactividad emocional (en el sentido que la reacción emocional es desproporcionada al estímulo que la provoca) y comportamientos impulsivos. Estas conductas se relacionan con la intensificación de los impulsos sexuales y agresivos propios de la etapa, los cuales generan ansiedad y son difíciles de modular.

Son consideradas como una de las tareas evolutivas importantes de esta etapa el aprender a percibir, modular y controlar la expresión de las emociones e impulsos. El desarrollo yoico depende en gran parte de esta capacidad de postergación de las gratificaciones inmediatas. En la adolescencia temprana tiende a haber mayor labilidad emocional y descontrol de impulsos, en la adolescencia media es la etapa en la que los sentimientos experimentan su mayor intensidad y en la etapa posterior el adolescente irá experimentando una mayor profundidad y duración de sus sentimientos, así como irá desarrollando la responsabilidad, lo que implica pasar de sentirse "víctima" de las circunstancias a sentir un mayor autocontrol.

La adolescencia es una etapa de separación e individuación. Esto supone la configuración de una identidad propia, la búsqueda del concepto de sí mismo, así como dejar los lazos de dependencia infantil.

La identidad es la experiencia interna, de ser nosotros mismos en forma coherente y continua, a pesar de los cambios internos y externos que enfrentamos en nuestras vidas. El self es todo aquello que sabemos, sentimos, vivenciamos y experimentamos como parte de nosotros. Es todo aquello que nos conforma y compone. En esta etapa se produce lo que se ha denominado Crisis de Identidad, que consiste en la necesidad del adolescente de ser él mismo, de tratar de definir su self y sus objetos y de adquirir algo que lo diferencie del niño y del adulto, para lograr el autoabastecimiento. Es un proceso que comenzó desde el nacimiento del individuo. En esta etapa se revalúan y se sintetizan todas las identificaciones logradas a lo largo de la historia evolutiva del adolescente. Se reestructuran escalas de valores, ideales, metas y se decide una vocación.

El concepto de sí mismo del adolescente fluctuará entre una enorme sobreestimación, con deseos y fantasías de ser una persona extraordinaria y por otra parte de un intenso menosprecio donde duda de sus aptitudes y habilidades al compararse con otros que toma como modelos a los cuales aspira imitar.

El adolescente intenta progresivamente y en forma oscilante separarse de las figuras parentales, lo cual se expresa en conductas cuestionadoras de los padres, oposicionismo y negativismo. Se desidealizan las figuras de autoridad adultas y el adolescente pareciera que se fija "especialmente" en los defectos, lo que suele ser un proceso difícil de aceptar para los padres. Además, esta rebeldía oposicionista hacia los padres es contradictoria con un verdadero sometimiento a las normas de su grupo de pares a las que el adolescente no se atreve a oponerse. Cabe señalar que no todos los adolescentes desarrollan conductas oposicionistas, muchos logran consolidar una adecuada individuación sin que medien conductas rebeldes o impulsivas, así como también es importante diferenciar estas

conductas cuando son propias de un desarrollo normal, de las que corresponden a los trastornos conductuales en la adolescencia.

En el adolescente predomina un fuerte sentimiento de omnipotencia e inmortalidad, lo que junto a la tendencia a actuar los impulsos, los puede llevar a conductas de riesgo donde no se detienen a evaluar las consecuencias.

La etapa de la adolescencia propiamente tal se caracteriza por una gran riqueza y profundidad de la vida emocional. La fantasía y la creatividad están en la cúspide en este período y es frecuente la aparición de aptitudes poéticas, como una forma de sublimar los intensos afectos que se vivencian.

Estas aptitudes artísticas tienden a desaparecer al final de la adolescencia. Finalmente, el logro de la identidad significa la interpretación exitosa de la imagen personal y su adecuación en la sociedad.

4. Desarrollo Social

En la adolescencia uno de los cambios más significativos que supone esta etapa, es el paso desde la vida familiar a la inserción en la vida social.

Se espera del adolescente una inserción autónoma en el medio social y que alcance el estatus primario: asumir una independencia que lo exprese personalmente y dirigirse hacia roles y metas que tengan consonancia con sus habilidades y que estén de acuerdo con las probabilidades ambientales. El joven procura que sus sentimientos de adecuación y seguridad provengan de sus propias realizaciones, las que confronta frecuentemente con su grupo de pares o compañeros de edad similar.

En la adolescencia temprana se tiende a establecer una relación cercana de amistad con uno o más amigos del mismo sexo. Este vínculo es estrecho y el contacto con miembros del otro sexo suele hacerse en grupo. Hay una fuerte desidealización de las figuras de autoridad, tendiendo al distanciamiento, desobediencia y evitación de dichas figuras.

En la adolescencia media, el grupo de pares como tal comienza a tener mayor relevancia. Es aquí donde cobra importancia la pertenencia al grupo del barrio, grupos deportivos, grupos de amigos, etc. Estas pertenencias desempeñan variadas funciones, siendo las principales:

Proporcionarle al individuo la oportunidad de aprender a relacionarse con sus compañeros de edad.

Aprender a controlar su conducta social.

Adquirir destrezas e intereses propios de la edad.

Compartir problemas y sentimientos comunes.

En este período se tiende a asumir los valores y códigos del grupo de pares, lo que aumenta la distancia con los padres, existiendo una tendencia "antiadulto".

En la adolescencia tardía los valores del grupo dejan de tener tanta importancia, siendo los propios valores acordes a la identidad los que se privilegian. Respecto a las figuras de autoridad, se comienza a producir una reconciliación y reparación.

Estos vínculos tardíos suponen menos explotación y experimentación que en la adolescencia media, ya no está todo centrado en la aceptación del grupo de pares sino que se puede compartir con los amigos de un modo más íntimo y diferenciado. Lo óptimo es que se desarrolle una independencia flexible, es decir que el joven concilie un rol definido, pero al mismo tiempo autónomo, que le permita contrastar sus valores. Esto va a depender de la solidez previamente lograda en el proceso de socialización. Si el adolescente fracasa en ser aceptado en un grupo, pueden aparecer conductas de aislamiento o de extrema dependencia a los pares o a determinados grupos a quienes imitará y a los cuales se someterá.

En general, las relaciones con iguales del mismo sexo y del sexo opuesto durante la adolescencia, sirven de prototipo de las relaciones adultas en las interacciones con los

miembros del mismo sexo y del sexo opuesto. El adolescente que todavía no ha aprendido a entenderse bien con sus pares en esta etapa, cuando llegue a la edad adulta se enfrentará con serios obstáculos que le dificultarán su inserción social.

La mayor independencia que el adolescente va adquiriendo, y la mayor conciencia de realidad que va desarrollando, le hacen percibir el mundo más descarnadamente y a expresar juicios y pensamientos propios. Los padres tienden a enjuiciar al adolescente y comparan su comportamiento anterior con el actual, atribuyendo los cambios a la influencia del grupo de iguales. Así, es frecuente por ejemplo, la frase "a mi hijo me lo cambiaron los amigos", lo que denota la falta de comprensión en dichos padres respecto a que muchos de los cambios experimentados por su hijo son parte del desarrollo.

Es frecuente escuchar a algunas madres que dicen tener un hijo modelo, porque es tranquilo, no sale a ninguna parte y no tiene amigos, ni "malas juntas". Es importante señalar que esta situación no es necesariamente la ideal y que puede llegar a ser incluso bloqueadora de un desarrollo social más sano del joven hacia la autonomía.

5. Desarrollo psicosexual

La sexualidad en la adolescencia se desarrolla en tres áreas:

FÍSICA: aparición de los caracteres sexuales secundarios que preparan al individuo para participar en el acto sexual.

PSICOLÓGICA: Se manifiesta en el conocimiento, la curiosidad y las intenciones acerca de la sexualidad. El pensamiento proposicional le permite al adolescente imaginarse como persona sexual y elaborar planes. La mayoría de estas actividades ocurren en la imaginación del adolescente.

SOCIAL: Comprende la involucración sexual efectiva con otras personas la que se refleja en sus elecciones de objetos sexuales siendo cada expresión un reflejo de la experiencia contextual del adolescente, donde la familia es su ámbito más inmediato.

Como ya se ha mencionado, una de las tareas más importantes del adolescente es consolidar su identidad. Esta supone identificarse permanentemente con sus objetivos, con sus ambiciones relativas a la sexualidad, con el tipo de relaciones que establece con los otros, etc.

La identidad sexual es parte fundamental de la identidad del yo y normalmente es más conocida como identidad del género (da cuenta del sexo psicológico). Durante la adolescencia, el joven se identifica con su propio sexo (sexo identificado), es decir, asume los rasgos, actitudes, conducta verbal, gestual y motivaciones propias de su género. Este sexo identificado necesita ser reconfirmado por los otros (por ejemplo, relaciones con pares de su mismo sexo, relaciones eróticas con el otro sexo, etc.) y por el propio adolescente, para asegurarse de su aceptación y lograr la adaptación social. El rol sexual es el comportamiento de cada individuo como hombre o mujer, y la orientación sexual se refiere al objeto hacia el cual se dirige el impulso sexual.

Cuando se llega a la adolescencia no comienza la identidad de género ni el rol sexual, éste viene desde el nacimiento, inculcado en las actitudes y los valores de la familia, de la cultura en general y de las subculturas específicas. Así como el significado atribuido a la sexualidad en la adolescencia variará dependiendo de los mitos familiares y culturales respecto a este tema.

La falta de experiencia en el trato con el sexo opuesto, la timidez, las bromas groseras respecto al sexo, la falta de información, las vivencias desagradables o inesperadas con el otro, etc. pueden afectar una sana identidad sexual. Incluso las experiencias traumáticas en esta etapa pueden complicar la identidad sexual y desencadenar o favorecer alteraciones psicopatológicas.

1.9 Los adolescentes y las redes sociales

La vida adolescente ya no es la misma después de la llegada de las redes sociales. Es sabido que la enorme mayoría de ellos/as llevan una vida muy activa a estos sitios dando como resultado muchas veces la reducción en la sociabilización cara a cara, y que a su vez produce una serie extra de problemas a futuro.

Pero no se puede olvidar que los adolescentes están en la búsqueda de la identidad y de acuerdo a Erikson¹⁶, los adolescentes forman su identidad no sólo tomando como modelo a otras personas, como lo hacen los niños/as, sino también lo hacen modificando y sintetizando cosas con las que anteriormente se identificó.

Para formar la identidad, los adolescentes deben determinar y organizar sus capacidades, necesidades, intereses y deseos para expresarlos luego en un contexto social; De aquí la importancia de las relaciones en las redes sociales que de cumplir su función llevarían al adolescente al éxito en su formación; sin embargo, y es Erikson de nuevo quien lo plantea, *"en la adolescencia existe la etapa de la confusión de identidad o de papel, que puede durar hasta alcanzar la edad psicológica adulta"*.

Por tanto, las relaciones en las redes sociales pueden llevar al adolescente a cierta confusión en esa búsqueda de la identidad y de creer en sí mismo, también puede llevarlo a presentar comportamientos caóticos y a fomentar la dolorosa timidez de los adolescentes al no ser capaces de relacionarse personalmente, sino solamente a través de la internet.

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 y nuevas formas de sociabilidad.

¹⁶ Psicólogo psicoanalista.

Según un estudio¹⁷ se demuestra que 76% de los usuarios en redes sociales consiste en adolescentes de entre 12 y 17 años de edad y las gráficas se dividieron entre rangos de edad de 12-13 años y de 14-17 además de por género.

Las actividades que se realizan en línea son las siguientes:

- ✿ Escribir en los muros de amigos: 12-13=73% | 14-17=92% | 86% hombres | 88% mujeres
- ✿ Poner etiquetas de personas en muro, fotos o videos: 12-13=59% | 14-17=73% | 79% mujeres | 60% hombres
- ✿ Jugar en línea: 12-13=69% | 14-17=44% | 51% hombres | 49% mujeres
- ✿ Escribir actualizaciones de estado: 12-13=73% | 14-17=90% | 85% hombres | 87% mujeres
- ✿ Subir fotos o videos: 12-13=68% | 14-17=84% | 71% hombres | 88% mujeres
- ✿ Enviar mensajes o chats a sus amigos: 12-13=84% | 14-17=89% | 89% hombres | 86% mujeres
- ✿ Enviar mensajes privados: 12-13=67% | 14-17=79% | 73% hombres | 79% mujeres

Inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que los adolescentes quieren aumentar su lista de "amigos", y para conquistar la amistad del otro a veces comparten información personal lo que podría convertirse en algo peligroso de no tomar las medidas de seguridad necesarias. De ahí la necesidad de conocer las ventajas y desventajas de las redes sociales a las que los adolescentes tiene acceso.

1.10 Ventajas y desventajas de las redes sociales

¹⁷ "El cruel mundo de los adolescentes en las redes sociales"

Las redes sociales están cobrando gran importancia en la sociedad actual, reflejando la necesidad del ser humano de expresión y reconocimiento, bien lo dijo Aristóteles¹⁸ "El hombre es un ser sociable por naturaleza", pues para satisfacer sus exigencias físicas y espirituales necesita vivir en sociedad, ya que al ser una criatura racional e individual, no es autosuficiente y requiere la ayuda y protección de los demás de su especie, por ello forma comunidades.

Para determinar las ventajas que se desprenden del uso de las redes sociales, es necesario dividir las en 4 categorías principales.

1. Socialización: Aunque suene trillado, la ventaja principal de las redes sociales es que nos permiten socializar, ya sea con amigos del pasado, actuales o nuevas amistades.

Los fines para lo que se socializa no están dentro de esta categoría, ya que sólo se refiere al hecho de pertenecer a una comunidad de contactos, en la que se establecen normas que lo individuos van aprendiendo poco a poco. Una persona no nace miembro de una sociedad, sino que es invitado a participar en ella a través de la adopción de sus reglas, en el mundo virtual funciona de la misma manera, ya que de por sí existe una gran comunidad dentro de cada red social, a la que todas las personas están invitadas a participar, pero con la condición de adaptarse a sus normas.

Por lo tanto los usuarios de redes sociales se convierten en miembros activos de una pequeña sociedad virtual, en la que pueden interactuar con otros para los fines que deseen, amistad, amor, contactos profesionales, intercambio de opiniones, etc.

Si una persona es extrovertida las redes sociales le permitirá que vuelque sus dotes sociales en ellas y destaque por esa razón, pero por otro lado si la persona es tímida, el participar de una red social le animará a no tener miedo de interactuar con otros, lo que puede trasladar a la vida real.

¹⁸ Filósofo, lógico y científico de la Antigua Grecia.

2. Trabajo: Encontrar trabajo es una preocupación común en todas partes del mundo, desde el auge de Internet la forma en la que las empresas contratan personal ha cambiado radicalmente, con mayor razón gracias al uso de redes sociales el proceso de postulación y contratación también ha evolucionado.

Muchas empresas cuentan con perfiles sociales en los cuales avisan de oportunidades laborales, reciben currículums e incluso realizan entrevistas de trabajo. Sin embargo esos no son todos los beneficios, ya que mediante estas plataformas se pueden realizar contactos de todo tipo, los cuales pueden servir para saber de algún trabajo, incluso pueden recomendar a otras personas para conseguir un trabajo.

3. Negocio: Esta categoría se relaciona bastante con la anterior, pero la diferencia es que no se trata de conseguir un trabajo, porque se supone que ya se tiene un negocio físico o virtual (sitio web) que se desea maximizar.

No sólo es publicidad, obtener nuevos clientes/consumidores, sino que además se puede conseguir que se comprometan con una marca, se obtiene información valiosa, críticas y observaciones del servicio o producto, de esta manera se corregirá todo aquello que esté mal y se logrará afianzar una mejor relación clientes/consumidores.

Lo atractivo de todo esto es que es gratis, pero eso no significa que sea fácil y mucho menos rápido, requiere de tiempo y esfuerzo. Pero definitivamente para un negocio pequeño que desea darse a conocer es magnífico, así como para una marca posicionada que desea mantenerse en lo alto.

Las ventajas para los negocios es de ida y vuelta, ya que no sólo las empresas se benefician sino también los consumidores, ya que reciben mejores ofertas, mejor trato, soluciones a los problemas con el producto/servicio, entre muchos otros beneficios que las redes sociales han traído.

4. Información: Si bien las redes sociales no están enfocadas en la información, no significa que uno de sus beneficios sea justamente obtener información relevante. Esto porque no sólo blogs y sitios de interés cuentan con perfiles sociales en redes sociales, sino porque son los propios contactos lo que ofrecen esta información.

Desde cuestiones con poca importancia, como eventos para asistir a al cumpleaños de un amigo o el último video de cualquier artista, hasta información más relevante como publicaciones sobre temas de interés, noticias de actualidad o sucesos importantes en la vida de amigos/contactos.

La información de primera mano que se puede recibir es una ventaja muy significativa, porque el lector está frente a la fuente, por lo tanto se obtiene mejores resultados, de la forma en que se vea, las redes sociales también llenan de información pero de una manera más social y personal.

Entre las ventajas más destacadas que poseen las redes sociales se encuentran: que permite el reencuentro con personas conocidas, compartir momentos especiales con las personas cercanas a nuestras vidas, a la vez diluyen fronteras geográficas y sirven para poder conectar con las demás personas sin importar la distancia, permite establecer perfectas conexiones con el mundo en todos los ámbitos y obtente información actualizada acerca de temas de interés, además que permitir acudir a eventos, participar en actos y conferencias ya que la comunicación se da en tiempo real, lo cual facilita la creación de movimientos masivos de solidaridad ante una situación de crisis.

Son redes bastantes dinámicas para producir y reproducir el contenido en Internet y excelentes para propiciar contactos afectivos nuevos como: búsqueda de pareja, amistad o compartir intereses sin fines de lucro.

Muchos son los beneficios de las redes sociales, sin embargo también hay un lado negativo el cual debe ser analizado de la misma manera.

Desventajas de las redes sociales

Las redes sociales representan un peligro si no se configura la privacidad correctamente, pues a través de estos medios se expone la vida privada ya que no existe un control de datos por lo tanto facilita la suplantación de personalidad para realizar amenazas, discriminar, estafar e incitar a la violencia a través de Internet, porque se tiene la falsa idea de que son delitos difíciles descubrir.

Otra de las desventajas y quizás a la que más se enfrentan los jóvenes en la actualidad es que pueden llegar a ser adictivas y devorar gran cantidad de tiempo, pues son ideales para

- el ocio y cualquiera puede apoderarse de todos los contenidos que allí se publican y no solo eso también pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos: como el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, etc.

- Por lo tanto es necesario que los padres o encargados supervisen el uso que los jóvenes hacen de las redes sociales y así evitar que ellos/as sean víctimas de delitos.

- ### 1.10.1 Ventajas y desventajas de las redes sociales más usadas

FACEBOOK



Ventajas:

- Cercanía: Posibilita no sólo estar en contacto con amigos/as, sino que además se puede recuperar aquellos amigos del pasado (Colegio, Universidad, Trabajos anteriores, etc.).



- Compartir: Se vuelve una herramienta muy útil para compartir todo tipo de información (fotos, videos, artículos de periódicos, ideas, etc.).



- Conocimiento: Según como sean las amistades, es muy probables que se generen y compartan muchas noticias y videos de interés general que casi siempre aportan conocimiento.

- Variedad: Se tiene acceso tanto a noticias, como a juegos, programas de ocio, etc.

Desventajas:

Uso incorrecto de la Red: Existe un mal uso de la red por parte de determinadas personas, que pueden poner en peligro la privacidad.

Privacidad: Se publica información personal.

Duda: Se generan momentos incómodos debido a que personas que no son amigos/as

- quieren serlo.
- Actualización pobre: Al igual que hay momentos que aparece lo que han compartido los amigos hace 2 minutos, y pone como último la que se hizo hace tres horas.



• YOUTUBE

Ventajas:

- Almacenamiento: Posibilidad de crear y compartir contenidos propios.
- Seguimiento: Si a la persona le gusta alguien en concreto, no tiene problemas para seguir sus creaciones o lo que comparte.
- Contador: Al tener contador, permite valorar el éxito o fracaso de las publicaciones que se realizan.

Control: No muestra contenido pornográfico ni inadecuado, *Desventajas:*

Control: No existe mucho control sobre el contenido de los videos que se cuelgan, el vocabulario utilizado para algunos videos puede ser ofensivo.

- Etiquetado: Se puede encontrar videos que dicen ser lo que no son.

Calidad: Hay muchos videos de muy mala calidad.



TWITTER

Ventajas:



Seguimientos: A diferencia de Facebook, la persona decide a quien quiere seguir, teniendo acceso a lo que estas personas publican.

Inmediatez de las noticias: Es más rápido que cualquier medio de comunicación. Por ejemplo, se conoce antes la existencia de la huelga de controladores por twitter que por cualquier periódico on line (que estos a su vez son más rápidos que los telediarios).



Conocimiento: Se comparte mucha información actual, resultados de investigaciones, noticias. Es una gran herramienta para formación.

Desventajas:



Privacidad: Cualquier persona, aunque no tenga perfil en la red, puede leer lo que ahí se escribe.



Perfiles falsos: Aunque una persona no del consentimiento para que le sigan, hay personas que pueden crear un perfil falso y seguir sus comentarios. Es recomendable realizar un barrido y eliminar a aquellas personas que no conoce y que no suelen escribir o aportar nada.

Excesiva Información: Se llega a generar tal flujo de información, que es imposible atenderlo todo.

Pocos caracteres: Al tener pocos caracteres para escribir, se debe sintetizar lo que se quiere expresar.

II. Violencia a través de las redes sociales.

2.1 Antecedentes de la violencia a través de las redes sociales.

Las nuevas tecnologías de la información muestran uno de los más recientes escenarios del ejercicio de la violencia en sus diferentes modalidades "el ciberespacio" mismo que ha tomado lugar a través de la herramienta del siglo, llamada Internet, la cual ha cambiado las relaciones humanas reduciendo los costos de la comunicación bidireccional.

Sin embargo estos nuevos tipos de interacción en las redes sociales, Facebook, YouTube y Twitter están siendo utilizados por los/as adolescentes para intimidar y victimizar a los/as usuarios, en perjuicio especialmente de los sectores más vulnerables o desaventajados. Algunos efectos de la diada violencia-Internet, que a su vez derivan en el análisis y reflexión de cómo la violencia se han hecho presentes en la red, convirtiéndose en uno de los futuros retos por afrontar.

A todo este tipo de violencia por los medios electrónicos se le conoce como ciberbullying, (cyber o "ciber" ya tropicalizado al español que proviene de cibernética, mientras que la palabra bullying del inglés, burla, broma) el cual es una calamidad que llegó junto con los medios digitales, y que se define como una versión "en línea" del bullying tradicional y es llevado a cabo utilizando medios socio-digitales, como computadores, celulares, asistentes personales, consolas de videojuego etc. A través de los servicios como el correo electrónico, la mensajería instantánea, sitios de redes sociales, mensajes cortos de celular, publicaciones digitales de texto (blogs) o videojuegos, etc.

Marcela Czarny¹⁹ afirma que el cyberbullying es la agresión que sufren chicos/as adolescentes por parte de sus compañeros/as, a través de las redes sociales, en algunas ocasiones haciendo uso de teléfonos celulares convirtiéndose en uno de los principales riesgos.

¹⁹ Presidenta de la asociación Chicos.net

Según un estudio realizado por la Unicef²⁰ la violencia a través de Internet ha afectado a un 23% de adolescentes²¹, ya que no cuentan con restricciones al utilizar este tipo de medios. Así como muchos adolescentes han sido víctimas de la violencia a través de Internet, muchos de ellos la han seguido o comenzado también.

Según una encuesta²² que mide la participación de los alumnos en el fenómeno conocido como ciberbullying, acoso mediante mensajes y videos, muchos de ellos publicados en Internet. Esta encuesta indica que 2 de cada 10 alumnos han usado el teléfono celular para grabar a sus compañeros en situaciones comprometedoras y la mitad de ellos admite haber utilizado dichas imágenes en su contra.

Sin lugar a dudas el internet se ha convertido en uno de los intereses principales de los adolescentes en estos tiempos de comunicación, pero el tipo de uso que se le da al Internet puede configurar todo un problema, para los/as jóvenes y para sus padres ya que hoy en día es utilizado para ejercer violencia contra otra u otras personas.

Pero esto no es todo, ya que también se pudo determinar, por medio del mismo estudio, que un 16 por ciento de los adolescentes consultados confesó haber publicado comentarios en otros perfiles o en salas de chat con el fin de insultar o discriminara otra persona, contribuyendo así, a la violencia a través de Internet.

2.2 Tipos de violencia a través de las redes sociales.

Antes de entrar de lleno en los tipos de violencia resulta de vital importancia definir qué se entiende por violencia la cual se define como: La acción ejercida por una o varias personas,

²⁰ (United Nations International Children's Emergency Fund) Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia.

²¹ <http://mujer.starmedia.com/relaciones/violencia-traves-internet.html>

²² Encuesta de percepción de la violencia de alumnos de primaria y secundaria en el D.F., realizada por la Administración Federal de los Servicios Educativos del D.F. entre 13,000 estudiantes de noviembre a diciembre de 2011.

en donde se somete de manera intencional al maltrato, presión, sufrimiento, manipulación u otra acción que atente contra la integridad tanto física como psicológica y moral de cualquier persona o grupo social.

2.2.1 Violencia psicológica

“La violencia psicológica es un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica.” Se puede definir también, que la violencia psicológica es una forma de maltrato, que a diferencia del maltrato físico, este es sutil y más difícil de percibir o detectar. Se manifiesta a través de palabras hirientes, descalificaciones, humillaciones, gritos e insultos. Puede ser intencionada o no intencionada, es decir, el agresor puede tener conciencia de que está haciendo daño a su víctima o no tenerla, así mismo la víctima puede ignorar que está siendo agredido/a o simplemente se siente tan amenazado/a que lo deja pasar.

La violencia psicológica es un anuncio de la violencia física, peor, muchas veces que la violencia física porque queda como un anuncio de amenaza suspendida sobre la cabeza de la víctima, que no sabe qué clase de violencia va a recibir.

Esta violencia física produce un traumatismo, una lesión u otro daño y lo produce inmediatamente. La violencia psicológica, vaya o no acompañada de violencia física, actúa en el tiempo y es un daño que se va acentuando y consolidando en el tiempo, y en cuanto más tiempo transcurra, mayor y más sólido será el daño debido a que se acumulan en la víctima sentimientos de: menosprecio y frustración prolongados, a tal grado que estas personas podrían llegar a tener problemas de autoestima, dificultades personales, académicos así como también a nivel social y profesional teniendo como consecuencia sentimientos de angustia, estrés y una inadecuada y pobre valoración de sí misma.

Pero es importante destacar que no se puede hablar de maltrato psicológico mientras este no se mantenga durante un periodo prolongado de tiempo. Un insulto puntual, un desdén, una palabra o una mirada ofensiva, comprometedoras o culpabilizadoras son un ataque psicológico, más no un maltrato psicológico porque ese maltrato es cuando se llega a un tiempo determinado donde el agresor maltrata y manipula a su víctima hasta producirle una lesión psicológica, que es cuando la víctima sufre un desgaste después de la violencia, el maltrato o el acoso y queda incapacitada para poder defenderse.

2.2.1.1 Tipos de violencia psicológica

El maltrato psicológico:

El maltrato se puede realizar activamente o pasivamente. El maltrato pasivo ocurre cuando se omiten los cuidados sobre un ser querido, una forma particularmente dañina es el abandono emocional.

Por otro lado, el maltrato activo consiste en un comportamiento (consiente o no), que provoca la degradación y desprecio del otro de distintas maneras. El maltrato emocional puede ser difícil de detectar porque puede asumir formas no tan claras, y por lo mismo, si son identificadas puede no pedirse ayuda porque da vergüenza hacerlo, no se atreven o no pueden defenderse.

Acoso psicológico:

Es una violencia realizada con una estrategia, metodología y un objetivo, para lograr la destrucción física o moral de alguien: críticas, amenazas, mentiras, y acciones que impidan las actividades de esa persona. El efecto de esta violencia doméstica es socavar la seguridad y autoestima de la persona e introducir en su interior preocupación, angustia, inseguridad o culpa. Pero lo más importante de todos los efectos es que la víctima termina renunciando

al ejercicio de un derecho ético, sea cual fuere: ser reconocido, respetado, cuidado, respetar sus derechos de vinculación con los integrantes de la familia, etc.

La segunda condición para que el acoso pueda sostenerse en el tiempo es la complicidad, explícita o no, del resto del grupo que, o bien colaboran o son testigos silenciosos de la injusticia, en este tipo de acoso puede haber amenazas y chantaje.

Acoso afectivo:

El acosador depende emocionalmente de la víctima, "le roba su vida", "su tiempo", haciéndole la vida imposible. Devora el tiempo de la persona a través de sus manifestaciones repetitivas y exageradas de demandas de afectos, estando en el momento equivocado y ausentándose cuando debería estar, etc.

Quien acosa le quita a su víctima la intimidad, tranquilidad y su tiempo para realizar sus tareas o actividades, pero siempre con mimos o caricias inoportunas o invasivas. Si la víctima se resiste, el acosador se quejará, llorará, se desesperará, amenazará incluso con hacer una "tontería"...siempre explicando que lo hace por cariño.

Manipulación mental:

La peor de ellas es cuando se produce sin darse cuenta, cuando se terminan haciendo actos (incluso delictivos) que en verdad tienen que ver con la voluntad del otro; cuando uno es invadido por sentimientos que en verdad son del otro. El problema se potencia cuando estas situaciones no son concientizadas. (Fases del proceso de manipulación).

El proceso de manipulación se divide en cuatro fases:

1) La seducción o la influencia.

- 2) El apilamiento, quién corresponde a la repetición de pequeños actos de agresión, al parecer anodinos²³ tomados separadamente pero que se destinan a la desestabilización de la víctima.
- 3) Las falsas promesas, en su mayoría en cambios de comportamiento.
- 4) La destrucción que se acentúa a medida de la relación, llegando a alcanzar un paroxismo³² dada la reacción de la víctima.

Agresión insospechada:

Es la que es ejercida disfrazándola de protección, atención, buenas intenciones o deseos. Por Ejemplo: la sobreprotección que genera dependencia, tratar a los mayores como inútiles (o que hay que darles tareas para evitar esto), o privarlos de un lugar personal o los consejos dados cuando no son pedidos.

2.2.2 Violencia Física

La violencia física puede definirse como aquella lesión física de cualquier tipo infringida por una persona a otra, ya sea mediante golpes, mordeduras, quemaduras o cualquier otro medio que sea susceptible de causar lesiones.

De esta definición es necesario hacer una concreción y esta es el claro carácter intencional y no accidental del daño, con el propósito de lastimar y causar grave daño a la otra persona. Esta conducta nos lleva enseguida a pensar en el maltrato, el cual supone un atentado contra la dignidad, la integridad física e incluso contra el autoestima de la víctima todos ellos derechos protegidos por nuestro ordenamiento jurídico.

No sólo es peligrosa la violencia física sino que también todos los tipos de violencia como tal ya que cada una tiene consecuencias y dejan secuelas en la vida de las personas víctimas. Aunque este tipo de violencia es muy común, no puede ser ejercida o practicada a través

²³ Insustancial, insignificante o que carece de interés o importancia. ³²Exaltación extrema de los afectos y pasiones.

de las redes sociales, pero en la mayoría de los casos las personas que sufren acoso a través de las redes sociales han sido víctimas de violencia física por los mismos agresores.

2.2.3 Violencia Verbal

La palabra tiene poderoso efecto en la conducta, ya que influye sobre quien la pronuncia y afecta e involucra a quien la recibe, penetrando en sus emociones. Cuando en un diálogo predominan frases ofensivas, burlonas o humillantes, estamos frente a violencia verbal.

Es como una paliza que no deja evidencias a la vista, y la víctima que la vive es perseguida con amenazas, injurias, calumnias, gritos, insultos, descalificaciones, desprecios, burlas, ironías, críticas permanentes y acciones para socavar su seguridad y autoestima. Se acostumbra a pensar que violencia es algo que se refiere únicamente a los golpes, a las agresiones físicas, Sin embargo, dejamos de lado una forma mucho más directa y cotidiana que tiene que ver con la manera de hablar. No sólo nos referimos a lo que se dice, sino a cómo y con qué intención se hace.

"El abuso verbal puede ser directo o sutil, y los comentarios se pueden hacer de manera hostil, con enojo o incluso con una sonrisa. Se debe entender este punto, porque cuando se abusa „cariñosamente“ duele, pero no se sabe bien por qué", explica el Dr. Noel Arce Noriega²⁴.

La violencia verbal es oculta pero hiriente y es más difícil de percibir porque no deja cicatrices físicas, amén de que suele efectuarse en privado. Con frecuencia, la víctima es mujer y el perpetrador del abuso es varón, cuyo objetivo es hacer que la otra persona se sienta humillada, equivocada o mal, mientras que él se siente mejor.

²⁴ Especialista en Psicología Clínica egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México, en el Distrito Federal.

De acuerdo con la estadounidense Patricia Evans, especialista en relaciones interpersonales y autora del libro *El abuso verbal*, este tipo de violencia se caracteriza por:

- Atacar la naturaleza y las capacidades, lo que ocasiona que con el paso del tiempo, la persona agredida comience a creer que hay algo malo con ella o sus capacidades.
- Ser abierto (mediante insultos y arranques de ira) o encubierto (a través de comentarios sutiles, con un efecto similar a un "lavado de cerebro"). El primero suele incluir reproches y acusaciones, en tanto el segundo es agresión oculta para ejercer control sin que la persona se dé cuenta.
- Ser manipulador, pues pueden hacerse comentarios despectivos en forma sincera e interesada.
- Ser imprevisible, lo que ocasiona que la persona quede aturdida, atónita y desestabilizada por el sarcasmo, frase hiriente, desprecio o comentario injurioso.
- Expresar doble mensaje, ya que existe incongruencia entre la manera en que habla el abusador y sus verdaderos sentimientos. Por ejemplo, puede sonar muy sincero y honesto mientras está diciendo a su contraparte lo que tiene de malo.
- Aumentar en intensidad, frecuencia y variedad: la violencia inicia con frases despectivas, disfrazadas de chistes, y puede escalar hacia el abuso físico, comenzando con empujones "accidentales".

2.2.3.1 Formas de ejercer la violencia verbal.

De acuerdo con el Dr. Arce Noriega existen diversas formas de ejercer la violencia verbal, y se agrupan de la siguiente manera:

- **Rebatir.** Quien ejerce la violencia verbal ve a la otra persona como adversario, por lo que con frecuencia se le corrige en todo lo que dice y hace.

- ✿ **Rebajar.** Puede ser una forma sumamente insidiosa de abuso verbal, porque niega y distorsiona la percepción real de la persona abusada, lo cual es sumamente destructivo. A veces va disfrazada con humor, pero su efecto humillante hiere a la persona.
- ✿ **Bloquear y desviar.** El abusador verbal rechaza todo tipo de comunicación, dictamina lo que puede ser discutido o retiene información. Puede impedir toda posibilidad de resolver conflictos mediante el aislamiento y el desvío.
- ✿ **Acusar y culpar.** Se le responsabiliza a la persona de hacer algo malo o alguna violación de los acuerdos básicos de la relación.
- ✿ **Juzgar y criticar.** El agresor juzga y luego expresa su juicio en una forma crítica. Si la otra persona objeta, puede decirle que simplemente está señalando algo para ayudarlo, aunque en realidad la está descalificando.
- ✿ **Trivializar.** Es un intento por tomar algo que se ha dicho o hecho y convertirlo en insignificante. Cuando se hace esto en forma franca y sincera, puede ser difícil de detectar. A menudo, la persona queda confundida y cree que no ha explicado eficazmente a su compañero la importancia de algunas cosas para ella.
- ✿ **Socavar.** Se retiene el apoyo emocional y erosiona la confianza y determinación. A menudo se aplasta una idea o sugerencia con un único comentario.
- ✿ **Amenazar.** Se manipula a la persona haciendo que surjan en ella sus mayores temores.
- ✿ **Ordenar.** Niega la igualdad y la autonomía de la contraparte, tratándole como esclavo/a o subordinado/a.

Es importante considerar que una descarga diaria de palabras hirientes conduce a las personas a la depresión y, cuando ésta se agrava, puede derivar en el suicidio. Es necesario poner un alto, analizar la situación y resolverla con ayuda de un especialista.

2.3 Violencia en las redes sociales.

A lo largo de los últimos diez años, gracias al auge del internet, los/as jóvenes utilizan las redes sociales como el medio a través del cual pueden formar miles de grupos virtuales con el único objetivo de atacar o discriminar a alguien.

Por tanto "la violencia a través de correos electrónicos, mensajes en Twitter, YouTube o en Facebook es un fenómeno absolutamente nuevo. Las redes sociales, se han convertido en las nuevas formas de socialización entre los jóvenes, y les está dando una magnitud diferente a un tipo de violencia que antes se ejercía por otros medios".

Sin embargo actualmente "En internet se puede tener cientos de avatares²⁵ diferentes, se pueden crear perfiles falsos, ya que el anonimato dificulta la identificación de los agresores. La violencia ejercida a través de las redes sociales puede llegar a ser un juego psicológico que podría tener implicaciones muy serias para la víctima, incluso si las amenazas del agresor no se concretan.

Desafortunadamente, desde hace varios años dichas herramientas tecnológicas han favorecido a la violencia tradicional, habitualmente confinada a un plantel escolar y aun horario de clases convencional, pero estos límites han sido rebasados y extendido en forma virtual a los hogares de los alumnos agredidos e intimidados, y han dado lugar a lo que se conoce en la actualidad como ciberacoso.

Para ser consideradas como ciberacoso, estas prácticas de intimidación a través de los servicios de Internet como lo son las redes sociales, deben darse con la intención de dañar, ejecutarse en forma repetitiva y llevarse a cabo en una circunstancia donde sea evidente el desequilibrio del poder entre los participantes. Como dato agregado y no menos

²⁵ En computación, un avatar es la representación gráfica del usuario o el ego del usuario alterar o carácter.

importante, cabe señalar que en la actualidad este fenómeno se produce también a través de telefonía celular, la cual se ha constituido con los años en un medio más accesible para todos.

Cabe destacar que en El Salvador no existe una ley especial que regule lo concerniente a este tipo de ilícitos, sin embargo, existen artículos del actual código penal que contienen elementos de tipificación de delitos informáticos.

Estos son:

Amenazas que atentaren contra la seguridad de la persona y su familia a través de medios electrónicos y /o que pudiesen ser anónimos. Por ejemplo, amenazas de muerte a un funcionario a través de un correo electrónico.

Los artículos del código penal que se emplean son:

Amenazas

Art. 154.- El que amenazare a otro en producirle a él o a su familia, un daño que constituyere delito en su persona, libertad, libertad sexual, honor o en su patrimonio, será sancionado con prisión de uno a tres años.

Agravación Especial

Art. 155.- En los casos de los artículos anteriores se considerarán agravantes especiales que el hecho fuere cometido con arma o por dos o más personas reunidas o si las amenazas fueren anónimas o condicionales. En estos casos la sanción se aumentara hasta en una tercera parte de su máximo.

Promoción de Pornografía Infantil, exhibiciones obscenas a través de Internet y correo electrónico. Por ejemplo, promoción de pornografía a través de páginas Web así como el envío de imágenes pornográfica por medio de correo electrónico.

Inducción, promoción, favorecimiento y determinación de la prostitución a través de Internet y correo electrónico.

Los artículos del código penal que se emplean son:

Inducción, Promoción y Favorecimiento de la Prostitución.

Art. 169.- El que indujere, facilitare promoviere o favoreciere la prostitución de persona menor de dieciocho años será sancionado con prisión de dos a cuatro años.

Determinación a la Prostitución.

Art. 170. El que determinare coactivamente o abusando de una situación de necesidad, a una persona para que ejerciere la prostitución o se mantuviere en ella, será sancionado con prisión de uno a tres años.

Exhibiciones Obscenas.

Art. 171.- El que ejecutare o hiciere ejecutar a otros actos lúbricos o de exhibición obscenas ante menores de 18 años de edad o deficientes mentales, será sancionado con prisión de 6 meses a 2 años.

Pornografía.

Art. 172.- El que por cualquier medio directo difundiere, vendiere, o exhibiere material pornográfico entre menores de 18 años de edad o deficientes mentales será sancionado con prisión de 6 meses a dos años.

Utilización de Menores con fines pornográficos y exhibicionistas.

Art. 173.- El que utilizare a un menor de 18 años, con fines o espectáculos o exhibicionistas o pornográficos, será sancionado con prisión de 6 meses a un año y multa de 30 a 60 días multa.

La interceptación de mensajes electrónicos y otra información. Por ejemplo, a través de la red se puede interceptar correos electrónicos.

Obtención de claves de acceso y/o información electrónica. Por ejemplo, el uso de programas para monitorear el uso de computadoras a través de los cuales se pueden obtener las claves y/o información.

Divulgación de secretos profesionales. Por ejemplo, la publicación a través de Internet y correo electrónico sobre los secretos administrativos de una empresa.

Los artículos del código penal que se emplean son:

Violación de Comunicaciones Privadas.

Art. 184.- El que con fin de descubrir los secretos o vulnerar la intimidad de otro se apoderare de comunicación escrita, soporte informático o cualquier otro documento o efecto personal que no le esté dirigido o se apodere de datos reservados de carácter personal o familiar de otro, registrados en ficheros, soportes informáticos o cualquier otro tipo de archivos o registro público o privado, será sancionado con multa de 50 a 100 días multa.

Violación Agravada de Comunicaciones.

Art. 185.- Si los hechos descritos en el artículo anterior se realizaren por las personas encargadas o responsables de los ficheros, soportes informáticos, archivos o registros, se impondrá, además de la pena de multa, inhabilitación del respectivo cargo o empleo público de 6 meses a 2 años.

Captación de Comunicaciones.

Art. 186.- El que con el fin de vulnerar la intimidad de otro, interceptare, impidiere o interrumpiere una comunicación telegráfica o telefónica o utilizare instrumentos o artículos

técnicos de escucha, transmisión o grabación del sonido, la imagen o de cualquier otra señal de comunicación será sancionado con prisión de seis meses a un año y multa de 50 a 100 días multa.

Revelación del Secreto Profesional.

Art. 187.- El que revelare un secreto del que se ha impuesto en razón de su profesión u oficio, será sancionado con prisión de 6 meses a 2 años, e inhabilitación especial de profesión u oficio de uno a dos años.

Como se puede notar, en El Salvador, al no existir un cuerpo normativo específico de los Delitos Informáticos relativos a la Violación de la Intimidad, se tiene que recurrir en analogía e integración de la norma a los delitos tipificados en el Código Penal relativos a la Libre Determinación Personal.

Sin embargo, la base de datos de más de 4 millones de salvadoreños está a merced de quien la quiera obtener, Boris Rubén Solórzano, presidente de la Asociación Salvadoreña para la Protección de Datos e Internet (INDATA El Salvador) explica que la inexistencia de una ley que regule las bases de datos es un peligro para la vida de los salvadoreños.²⁶

2.4 Redes sociales más utilizadas para ejercer violencia.

Un estudio realizado por Ilifebelt Marketing Relevant demuestra que las redes sociales más utilizadas por los salvadoreños son Facebook que cuenta con 690 mil, Windows Live Profile 220 mil, Twitter 140 mil, Baboo 52 mil, LinkendIn 39 mil, Sonico 36 mil y Hi5 con 27 mil usuarios/as, según el número de visitas realizadas en enero del 2012²⁷.

²⁶ Diario Co Latino sábado 20 de junio de 2009.

²⁷ Estudio de las redes sociales en Centroamérica.

Muchas veces estas redes son utilizadas por los ciberacosadores para ejercer violencia. Una de las funciones principales del acosador en un primer momento es la obtención de información de la víctima, fundamentalmente en aquellos aspectos que forman parte de su vida privada y de sus movimientos en la Red.

La cantidad de información que recopile el acosador dependerá principalmente de la inocencia de la víctima a la hora de manejar sus datos, como de la habilidad del acosador y su obsesión por la víctima, ya que cuanto más esté obsesionado, mayor interés pondrá en buscar en foros de hackers²⁸ y en aprender los conocimientos informáticos necesarios para conseguir información de la víctima.

Si la víctima tiene internet, el agresor buscará el modo de conectar con ella, ya sea a través de las redes sociales, de clientes de mensajería instantánea, o a través del envío de correos electrónicos infectados.

Pero si al agresor se le dificulta obtener más información, o si no puede contactar con la víctima a través del ciberespacio, buscará la información personal de la víctima usando el mismo método pero a través de su entorno: amigos, familiares, compañeros trabajo, compañeros de estudio, vecinos, etc.

2.4.1 Estrategias utilizadas por los ciberacosadores

Violación derecho a la intimidad

- Usurpar la clave de correo electrónico para, además de cambiarla de forma que su legítimo propietario no lo pueda consultar, leer los mensajes que a su buzón le llegan violando su intimidad.

²⁸ Gente apasionada por la seguridad informática. Esto concierne principalmente a entradas remotas no autorizadas por medio de redes de comunicación como Internet ("*Black hats*"). Pero también incluye a aquellos que depuran y arreglan errores en los sistemas ("*White hats*") y a los de moral ambigua como son los "*Grey hats*".

- Robo de fotos, vídeos, audios, datos personales, tarjetas de crédito, contraseñas, archivos, contactos del entorno de la víctima y de sus familiares, etc. de su ordenador.

Calumnias e injurias

- Acceder de forma ilegal a la cuenta de correo electrónico, red social, red de mensajería instantánea, suplantando la identidad de la víctima e insultar a sus contactos.
- Envíos de E-mail tanto de forma anónima (fácil con los e-mail gratuitos, en los que se puede falsear la identidad), como manipulados para dar la impresión que lo envió la misma persona acosada y ponerla así en una difícil situación en la que su credibilidad quedaría en entredicho.
- Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.
- La manipulación de fotografías del acosado o acosada es otro medio, el acosador puede retocarla y subirla a la red con el único objetivo de herir y asustar a su víctima.
- Colgar en la red una Web "dedicada" a la persona acosada, contenidos personales ofensivos, pornográficos, para asustar y conseguir de la víctima lo que desea.
- Colgar en Internet una imagen comprometida (real o efectuada mediante fotomontajes) datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones. Siendo éstas fotos, vídeos, o audios previamente robadas de su ordenador.
- Hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso.
- Dar de alta, con foto incluida, a la víctima en un web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente y cargarle de "puntos" o "votos" para que aparezca en los primeros lugares.

- ✿ Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales.

Generalmente, la mayoría del entorno de la víctima conoce el sitio creado y humillan a la víctima, que nunca está al tanto de lo que sucede, a pesar de ser el protagonista.

Amenazas

- ✿ Enviar mensajes amenazantes por e-mail o SMS, perseguir y acechar a la víctima en los lugares de Internet en los que se relaciona de manera habitual provocándole una sensación de completo agobio.

Bombardeo de llamadas

- ✿ Uso del teléfono móvil como instrumento de acoso: Las amplias posibilidades que brinda la actual telefonía móvil, han sabido ser empleadas perversamente por los ciberacosadores. La más tradicional es la de las llamadas ocultas realizadas a horarios inoportunos. Pueden ir desde llamadas silenciosas a amenazas graves que incluyen insultos, gritos o mensajes intimidatorios.

Otros

- ✿ Dando de alta la dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de spam²⁹, suscripciones, de contactos con desconocidos.
- ✿ Saturación de los buzones de mail mediante diferentes técnicas como pueden ser: el Mail Bombing que consiste en un envío masivo de un mensaje idéntico a una misma dirección, saturando así buzón de correo del destinatario, el Mail Spamming o bombardeo publicitario a miles de usuarios, hayan estos solicitado el mensaje o no, o el

²⁹ Se llama spam, correo basura o mensaje basura a los mensajes no solicitados, no deseados o de remitente no conocido.

Junk Mail o correo basura, muy parecido al anterior, es una propaganda indiscriminada y masiva a través del correo.

2.4.2 Formas de violencia a través de las redes sociales.

Entre las formas de ejercer violencia a través de las redes sociales, las más comunes son:

La mensajería instantánea es un tipo de servicio de Internet que garantiza la comunicación en una situación de divergencia espacial y convergencia temporal, se trata por tanto de una herramienta sincrónica de comunicación que además de permitir el envío de información textual, posibilita el envío de audio y vídeo en tiempo real (videoconferencia y audioconferencia o voz por IP³⁰), así como el envío de archivos de cualquier naturaleza (texto, imágenes, audio, vídeo).

Otra forma de la mensajería instantánea, consiste en la usurpación de identidad, de manera que alguien adopta la identidad de otra persona con un Nick³¹ similar al suyo y empieza a desprestigiar su imagen, acosando a otros/as, diciendo mentiras, siendo grosero/a. Esto mismo puede suceder en los chat³².

En ocasiones, los/as ciberabusadores engañan a sus víctimas haciéndose pasar por amistades, por una persona del sexo contrario y conciertan una cita para llevar a cabo una agresión.

³⁰ Voz sobre Protocolo de Internet.

³¹ Abreviatura utilizada en internet, del inglés Nickname (alias). Nombre de fantasía que puede utilizar una persona.

³² Término proveniente del inglés que en español equivale a charla.

Grabación de la violencia Algunas bandas de agresores graban sus intimidaciones, acoso, palizas, a sus víctimas a través de sus móviles, cámaras de video digital y después lo divulgan por Internet a través de la red de YouTube. Ya que no sólo disfrutan acosando, sino que además quieren inmortalizar el acto, y lo que resulta más grave, es que lo realizan con la idea de obtener reconocimiento y respeto con ello, no existe el mínimo pudor por las acciones cometidas, sino que más bien se enorgullecen de su conducta violenta con otros, convirtiendo la agresión en objeto de burla y diversión.

Los videos pueden colgarse en una web para ser visionados por todo el que entre, pueden ser enviados por medio de teléfonos móviles o bien, pueden descargarse a través de diversos programas. Además el contenido de los mismos puede ser muy variado, desde insultos, amenazas, palizas, acoso sexual, grabación en los vestuarios cuando se cambian de ropa, bromas pesada, etc.

Las cámaras digitales también pueden ser empleadas por los cyber delincuentes para grabar persecuciones o seguimientos que realizan de su víctima y después enviarlos a través del correo electrónico, cuenta de mensajería instantánea, o dejarlos en su mesa de clase, con la intención de generar miedo en la víctima.

Grooming de niños por internet (child grooming, internet grooming, cybergrooming): Es un nuevo tipo de problema relativo a la seguridad de los menores en internet, consiste en acciones deliberadas por parte de un adulto de cara a establecer lazos de amistad con un niño o niña en internet, con el objetivo de obtener una satisfacción sexual mediante imágenes eróticas o pornográficas del menor o incluso como preparación para un encuentro sexual, posiblemente por medio de abuso contra los niños.

Cebo (Luring): Artimañas de los pedófilos online para atraer a niños a encuentros fuera de la Red.

Web apaleador: Web creado para hacer cyberbullying sobre algún menor, metiéndose con él/ella de manera pública y ridiculizándolo/la. A menudo se anima a otros internautas³³ a participar en el abuso.

Flame: Consiste en un mensaje deliberadamente hostil o insultante enviado sin ningún propósito constructivo; en consecuencia, flaming (a veces castellanizado como flamear), es el acto de publicar usualmente en el contexto social de un foro o una lista de correo electrónico, y aquel que lo envía, recibe el nombre de flamer. A veces se publica como respuesta a un cebo, un mensaje provocativo, pensado especialmente para generar respuestas insultantes.

2.5 Síntomas del cyberbullying

Es muy importante darse cuenta a tiempo si un adolescente está siendo víctima de cyberbullying prestando atención a la presencia de cualquiera de las siguientes características:

- **Parecen deprimidos:** Han perdido interés en realizar cosas que antes les entusiasmaban, descuidan su arreglo personal y duermen demasiado.
- **Evitan a sus amigos/as:** Para no tener que dar explicaciones incluso a veces se alejan de su pareja sentimental.
- **Sus calificaciones bajan:** La angustia que les atormenta no les permite concentrarse en sus estudios, el rendimiento académico baja notablemente y se ve reflejado en sus calificaciones.

³³ Es todo aquel que navega constantemente en la red.

- ✿ Pierden interés en actividades: no les interesa asistir a fiestas, eventos escolares ni encuentros de tipo deportivo, todos estos en los que con seguridad se encontrarán con mucha gente conocida.
- ✿ Se comunican menos con sus padres: Aun cuando en la adolescencia los jóvenes tienden a alejarse de sus padres, cuando se vive un episodio de ciberbullying este distanciamiento se hace más notable evitando incluso las comidas en familia.
- ✿ Se muestran irritables luego de utilizar su computadora o celular: Su estado de ánimo es de enojo constante, pero no se resiste a mantenerse conectado lo que incrementa su irritabilidad en forma considerable.

2.6 Consecuencias en las víctimas.

A corto y medio plazo

El ciberacoso está presente las 24 horas del día, siempre está online. Incluso si se apaga el ordenador la víctima sabe qué página web está accesible, o qué personas están propagando ese rumor sobre ella, la dureza de esto es psicológicamente devastadora. Los efectos secundarios de la violencia sistemática (ya sea psicológica, física o sexual) de páginas difamatorias, suelen incluir, en la mayoría de los usuarios agredidos, estrés, humillación, ansiedad, ira, impotencia y fatiga; y, aunque en pocos casos se han presentado enfermedades físicas, en gran parte de estas situaciones el individuo acosado tiene una enorme pérdida de confianza en sí mismo. Para la creación de este ambiente nocivo, los acosadores recurren a diversas técnicas con el fin de generar una especie de delirio⁴³ de persecución en sus víctimas, de herir y asustar a la víctima, buscarán crear un estado de paranoia en la cual la víctima dude de sí misma, intentando así deshacer su vida en todos los aspectos: profesional, social, amoroso y familiar.

Provoca importantes secuelas psíquicas y físicas, estados fuertes de ansiedad, insomnio tardío, dolores de espalda y estados depresivos. El

⁴³ Estado de alteración mental en el que se produce excitación, desorden de las ideas y alucinaciones. afectado tiene un descenso en su rendimiento, además de provocar secuelas psicológicas y emocionales subsiguientes, con una autoestima fuertemente lastimada.

Secuelas del acoso prolongado

Según Marina Parés Soliva³⁴, los supervivientes de acosos prolongados desarrollan cambios de personalidad característicos del desorden de estrés postraumático, incluyendo deformaciones en la capacidad de relacionarse.

Como los síntomas postraumáticos son tan persistentes y tan variados, pueden ser confundidos con rasgos de la personalidad de la víctima. Tiempo después de que haya acabado el acoso, muchos afectados, siguen sintiendo que ha muerto una parte de ellos, y algunas víctimas, las más afligidas, desearían estar muertas. La amenaza de aniquilación que define el acoso puede atormentar al superviviente mucho después de que haya pasado el peligro. Las personas traumatizadas se sienten absolutamente abandonadas, y solas, exiliadas del sistema humano de cuidado y protección.

El acontecimiento traumático que significa ser víctima del hostigamiento del entorno ha destruido la creencia de que el individuo puede ser "uno mismo" en relación con los demás.

Los acontecimientos traumáticos frustran la iniciativa y destrozan la competencia individual. Con independencia de la actitud de la víctima, el acoso ha proseguido, es decir que no importa lo valiente y lo llena de recursos que esté la víctima; las acciones le fueron insuficientes para evitar el desastre. Después de los acontecimientos violentos del acoso las víctimas revisan y juzgan su propia conducta, y los sentimientos de culpa y de inferioridad son prácticamente universales.

Pero no solo eso, a la vez también destroza los sistemas de protección normales que dan a las personas una sensación de control, de conexión y de significado. Así las reacciones

³⁴ Autora de "Peritación Social del Mobbing.

traumáticas tienen lugar cuando la acción no sirve para nada, es decir, cuando no es posible ni resistirse ni escapar, entonces el sistema de autodefensa humano se siente sobrepasado y desorganizado. Es en estas situaciones cuando los acontecimientos traumáticos producen profundos y duraderos cambios en la respuesta fisiológica, las emociones, lo cognitivo y la memoria.

Cambios en la personalidad de la víctima

Unos de los efectos más característicos es el cambio que la situación de psicoterror³⁵ puede operar en la personalidad de las víctimas. Se han descrito tres patrones básicos de cambios permanentes en la personalidad, como consecuencia de una situación de acoso, que presentan las siguientes características:

Resignación: aislamiento social voluntario, la víctima no se siente parte de la sociedad (efecto de alienación, la víctima muestra una actitud cínica hacia el mundo).

Predominio de rasgos obsesivos: actitud hostil y suspicacia^{36,37}, sentimiento crónico de nerviosismo, hipersensibilidad con respecto a las injusticias.

Predominio de rasgos depresivos: sentimientos de indefensión, incapacidad para disfrutar y sentir placer, anhedonia⁴⁷, desesperanza aprendida.

Los efectos sociales del acoso en la víctima se caracterizan por la aparición de actitudes de desconfianza y conductas de aislamiento, evitación y retraimiento. Dichas consecuencias sociales también se manifiestan con sentimientos de incompreensión; pérdida de ilusión e

³⁵ Acoso moral se produce cuando alguien con una posición de mayor poder actúa de forma repetida y frecuente con el propósito de dañar a otras personas.

³⁶ Inclínación al recelo y la sospecha.

³⁷ Incapacidad para experimentar placer, la pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades.

interés por los proyectos comunes; abandono de responsabilidades y compromisos y; alteración de la afectividad.

Lo que constituye el fenómeno destructor del acoso es la repetición de las vejaciones⁴⁸ y las humillaciones. El acoso es un fenómeno terrorífico porque es inhumano. No conoce los estados de ánimo, ni la piedad. Los testigos, por bajeza, por egoísmo o por miedo, prefieren mantenerse al margen.

Por otro lado, la informalidad propia de las redes permite que personas hostiles, resentidas, con ansias de dominio o falta de escrúpulos, puedan acosar impunemente. El hacer correr un rumor o una calumnia, por una razón personal o por diferencias ideológicas, en forma anónima o desembozada, de boca en boca o mediante e-mails, no es una travesura sin consecuencias.

2.6.1 Consecuencias físicas.

a) Vulnerabilidad a las enfermedades.

Las personas que han sufrido cualquier tipo de violencia tienen mayor probabilidad de experimentar una serie de problemas de salud graves.

Se ha sugerido que la mayor vulnerabilidad de las personas que han sido víctimas de violencia se puede deber en parte a la inmunidad reducida debido al estrés que provoca el acoso o maltrato. Por otra parte, también se ha responsabilizado al auto descuido y a una mayor proclividad a tomar

⁴⁸ Maltratos o humillaciones.

riesgos. Se ha determinado, por ejemplo, que las personas que han experimentado episodios de violencia tienen mayor probabilidad de fumar que aquellas sin antecedentes de violencia.

Se da un amplio elenco de somatizaciones:

Trastornos cardiovasculares: Entre ellas encontramos la hipertensión, arritmia, dolores en el pecho y las enfermedades relacionadas con el corazón y vasos sanguíneos.

Trastornos musculares: Dolores lumbares, cervicales, temblores.

Trastornos respiratorios: Sensación de ahogo, sofoco, hiperventilación, asma, etc.

Trastornos gastrointestinales: Dolores abdominales, náuseas, vómitos, resequedad de boca.

Trastornos de sueño: Que son un amplio grupo de padecimientos que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia, algunos trastornos del sueño pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental y emocional de la persona. Entre los más comunes están; Apnea del sueño: donde la persona hace una o más pausas en la respiración o tiene respiraciones superficiales durante el sueño; el insomnio: que es sueño insuficiente, intranquilo, de mala calidad, o no restaurador; además las piernas inquietas: que es un trastorno en el cual se desea o necesita mover las piernas para interrumpir sensaciones molestas; los terrores nocturnos: que se caracteriza por el despertar abrupto y aterrorizado de la persona; el sonambulismo: las personas caminan o realizan otra actividad estando aún dormidas.

Trastornos alimenticios: En los que se encuentran la colitis, la gastritis, la anorexia nerviosa que supone una pérdida de peso provocada por la propia persona que puede conducirle a un estado de inanición, es decir una situación de gran debilidad ocasionada por una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales y la bulimia nerviosa que es un comportamiento en el cual la persona se aleja de las pautas de alimentación saludable consumiendo comida en exceso en periodos de tiempo muy cortos (lo que le genera una sensación temporal de bienestar), para después buscar o eliminar el exceso de alimento a través de ayunos, vómitos, purgas o laxantes.

Lesiones graves.

Las lesiones sufridas por las víctimas debido al maltrato pueden ser sumamente graves, ya que la víctima puede llegar a cortarse o lastimarse a propósito haciéndose rasguño o cortes en el cuerpo con un objeto lo suficientemente filoso como para herir la piel y hacerla sangrar.

Cortarse es más común en los jóvenes, suelen hacerse cortes en las muñecas, los brazos, las piernas o el abdomen y otros adolescentes se provocan heridas quemándose la piel con la colilla de un cigarro o un fosforo encendido.

El impulso de cortarse quizá surja a raíz de sentimientos intensos, que la persona no es capaz de expresar como enojo, pena, vergüenza, frustración o depresión. Las personas que se cortan suelen manifestar su sensación de que no encajan en ningún lado o que nadie las comprende. Cortarse podría parecer la única manera de encontrar alivio o el único modo de expresar el dolor personal o las relaciones o a causa de un rechazo.

Una explicación desde el punto de vista psicológico de por qué los jóvenes hacen esto es porque lo utilizan como un mecanismo de resolución no saludable, esto significa que las personas que se cortan a propósito no han desarrollado mecanismos sanos para manejar las emociones fuertes, la presión intensa o los problemas de relación que provocan demasiada tristeza, que vendrían a ser uno de los efectos emocionales que los adolescentes víctimas de acoso a través de redes sociales presentan, el cual se ampliará en el capítulo III.

2.7 Prevención de la violencia en las redes sociales.

La prevención se define como el conjunto de acciones que se toman para reducir la posibilidad de que algo suceda, en este apartado se presentan una serie de recomendaciones objetivas para prevenir el ciberbullying.

En el llamado internet social en que usuarios de todas las edades socializan bajo las nuevas reglas del entorno digital, la prevención efectiva solo se puede dar con una buena comunicación y una mejor educación. En el caso del Ciberbullyng ambos factores deben observarse tanto en la familia como en la escuela, la buena comunicación debe darse entre un joven y sus profesores como con su familia, y la educación debe ofrecerse también en ambos niveles en casa, cuando hablamos de educación para la vida, y la escuela, cuando hablamos de educación tecnológica, civismo y desarrollo de competencias digitales.

Para robustecer las posibilidades de éxito de los esfuerzos de prevención del ciberbullying definitivamente se tendría que tomar en cuenta los factores de riesgo de los adolescentes, tanto individuales (autoestima, tolerancia a la frustración, hábitos, etc.), los familiares (condiciones económicas, violencia doméstica, etc.) así como los sociales y los escolares.

El desarrollo de una cultura de respeto entre personas en el ámbito digital, parte de dos máximas arraigadas en nuestra cultura desde hace muchos años, mismas que deben ser instruidas a los menores de edad tanto en casa como en la escuela: "no hagas a nadie lo que no quieres que te hagan a ti", y "si no lo dirías de frente, no lo digas en internet".

Partiendo de esa simple pero poderosa base de respeto interpersonal, se pueden establecer algunas recomendaciones de fácil observancia que pueden ayudar a mantener a los jóvenes alejados de sufrir una experiencia de Ciberbullyng, ya sea personal o de algún familiar o amigo.

Consejos para los jóvenes:

Una de las formas más comunes de ciberbullying entre estudiantes como lo hemos venido viendo anteriormente, consiste en difundir rumores falsos por distintos medios para

humillar y afectar la reputación de otros. Una excelente recomendación a tomar en cuenta por los jóvenes consiste en entender que, el mejor antídoto para una mala reputación que alguien te trate de crear es que tú formes una imagen de ti mismo en línea. La gente que se encuentra alrededor de ti en internet se forma una idea sobre cómo eres tú en base a las cosas que publicas, el tono de tus comentarios,, tus propuestas, las cosas que te gustan, etc. Si te expresas siempre con respeto y cordialidad con comentarios amables, divertidos y constructivos estarás ayudando a crear una imagen y reputación positiva sobre ti en los demás, quienes pondrán en duda cualquier comentario negativo en tu contra.

Evita publicar información demasiado personal, pues otra gente puede usarlo para molestarte. Si la publicas en redes sociales recuerda que es inteligente asumir que cualquier persona puede tener acceso a tu perfil aun cuando lo establezcas solo para tus amigos, ellos pueden descuidadamente revelar tu información.

Se discreto con las imágenes que publicas. Recuerda que independientemente de tus propios amigos o compañeros de la escuela pueden iniciar comentarios negativos en tu contra, en internet también hay acosadores y pederastas que pueden hacer mal uso de tu información en tu contra.

Hay estudios que demuestran que si te conduces en forma agresiva en internet, tienes un doble de posibilidad de convertirte a la vez en víctima de este tipo de agresiones.

Ten en cuenta que la presencia de contenido agresivo o inapropiado en tus perfiles puede dar lugar a que te suspenda el servicio, aun cuando tú no lo hayas publicado.

Mantén una buena comunicación con tus padres sobre tus actividades en línea, recuerda que ellos tiene más experiencia que tú en cuanto a la mejor forma de relacionarse con los demás, y siempre están dispuestos a escucharte y orientarte.

En la familia:

Tal vez la recomendación más importante es la de crear un canal de compunción efectivo con los menores, entendiendo por comunicación un proceso mediante el cual dos individuos intercambian información.

Para iniciar la conversación con sus hijos, los padres pueden considerar los siguientes:

Comiencen a temprana edad. Tan pronto como sus hijos/as empiecen a usar un computador o celular, es el momento de hablarles sobre cómo comportarse en línea.

Crear un entorno de dialogo abierto y sincero. Brindar la confianza a los menores para que puedan sentirse cómodos para hablar de situaciones molestas, intimidantes o de violencia en su contra.

Inicien la conversación. No esperar a que los jóvenes se acerquen espontáneamente, aprovechen cualquier oportunidad para platicar con ellos.

Preguntar si conocen a alguien que sufre ciberbullying, ya que se le facilitará a que ellos/as se abran más a una mala experiencia de los demás que a una propia.

Hágale saber a sus hijos/as los valores, siendo directo sobre ellos y la forma en que se manifiesten cuando estén en línea. Platiquen con sus hijos/as sobre la forma correcta de socializar, explicándoles las normas aceptadas por la sociedad, incluso a manera de "código de conducta", para que ellos puedan llevar esas recomendaciones a su vida en línea.

Tengan paciencia. La mayoría de los niños/as y adolescentes necesitan que se les repita la información en pequeñas dosis cada vez. Sigán hablando con ellos y su paciencia se verá recompensada, haga un esfuerzo por mantener un canal de comunicación abierto aun a sabiendas que su hijo/a hizo algo que ustedes consideran indebido.

Establezcan consecuencias. Si detectan que sus hijos/as efectivamente utilizan la tecnología para agredir a los demás, pueden considerar limitar a sus hijos los privilegios de usar la computadora.

Explíquenles con precisión que hacer, aprovechen la comunicación establecida para hablarles sobre cómo deben actuar si son víctimas de ciberbullying:

No deben responder ni tomar represalias por su cuenta, puesto que esto solo provoca que el nivel de violencia escale más rápidamente.

Deben reportar el incidente a un adulto de confianza.

No deben borrar los mensajes o evidencias, pues en caso de persistencia o de convertirse en conductas delictivas, serán necesarias para presentar la denuncia.

Manténgase en contacto con sus publicaciones, miren de vez en cuando lo que expresan sin afán de intromisión para asegurarse que se mantiene en el nivel de respeto que ustedes esperan.

En caso de niños/as pequeños si conviene colocar la computadora en un lugar visible de la casa, desde donde se puedan observar sus reacciones al usar el equipo para detectar sobresalto o enojos de su parte, síntomas de que pueden ser víctimas de ciberbullying. En niños/as mayores esta medida deja de ser efectiva ya que la mayoría tiene acceso a comunicarse con sus amigos desde su celular, iPads, etc., movilidad que resulta difícil controlar por medio de simple supervisión parental presencial. También para el caso de niños/as pequeños, conviene mantener su socialización digital al mínimo, y en sitios especiales para su edad, como Facebook que están diseñados para personas mayores de 13 años.

A todos los padres de familia se les recomienda mantenerse en contacto y colaborar con la escuela, para apoyar o en su caso reforzar los esfuerzos educativos con el uso seguro y responsable de la tecnología.

También resulta de gran utilidad que los padres de familia, se esfuercen en conocer más la tecnología que sus hijos utilizan, no tanto con finalidad restrictiva, sino para conocer los verdaderos alcances de la misma y poder ofrecerles consejos de sentido común, y de la

experiencia de vida que todos los padres de familia tienen, para que identifiquen posibles agresores y se mantengan alejados de ellos.

Sin la orientación de los padres, los niños/as y adolescentes a su temprana edad y con poca experiencia en socialización puedan elevar sus posibilidades de verse involucrados en episodios de ciberbullying.

En la escuela:

Además de su importancia labor de enseñanza e instrucción académica, la escuela ha sido por años un centro de formación humana y cívica, que prepara al individuo para su desarrollo e interacción en nuestra sociedad, con base en principios de respeto y equilibrio moral.

Hoy en día es de vital importancia que este civismo se lleve a los medios con los que los estudiantes se mantienen permanentemente conectados, ya sea para socializar o para la investigación académica, aceptando que una buena parte de su aprendizaje, tanto formal como informal, se lleve a cabo en los medios socio digitales.

Es por ello que en las escuelas se debe fomentar el desarrollo de habilidades contemporáneas que les permitan aprovechar al máximo la tecnología a su alrededor para potenciar su desarrollo, siempre de forma segura y responsable.

Consideramos esencial que la escuela actúe oportunamente cuando surjan casos de ciberbullying, el no hacerlo puede ayudar a crear un clima de miedo e inseguridad, que provoca que los estudiantes disminuyan su rendimiento académico o prefieran no asistir a clases.

III. Efectos emocionales en las víctimas de acoso a través de las redes sociales.

Hoy en día el acoso ya no se limita al patio de la escuela o a los callejones, sino que puede ocurrir tanto en la casa como en la escuela durante las veinticuatro horas del día y para los que están siendo acosados puede dar la sensación de que no hay posibilidad de escapar.

El ciberacoso extremo puede poner a las víctimas en grave riesgo y de sufrir ansiedad, depresión u otros trastornos relacionados con el estrés, en caso muy pocos frecuentes algunos adolescentes han recurrido al suicidio.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de la persona misma.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer la posición con respecto al entorno e impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejan a la persona de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.

3.1 Antecedentes

La violencia a través de los medios electrónicos está presente las 24 horas del día. Siempre está online. Incluso si se apaga el ordenador la víctima sabe qué página web está accesible,

o qué personas están propagando ese rumor sobre la o las víctimas. La dureza de esto es psicológicamente devastadora.

Los efectos emocionales de la violencia sistemática de páginas difamatorias, suelen incluir, en la mayoría de los usuarios agredidos, ansiedad, estrés, miedo, depresión, humillación, ira, impotencia y fatiga; y, aunque en pocos casos se han presentado enfermedades físicas, en gran parte de estas situaciones el individuo acosado tiene una enorme pérdida de confianza en sí mismo.

Las últimas formas de tecnología, especialmente los teléfonos móviles e Internet, acercan a las personas y a la vez las aíslan, haciéndolas vulnerables a los acercamientos o mensajes que reciben por estos medios.

La posible violencia que se puede difundir o incluso alentar a través de las nuevas tecnologías, así como la necesidad de protección contra ella, son cuestiones que se han debatido desde el surgimiento de las tecnologías de comunicación. Y, sin duda, el debate no está cerrado, sino que se reabre con cada nuevo avance tecnológico.

El riesgo de ser identificado como posible víctima de futuros abusos, o simplemente de acoso u otros comportamientos molestos más leves, también plantea dudas sobre los llamados "sitios de creación de redes sociales". Estas páginas permiten a las personas crear perfiles, expresarse, intercambiar mensajes, planificar sus actividades sociales, compartir fotos y videos, y hacer nuevos amigos. Estos sitios han captado una gran atención por la cantidad de información personal que contienen y a la que tienen acceso millones de personas en todo el mundo.

Del mismo modo, los sitios de citas en línea supusieron una nueva manera de conocer a personas. Aunque existen numerosos ejemplos de parejas que se han conocido en línea y que han logrado desarrollar una buena relación duradera, se debe conocer los riesgos y las señales de alerta para asegurarse de que las citas en línea sean una experiencia segura. La

información compartida entre las personas puede ser real o no, por lo que un encuentro personal puede traer consecuencias.

En definitiva, unirse a una comunidad en línea, ya sea mediante un sitio de creación de redes sociales, un espacio de chateo, un blog, un club en línea o una fraternidad de juego, genera la posibilidad de encontrarse en línea con un extraño/a e incluso un conocido/a que lesione la personalidad de quien está al otro lado del ordenador, pase a convertirse en víctima de la violencia que es ejercida a través de los medios electrónicos y tenga consecuencias nocivas en su personalidad.

3.2 Ansiedad

Los/as adolescentes víctimas de acoso a través de redes sociales sufren de ansiedad, la cual conlleva una reacción fisiológica y puede surgir en muy diferentes situaciones: Muchas veces cuando los/as maestros/as dejan una tarea de investigación y esta requiere de utilizar el internet y como es inevitable en los adolescentes estos accesan a las redes sociales, provocando en ellos/as miedos a encontrarse con alguien que ha escrito algo ofensivo en su muro o que en ese momento puede empezarle a insultar u hostigar a través del chat, lo cual les generará indudablemente estrés, depresión, fobias, insomnio etc.

En los últimos tiempos se observan cada vez más casos en los que los/as adolescentes presentan problemas de ansiedad, la cual se adueña de ellos/as cuando se da una situación inicial de acoso, teniendo como punto de partida que la persona la pasa mal y a partir de ahí empiezan a reaccionar de la misma manera cuando se dan situaciones similares. Desde ese momento, los intentos reiterados por parte de los/as jóvenes de buscar una solución hacen que se vean atrapados/as en una espiral en la que la ansiedad va complicándose cada vez más sin ningún tipo de éxito, en la medida en que estas situaciones se van repitiendo se convierten cada vez en más serias y complicadas con mayor índice de ansiedad. Los

grados de ansiedad varían de unas personas a otras principalmente porque algunos aprenden mejor que otros a manejarla.

Una persona que haya o esté siendo víctima de violencia a través de redes sociales, puede presentar síntomas diversos:

A nivel cognitivo-subjetivo:

- ✿ Preocupación.
- ✿ Temor.
- ✿ Inseguridad.
- ✿ Dificultad para decidir.
- ✿ Miedo.
- ✿ Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- ✿ Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros.
- ✿ Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- ✿ Temor a la pérdida del control.
- ✿ Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

2. A nivel fisiológico:

- ✿ Sudoración.
- ✿ Tensión muscular.
- ✿ Palpitaciones.
- ✿ Taquicardia.
- ✿ Temblor.
- ✿ Molestias en el estómago.
- ✿ Otras molestias gástricas.
- ✿ Dificultades respiratorias.
- ✿ Sequedad de boca.

- ✿ Dificultades para tragar.
- ✿ Dolores de cabeza.
- ✿ Mareo.
- ✿ Náuseas.
- ✿ Molestias en el estómago.
- ✿ Tiritar, etc.

3. A nivel motor u observable:

- ✿ Evitación de situaciones temidas.
- ✿ Fumar, comer o beber en exceso.
- ✿ Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- ✿ Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta.
- ✿ Tartamudear.
- ✿ Llorar.
- ✿ Quedarse paralizado, etc.

3.3 Miedo

Una de las manifestaciones de las víctimas de acoso a través de las redes sociales es el miedo, el cual es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable ante algo que asusta o se cree que puede hacer daño, este es provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta

tanto en los animales como en el ser humano, siendo su máxima expresión el terror. Cabe recordar que el miedo está íntimamente relacionado con la ansiedad.

La violencia ejercida a través de las redes sociales puede llegar a convertirse en un juego psicológico teniendo implicaciones muy serias para la víctima, incluso si las amenazas del agresor/a no se concretan. Este tipo de violencia afecta la integridad moral y emocional de la persona ya que el miedo paraliza a muchos jóvenes dejándolos expuestos ante conocidos y desconocidos, consecuencia de ello las víctimas sufren diversos síntomas emocionales.

3.4 Estrés

Las redes sociales, foros o chats son lugares que a menudo usan los acosadores/as en internet para cometer delitos de diversas índole como estafas, robo de datos personales, acoso.

Los síntomas relacionados con el acoso cibernético y electrónico pueden ser más intenso que en el acoso persona a persona, ya que el impacto es más devastador debido a la naturaleza de inmediatez 24 horas, 7 días a la semana de la comunicación online, la globalización de la información y la posibilidad de escapar a un lugar seguro, ya que cada vez más personas acosadoras usan el medio internet para atormentar a sus víctimas. Una de cada cuatro víctimas reportan algún tipo de acoso cibernético: correos electrónicos amenazadores, o mensajería instantánea con amenazas.

Sufrir de acoso vía internet genera niveles más elevados de estrés que cuando el acosador esta cara a cara con su víctima. Las personas que son acosadas en internet experimentan niveles más altos de estrés y trauma que las personas que son acosadas en persona. Se cree que cada vez son más los acosadores que utilizan la tecnología para vigilar y atormentar a sus víctimas.

Para la psicología, las respuestas emocionales al estrés y al trauma sufrido por las víctimas pueden incluir:

A nivel emocional o psicológico.

- ✿ Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- ✿ Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- ✿ Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- ✿ Deseos de gritar, golpear o insultar.
- ✿ Miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirnos "paralizados".
- ✿ Preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento.
- ✿ Pensamiento catastrófico.
- ✿ La necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera".
- ✿ La sensación de que la situación nos supera.
- ✿ Dificultad para tomar decisiones.
- ✿ Dificultad para concentrarse.
- ✿ Disminución de la memoria.
- ✿ Lentitud de pensamiento.
- ✿ Cambios de humor constantes.
- ✿ Depresión.

A nivel de conducta.

- ✿ Moverse constantemente.
- ✿ Risa nerviosa.
- ✿ Rechinar los dientes.
- ✿ Tics nerviosos.
- ✿ Problemas sexuales.

✿ Comer en exceso o dejar de hacerlo. ✿

Beber o fumar con mayor frecuencia. ✿

Dormir en exceso o sufrir de insomnio.

A nivel físico.

✿ Opresión en el pecho.

✿ Hormigueo o mariposas en el estómago.

✿ Sudor en las palmas de las manos.

✿ Palpitaciones.

✿ Dificultad para tragar o para respirar.

✿ Sequedad en la boca.

✿ Temblor corporal.

✿ Manos y pies fríos.

✿ Tensión muscular. ✿ Falta o aumento de apetito, ✿ Diarrea o estreñimiento.

✿ Fatiga.

3.5 Depresión

La depresión es un trastorno que afecta a los adolescentes, esto les lleva a la tristeza, el desánimo, la pérdida de la autoestima y el interés en sus actividades habituales, muchas veces como resultado de la violencia que es un evento estresante y puede significar la pérdida de relaciones y/o desencadenar en un cuadro depresivo.

“El uso excesivo de redes sociales puede causar depresión” Lo afirma una investigación de la Academia Estadounidense de Pediatría, y lo han bautizado como *la depresión Facebook*.

Según el profesor W. Gabriel Oliveira es necesario imponer un límite a su uso, en especial a los adolescentes, pero hay beneficios (como la socialización y el ciberactivismo) en las redes sociales que también deben ser tenidos en cuenta.

De acuerdo con la investigación, el uso sin moderación podría exponer a los adolescentes al cyberbullying, ansiedad social y aislamiento severo. En ese sentido, señalan como esencial que los padres acompañen la vida virtual de sus hijos.

En opinión de Gabriel Oliveira las identidades de los jóvenes son reforzadas por medio de las redes sociales, a partir de la imagen que se desea transmitir.

Según la investigación, los jóvenes que desarrollan depresión, manifiestan previamente una tendencia al aislamiento o ansiedad y buscan en Internet una forma de interactuar con otras personas. Cuando esa relación no se establece, ellos se deprimen. El trabajo recomienda que los padres evalúen si el tiempo dedicado a las relaciones virtuales interfiere o no en la construcción de relaciones reales.

Los adolescentes enfrentan una serie de presiones, de los cambios de la pubertad a las preguntas sobre quiénes son y dónde encajar la transición natural de niño a adulto también puede traer conflictos entre los padres como los adolescentes comienzan a afirmar su independencia. Con todo este drama, no siempre es fácil diferenciar entre la depresión y el mal humor adolescente normal. Hacer que las cosas aún más complicadas, los adolescentes con depresión no aparecen necesariamente tristes, ni siempre alejarse de los demás. Para algunos adolescentes deprimidos, los síntomas de irritabilidad, agresión, y la ira son más prominentes.

Los signos y síntomas de la depresión en los adolescentes

- ✿ Tristeza patológica: Se diferencia de la tristeza, que puede ser un estado de ánimo normal como la alegría, cuando alcanza un nivel tal que interfiere negativamente en la vida cotidiana, tanto en lo social como en lo familiar y lo sexual. Aparece sin motivos o tras un acontecimiento significativo; es una sensación muy profunda, arrasadora, tanto, que el paciente se siente "en baja", tal como si hubiera perdido el sabor, el placer de vivir. Se considera incapaz de brindar amor o afecto, lo cual aumenta sus sentimientos de culpa.
- ✿ Desgano y anhedonia³⁸: Las personas se tornan apáticas, no tienen ganas de nada (ni siquiera de vivir) y nada les produce placer.
- ✿ Ansiedad: Es la acompañante habitual del deprimido, que experimenta una extraña desazón, como un trasfondo constante. Cuando la ansiedad prima en el cuadro clínico, estamos frente a una depresión ansiosa. Por lo contrario, cuando predomina la inhibición, se trata de una depresión inhibida; quienes la padecen son personas malhumoradas, irritables, agresivas.
- ✿ Insomnio: A la persona le cuesta conciliar el sueño y, además, se despierta temprano y de mal humor.
En algunos casos, que constituyen minoría, puede presentarse la hipersomnia (exceso de horas de sueño).
- ✿ Alteraciones del pensamiento: Imaginan tener enfermedades de todo tipo; surgen ideas derrotistas, fuertes sentimientos de culpa, obsesiones. El pensamiento sigue un curso lento, la memoria se debilita y la distracción se torna frecuente.
- ✿ Alteraciones somáticas: Por lo común surgen dolores crónicos o erráticos así como constipación y sudoración nocturna. Se experimenta una persistente sensación de fatiga o cansancio.
- ✿ Alteraciones del comportamiento: Puede estar quieto/a, de manos cruzadas, o explotar en violentas crisis de angustia o en ataques de llanto por motivos

³⁸ Incapacidad para experimentar placer, la pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades.

insignificantes. Le resulta difícil tomar decisiones y disminuye su rendimiento en el trabajo o estudios.

- ✿ **Modificaciones del apetito y del peso:** La mayoría de las personas pierden el apetito y como consecuencia provoca la disminución de peso.
- ✿ **Culpa excesiva:** Sienten con exceso la carga de una culpa inexistente, lo cual puede desembocar en delirios.
- ✿ **Pensamiento suicida:** Presentan una preocupación exagerada por la muerte y alimentan sentimientos autodestructivos.
- ✿ **Disminución de la energía:** Se produce un cansancio injustificado, a veces con variaciones durante el día, muy a menudo más acentuado por la mañana. Las personas afectadas suelen sentirse más fatigadas por la mañana que por la tarde.

Parecería que cualquier insulto (virtual o cara a cara) hiere, pero la naturaleza virtual del internet puede ser lo que empeora la intimidación para las víctimas ya que la preocupación es mayor cuando se piensa que la audiencia es más amplia y la información es más duradera.

A partir de los efectos emocionales antes mencionados, las víctimas de violencia a través de las redes sociales atraviesan por una serie de problemas o consecuencias a nivel psicológico que muchas veces tienen repercusión en:

a) La salud mental.

Las personas víctimas de agresión experimentan enorme sufrimiento psicológico debido a la violencia a través de las redes sociales, afectando su salud mental o "estado mental" que es la manera como se reconoce, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y

de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Se dice "salud mental" como analogía de lo que se conoce como "salud o estado físico", pero en lo referente a la salud mental indudablemente existen dimensiones más complejas que el funcionamiento orgánico y físico del individuo. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que no existe una definición "oficial" sobre lo que es salud mental y que cualquier definición al respecto estará siempre influenciada por diferencias culturales, asunciones subjetivas, disputas entre teorías profesionales y demás. Manera también, como las personas relacionan su entorno con la realidad.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los expertos es que "salud mental" y "enfermedades mentales" no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no es óbice para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

La observación del comportamiento de una persona en sus vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente. Además el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca de su nivel de salud mental.

Desde las teorías psicodinámicas se postula que la salud mental así como los aspectos patológicos son partes constitutivas de todo individuo. La constitución personal de cada sujeto implica capacidades o aspectos sanos y otros patológicos, siendo la proporción de

los mismos variable entre personas. Así pues, según Bion³⁹, la capacidad para tolerar la frustración sería una primera capacidad sana que permitiría al individuo en desarrollo el inicio del proceso de pensamiento y comprensión del mundo y de sí mismo. La función del pensamiento sería la base de la salud mental. Esta se ve favorecida por un ambiente de contención (función materna o cuidadora) que permite tolerar la frustración e iniciar el desarrollo del aparato mental, la base de la salud mental.

b) La autoestima:

Los personas que han sido víctimas de acoso a través de las redes sociales suelen percibirse a sí mismos de una manera negativa y la vez se ven afectados aquellos aspectos sociales y emocionales de la autoestima, a diferencia de los agresores, las víctimas de violencia suelen presentar desórdenes emocionales como estrés, ansiedad y síntomas depresivos, así como problemas de aislamiento, exclusión social en la escuela y dificultades para integrarse socialmente en el grupo.

Las víctimas son percibidas por los demás como personas tristes, inseguras y tímidas que tienen pocos o ningún amigo.

Abraham Maslow⁵¹, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación». Es ahí donde radica el respeto por la individualidad y privacidad de las demás personas, y más aún en lo que concierne al respeto que merece todo ser humano en los medios electrónicos, específicamente en el uso de las redes sociales.

³⁹ Wilfred Bion (1897-1979), médico y psicoanalista británico.

c) El Suicidio

En el caso de las personas que han sufrido cualquier tipo de agresión a través de las redes sociales manifiestan agotamiento emocional y físico que puede conducir al suicidio. Estas muertes son un testimonio dramático de

⁵¹Psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista.

la escasez de opciones de que disponen para escapar de las relaciones violentas.

La depresión muchas veces trae consigo el suicidio, y algunas de las manifestaciones que los adolescentes pueden mostrar son:

1. Hablar o bromear sobre el suicidio.
2. Decir cosas como: "Yo estaría mejor muerto", "Ojalá pudiera desaparecer para siempre", o "No hay manera de salir."
3. Al hablar positivamente acerca de la muerte o la idealización de morir ("Si yo muriera, la gente tal vez me gusta más").
4. Escribir cuentos y poemas sobre la muerte, la muerte o el suicidio.
5. Participar en una conducta temeraria o con una gran cantidad de accidentes con resultado de lesiones.
6. Regalan sus posesiones.
7. Decir adiós a los amigos y familiares como si para siempre.
8. Buscar las armas, píldoras, u otras formas de quitarse la vida.

Es importante estudiar los efectos emocionales, pero también la relación que estos efectos tienen en los/as adolescentes víctimas de violencia a través de las redes sociales, en el siguiente capítulo se aborda dicha relación.

IV. Efectos emocionales generados por la violencia recibida a través de las redes sociales.

Como se ha venido planteando en los capítulos anteriores, al hablar de nuevos medios significa referirse a internet y con ello a los medios electrónicos, a las redes sociales y a todas las formas de comunicación derivadas de éste, los cuales han revolucionado los procesos de información y comunicación mientras crecen a pasos agigantados en el mundo entero, siendo los/as adolescentes más vulnerables ya que son los que tienen mayor acceso a este tipo de tecnología y muchas veces porque tienen la presión de la sociedad que vende el falso concepto de que es necesario para poder lograr pertenencia dentro de un grupo tener el teléfono con la tecnología más avanzada y que en su casa tengan una computadora con acceso a internet, pues la computadora ya no es vista solamente como una herramienta de trabajo por sí sola, sino que debe tener acceso a internet para ser entendida como algo verdaderamente funcional.

Junto a este avance ha crecido también la violencia formando una diada violencia- internet con sus propias formas de ejercerla como lo son: las Provocaciones incendiarias a través de peleas, discusiones encendidas online por medio de mensajes electrónicos que utilizan un lenguaje vulgar y ofensivo; además, el hostigamiento a través del envío repetido de mensajes desagradables y/o insultantes; la denigración con injurias, rumores, chismes difamaciones online para dañar la imagen o reputación de alguien o sus relaciones con otras personas; la suplantación de la personalidad, (nicks, claves, etc.) para hacerse pasar por él

o ella y hacerle quedar mal ante los/as demás, cometer actos inapropiados, dañar su reputación o generar conflictos con sus conocidos/as; la violación de la intimidad o juego sucio, difundiendo secretos de información comprometida o imágenes de alguien.

El Cyberacoso que establecen los/as jóvenes a través de las redes sociales por medio del envío repetido de mensajes ya sea de amenazas o intimidaciones, o colocar un vídeo para avergonzar o humillar a las víctimas, como resultado del acoso muchos de ellos presentan en su conducta comportamientos agresivos o pasivos-retraídos, pero no solo se ven afectados en su conducta sino también en su rendimiento académico ya que muchas veces no tienen deseos de realizar sus tareas y temen conectarse a los medios electrónicos o redes sociales para no encontrarse con mensajes indeseados, además, el hecho de asistir a su centro educativo representa un riesgo para ellos/as por el miedo que les genera el tener que enfrentarse con sus agresores/as, afectándoles a su vez las relaciones interpersonales ya que pierden la confianza en ellos mismos y en las demás personas haciéndose más difícil el sobrellevar la situación de acoso.

Las personas que acosan lo hacen para ganar un estatus social y obtener poder a través del hostigamiento hacia los/as demás, ya que este tipo de agresiones les hace sentir que tienen el control de la situación porque ellos/as determinan a su víctima mientras que esta desconoce quién es su acosador/a, lo que le provoca satisfacción, sin embargo, a su víctima le afecta más psicológicamente lacerando su autoestima, ya que muchas veces llegan a creer que todos los comentarios que les hacen son ciertos y temen que sus amigos/as y familiares se formen una imagen equivocada de ellos; lo cual les genera ansiedad, miedos, trastornos del sueño y alimenticios, además niveles altos de estrés, presentando sintomatología propia de un trastorno de estrés postraumático; en la mayoría de los casos se presentan depresiones que en los casos más violentos pueden llegar a una depresión grave que lleve al adolescente a pensar en el suicidio como su única salida para escapar del problema, aunque anteriormente no hayan presentado ideas suicidas.

Por tanto se podría decir que los/as adolescentes utilizan las nuevas tecnologías y las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter como medios factibles para ejercer la violencia por el anonimato que los/as acosadores creen tener y porque no existen o desconocen las leyes que regulan o castigan este tipo de procedimientos.

Mientras que las víctimas presentan efectos emocionales los cuales inciden en su conducta, rendimiento académico y en sus relaciones interpersonales ya que se sienten indefensas debido a que no saben a qué instituciones acudir ya sea para establecer la denuncia o recibir el tratamiento psicológico adecuado que le ayude a minimizar los efectos emocionales desencadenados por la violencia recibida a través de las redes sociales.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1 Tipo de Estudio.

El objetivo principal de esta investigación, es explicar la relación que existe entre las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter), la violencia psicológica y los efectos emocionales que se desencadenan en los/as estudiantes de tercer ciclo entre las edades de 12 a 17 años víctimas de violencia a través de estas redes, por tanto se propone un enfoque cuantitativo y de tipo explicativo porque permitirá determinar las causas del fenómeno a estudiar y generar un sentido de entendimiento ya que combina sus elementos en un estudio.

3.2 Población

La población con la que se trabajará estará constituida por personal docente, madres y padres de familia y alumnos/as de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero", del distrito 0608, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador.

3.3 Muestra.

La muestra se seleccionará en base a las características en función de la investigación. Por lo tanto el tipo de muestreo a utilizar será no probabilístico de tipo dirigido o intencional ya que el equipo investigador establecerá ciertos requisitos para la selección de la muestra.

3.4 Sujetos.

Los sujetos de la investigación son alumnos/as de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero", del cual se seleccionará a los sujetos más idóneos para trabajar la temática sobre los efectos emocionales desencadenados por la violencia recibida a través de las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter), por tanto se demanda de ellos/as que cumplan con los siguientes criterios:

- ✿ Alumnos/as de tercer ciclo, pertenecientes al Centro Escolar Católico "Jesús Obrero".
- ✿ Alumnos/as de tercer ciclo, entre las edades de 12 a 17 años.
- ✿ Alumnos/as de tercer ciclo del turno matutino.
- ✿ Alumnos/as provenientes de colonias, barrios o comunidades aledañas del centro escolar.
- ✿ Alumnos/as que tengan acceso a internet y sean acreedores de por lo menos una cuenta en cualquiera de estas redes sociales Facebook, YouTube o Twitter.

3.5 Instrumentos.

Para llevar a cabo la investigación será necesario hacer uso de los siguientes instrumentos que permitirán obtener la información más idónea.

- Cuestionario: Sera aplicado a padres y madres de familia y a los/as alumnos/as de tercer ciclo, para explorar áreas psicológicas y conductuales, lo cual permitirá determinar la sintomatología presente en las víctimas de violencia recibida a través de las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter.
- Guía de entrevista: Se aplicara a maestros/as, con el fin de obtener información sobre síntomas que refieran algún impacto emocional y/o conductual en alumnos/as de tercer ciclo que han sido víctimas de violencia través de las redes sociales.

3.6 Procedimiento metodológico.

Para llevar a cabo la investigación será necesario cumplir con los siguientes pasos:

- Búsqueda de temas e información.
- Búsqueda del/a docente asesor/a.
- Elaboración y planteamiento del tema.
- Reunión informativa de egresados.
- Reunión con docente asesora.
- Elaboración de perfil del proyecto.
- Entrega de perfil del proyecto.
- Búsqueda de información y construcción de marco teórico.
- Autorización de los Centros Escolares para la ejecución del proyecto.
- Elaboración y selección de instrumentos.

- ✿ Validación de instrumentos a aplicar.
- ✿ Entrega del proyecto.
- ✿ Selección de la muestra.
- ✿ Aplicación de instrumentos.
- ✿ Análisis e interpretación de resultados.
- ✿ Elaboración del diagnóstico.
- ✿ Presentación de los resultados.
- ✿ Elaboración de propuesta de programa de intervención.
- ✿ Entrega del informe final.
- ✿ Aprobación del informe final.
- ✿ Preparación de la defensa oral.
- ✿ Defensa oral.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS.

A través de las nuevas tecnologías el ser humano controla o modifica su ambiente natural, con el objetivo de facilitar algunos aspectos de su vida a fin de hacer más fácil el intercambio de información y comunicación con otros seres humanos.

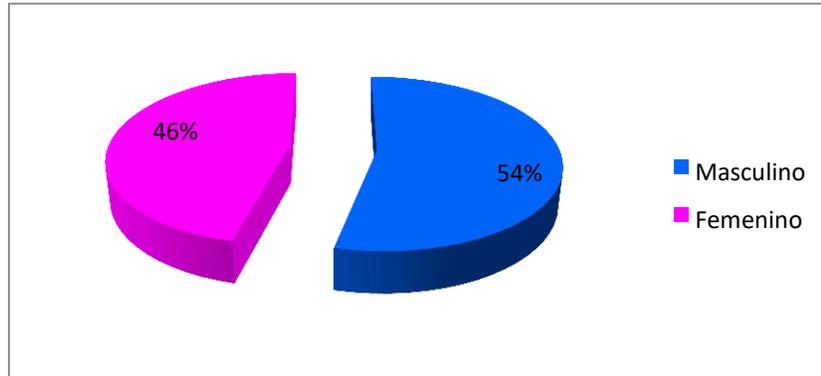
Pero los medios electrónicos no solamente brindan aspectos positivos como los antes mencionados sino que también han facilitado la violencia especialmente a través de las redes sociales mejor conocida como "Ciberbullying". Siendo el sector estudiantil de adolescentes los que en su mayoría tienen acceso a dicha tecnología, convirtiéndose así en el grupo poblacional donde radica la problemática de la violencia en sus diferentes manifestaciones psicológica, física y verbal.

A continuación se presenta el análisis cuantitativo y cualitativo del estudio llevado a cabo en el Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" del municipio de Mejicanos, con estudiantes de tercer ciclo que oscilan entre las edades de 12 a 17 años, del sexo masculino y femenino que poseen por lo menos una cuenta en las redes sociales.

Tabla 1

Tabla 1, representa el sexo de los estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que conforman la muestra. 3

Sexo	Puntaje directo	Porcentaje
Masculino	43	54
Femenino	37	46
Totales	80	100



Gráfica circular 1:

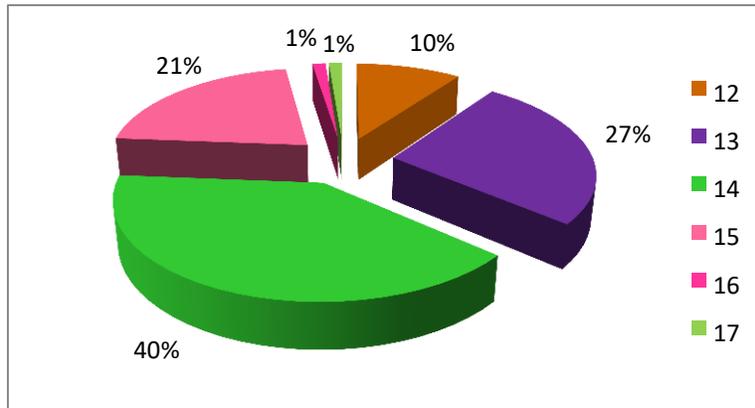
Representa el sexo de los estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que conforman la muestra.

El 54% de la muestra es del sexo masculino, mientras el 46% lo compone el sexo femenino.

Tabla 2

Tabla 2, representa la edad de los/as estudiantes que componen la muestra.

Edad	Puntaje directo	Porcentaje
14	32	40
13	21	27
15	17	21
12	8	10
16	1	1
17	1	1



Gráfica circular 2:

Representa en porcentaje la edad de los/as estudiantes que componen la muestra.

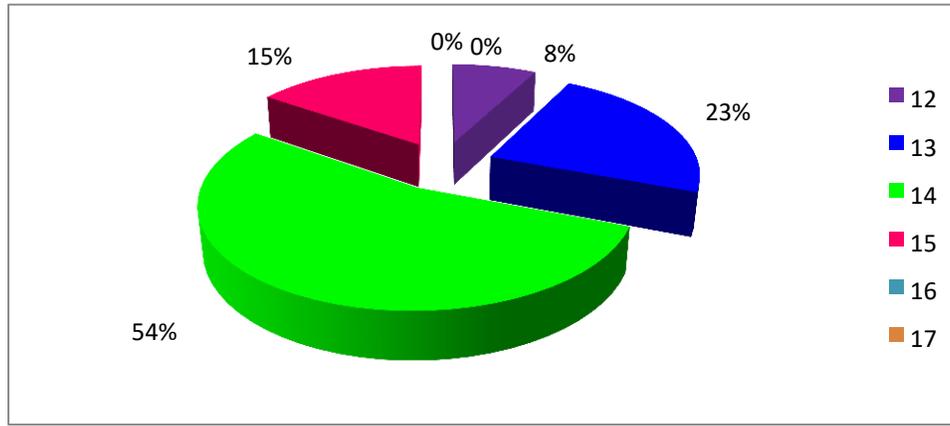
Como se puede observar en la gráfica, el 40% de la muestra representa a los/as estudiantes de 14 años, el 27% representa a los/as estudiantes de 13 años, el 21% a los de 15, el 10% a los de 12 años, y en 1% a los/as estudiantes de 16 y 17 años.

Tabla 3

Tabla 3 que, representa la edad y el sexo de los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sido acosados/as.

Edad	Femenino	Masculino	Porcentaje
14	14	12	54
13	6	8	23
15	4	11	15
12	2	2	8
16	0	1	0
17	0	1	0

Total	26	35	100
-------	----	----	-----



Gráfica circular 3:

Que representa la edad y el sexo de los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sido acosados/as.

El 54% de los/as estudiantes que han sido acosados/as tienen 14 años de edad, el 23% tiene 13 años, el 15% es de 15 años y el 8% la edad de 12 años.

Las gráficas 1, 2 y 3 representan la edad y el sexo de los/as alumnos de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sido acosados/as a través de las redes sociales.

En el estudio llevado a cabo, se pudo comprobar que la edad y el sexo son factores determinantes para las situaciones de acoso en el ciberespacio, el 40% de los/as acosados tienen 14 años, edad en la cual un adolescente comienza a ser dueño de sí, feliz y seguro de sí mismo, exuberante y enérgico y de una firme fibra emocional, dispuesto siempre a satisfacer las exigencias del mundo exterior; se encuentran en una constante lucha con su sentido de identidad, se dejan influenciar fácilmente por sus amigos/as, su humor es cambiante y muestran menos afecto hacia los padres.

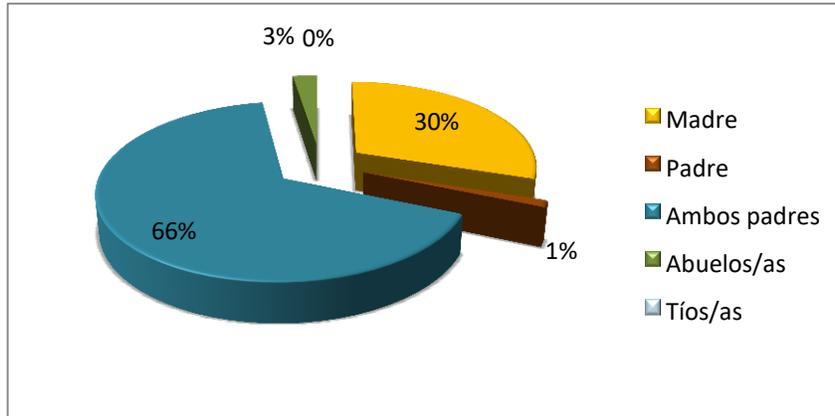
Sin embargo, se puede observar, que actualmente no importa el sexo ni la edad para ser acosados/as a través de las redes sociales, pues todos los/as estudiantes manifiestan haber recibido algún tipo de acoso psicológico a través de dichas redes. Es importante resaltar según la muestra la mayoría de acosados son los hombres, aunque específicamente a la edad de los 14 años las más acosadas sean las mujeres.

Un factor que llama la atención es que, el 8% de los/as estudiantes acosados/as tiene 12 años, lo cual es un tanto contradictorio según las reglas o condiciones de la red social más utilizada que es Facebook en cuanto a la edad permitida para que una persona sea miembro de dicha red, la cual es de 13 años en adelante, lo que significa que los/as estudiantes mienten respecto a su edad, con el fin de tener una cuenta en dicha red, cuyo objetivo es satisfacer el sentido de pertenencia, ya que ahora en El Salvador, la actividad rectora de los/as estudiantes de tercer ciclo es permanecer conectados/as en las redes sociales; teniendo como consecuencia el bajo rendimiento académico, pues dedican poco o nada de tiempo a las actividades escolares.

Tabla 4

Tabla 4, especifica el parentesco de la o las personas con quienes viven los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero".

Opciones	Puntajes directos	%
Ambos padres	53	66
Madre	24	30
Abuelos/as	2	3
Padre	1	1
Tíos/as	0	0
TOTAL	80	100



Gráfica circular 4:

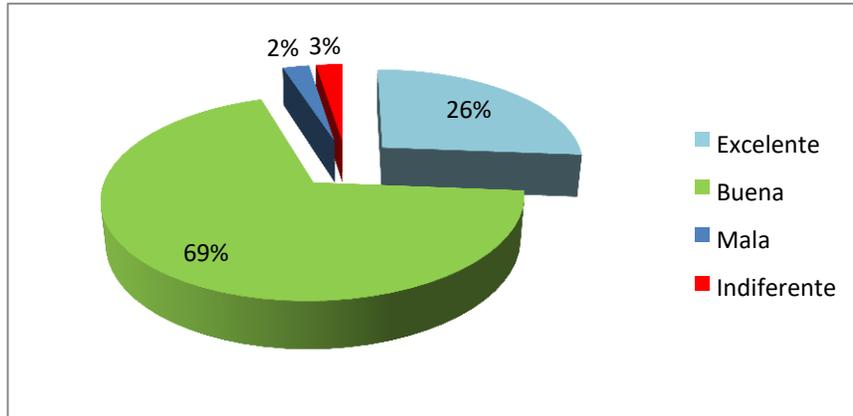
Especifica el porcentaje de la o las personas con quienes viven los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero".

Como se observa en la gráfica, el 66% de los estudiantes manifiesta que vive con ambos padres, el 30% solo con su madre y sólo el 1% con el padre, mientras que el 3% vive con abuelos/as.

Tabla 5

Tabla 5, representa la percepción que tienen los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" en cuanto a la relación que tienen con sus padres.

Opciones	Puntajes directos	%
Buena	55	69
Excelente	21	26
Indiferente	2	3
Mala	2	2
TOTAL	80	100



Gráfica circular 5:

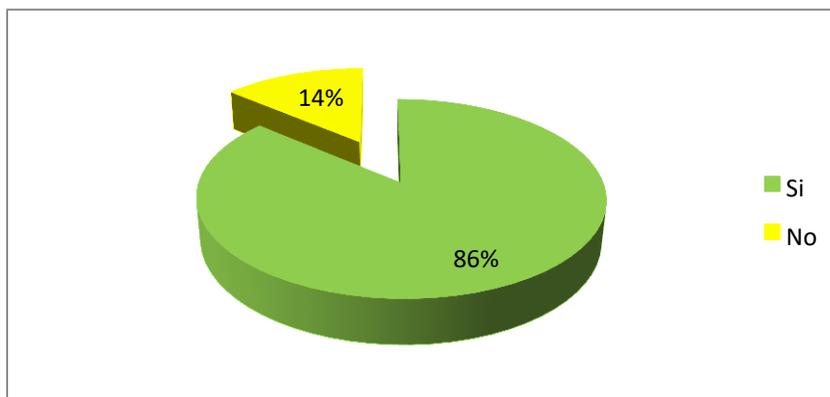
Representa en porcentajes, la percepción que tienen los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" en cuanto a la relación que tienen con sus padres.

Los estudiantes manifiestan tener una buena relación con el 69%, el 26% manifiesta que es excelente, el 2% que es mala y el 3% manifiesta que les es indiferente.

Tabla 6

Tabla 6, representa la opinión de los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero", acerca de los medios que sus padres les proporcionan para conectarse a internet desde su hogar.

Opciones	Puntajes directos	%
Si	69	86
No	11	14
TOTAL	80	100



Gráfica circular 6:

Representa si los padres y madres proporcionan los medios necesarios a sus hijos/as para conectarse a internet desde su hogar.

El 86% de los/as estudiantes manifiestan que sus padres si les proporcionan los medios necesarios para conectarse a internet desde su hogar; sólo el 14% no cuentan con los medios para conectarse a internet en el hogar, lo que no significa que estos no se conecten a través de otros medios.

Las gráficas 4, 5 y 6 representan con quien viven los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero", la relación que estos consideran que tienen con estas personas y también si los padres y madres proporcionan a sus hijos/as los medios para conectarse a internet desde su hogar.

El 66% de los/as estudiantes manifiesta que viven con ambos padres, el 69% de ellos/as afirma que tienen una buena relación; lo cual concuerda con lo expresado por los padres y madres de familia (Ver anexo 3.2).

Siendo los padres los que proporcionan los medios necesarios a sus hijos/as para que accedan a internet, pues de esta manera tratan de satisfacer las necesidades del adolescente de conectarse a las redes sociales y la de ellos tratando de suplir el tiempo que no pueden brindar a sus hijos/as debido a su trabajo, ya que, la situación económica que se

vive actualmente en el país no permite que uno de los padres se quede dentro del hogar cuidando a los hijos/as.

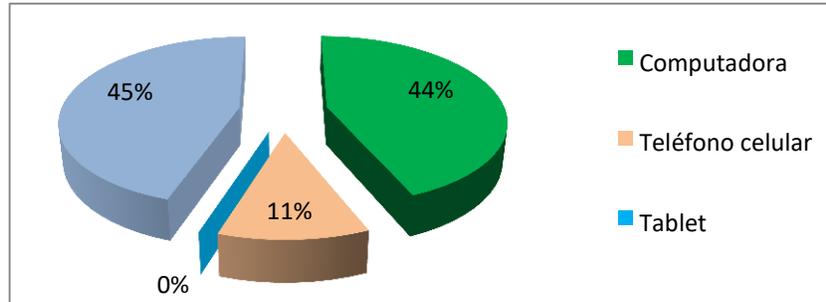
Sin embargo, los padres desconocen las implicaciones que el acceso no supervisado a estos medios puede tener en sus hijos/as, ya que a pesar de la "buena relación" que afirman tener, no se evidencia una comunicación adecuada, pues los/as hijos/as no manifiestan a sus padres, lo que hacen y lo que les hacen en las redes sociales, ni los padres saben lo que hacen sus hijos/as; todo esto resulta contradictorio cuando ambos afirman tener una buena relación.

Teniendo estos resultados como base se puede determinar que el vivir o no vivir con ambos padres, no podría ser un factor determinante para que los/as adolescentes sean víctimas de acoso a través de las redes sociales.

Tabla 7

Tabla 7, representa la manera en que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" acceden a las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Computadora y teléfono celular	36	45
Computadora	35	44
Teléfono celular	9	11
Tablet	0	0
TOTAL	80	100



Gráfica circular 7:

Representa el porcentaje de la manera en que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" acceden a las redes sociales.

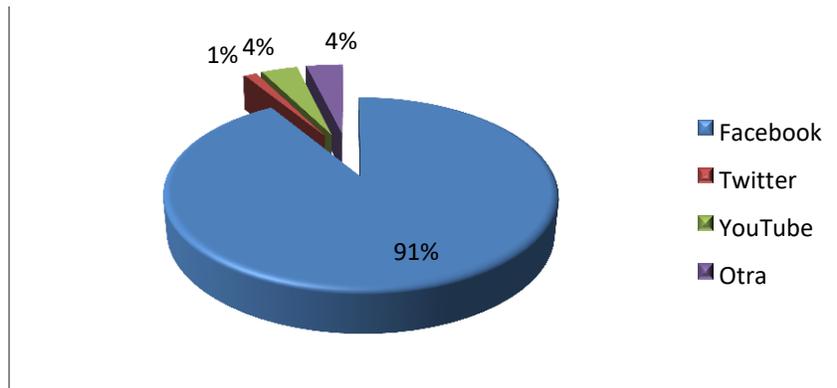
La manera más usual por la que los/as estudiantes se conectan a redes sociales es por la computadora y teléfono celular con un 45% y a través de computadora con un 44%, mientras que un 11% se conecta solamente a través de celular. Lo cual coincide con lo manifestado por los padres, ya que afirman que proveen a sus hijos/as de medios como la computadora y el teléfono móvil siendo el 81% los que proveen el acceso a internet en casa a sus hijos/as y el 13% les provee internet a través del teléfono celular. (Ver anexo 3, gráfico 4)

Tabla 8

Tabla 8, representa el puntaje directo de la red social más utilizada por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico. "Jesús Obrero".

Opciones	Puntajes directos	%
Facebook	73	91

YouTube	3	4
Otra	3	4
Twitter	1	1
TOTAL	80	100



Gráfica circular 8:

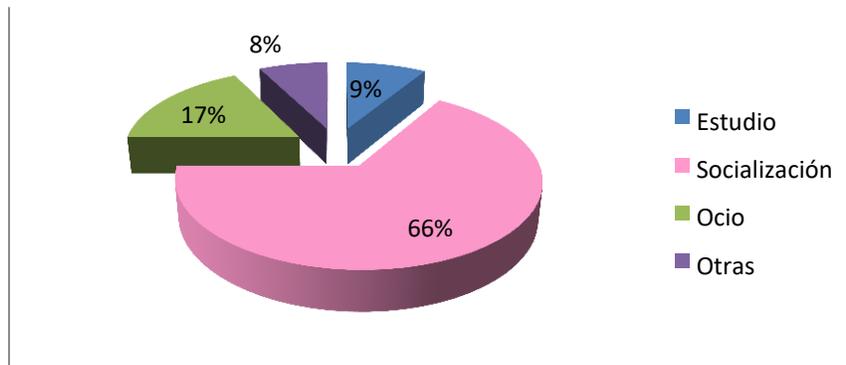
Representa en porcentaje la red social más utilizada por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero".

Como se puede observar en la gráfica, la red social más utilizada por los/as estudiantes de tercer ciclo es Facebook con un 91%, mientras que el 4% prefiere YouTube, el 1% Twitter y el restante 4% prefiere otro tipo de red social.

Tabla 9

Tabla 9, representa el propósito con el que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" acceden a las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Socialización	53	66
Ocio	14	17
Estudio	7	9
Otras	6	8
TOTAL	80	100



Gráfica circular 9:

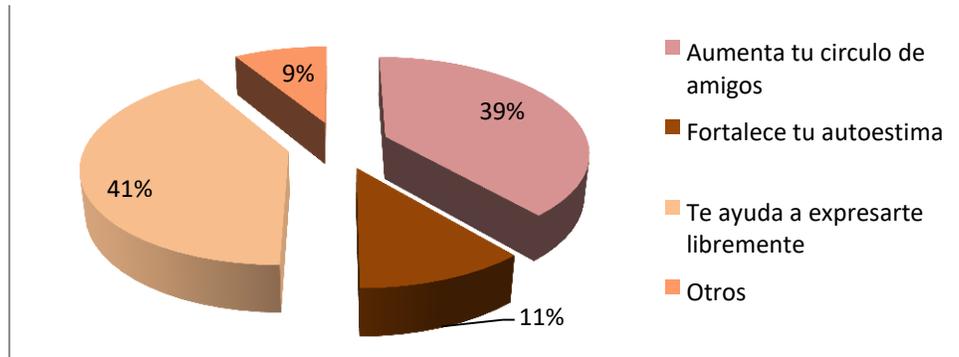
Representa en porcentaje el propósito con el que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" acceden a las redes sociales.

El 66% de la muestra utilizan las redes sociales para socialización, el 17% para ocio y sólo el 9% para estudios, mientras que el 8% lo utiliza para realizar otro tipo de actividades. Los padres y madres saben que sus hijos/as utilizan las redes sociales como medio de socialización, más sin embargo el 35% de ellos piensan que sus hijos/as utilizan las redes sociales para estudios cuando sus hijos/as afirman lo contrario ya que según su opinión sólo el 9% la utiliza para dicha actividad. (Ver anexo 3, gráfico 14)

Tabla 10

Tabla 10, representa los beneficios que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" consideran que obtienen al estar en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Aumenta tu círculo de amigos	31	39
Te ayuda a expresarte libremente	33	41
Fortalece tu autoestima	9	11
Otros	7	9
TOTAL	80	100



Gráfica circular 10:

Representa en porcentaje los beneficios que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" consideran que obtienen al estar en las redes sociales.

El 41% de la muestra considera que el beneficio que tienen al estar en las redes sociales es que les permite expresarse libremente, el 39% afirma que aumenta su círculo de amigos/as, el 11% cree que las redes sociales contribuye al fortalecimiento de su autoestima mientras

que el 9% considera que obtienen otro tipo de beneficios, los cuales podrían ser: buscar novio/a, conocer acerca de la vida de otras personas u obtener más conocimientos de cultura general o científicos.

En las gráficas 7, 8, 9, y 10 se representa la manera en que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" acceden a las redes sociales, la red social que más utilizan, el propósito con el que acceden y que beneficios consideran que obtienen al estar en ellas.

La manera más usual por la que los/as estudiantes se conectan a las redes sociales es, un 44% lo hace exclusivamente a través de la computadora, y el 45% manifiesta que se conecta a través del teléfono celular y la computadora; medios que son proporcionados por sus padres como se puede observar en el anexo 3, gráfico 4.

El alcance de las nuevas tecnologías ha avanzado grandemente. A nivel mundial los medios electrónicos como el computador, los teléfonos móviles y los asistentes personales digitales han cobrado gran importancia, ya que han irrumpido en los últimos años como elementos que facilitan la comunicación, la vida cotidiana y permiten procesar la información con mayor velocidad, y eficiencia.

El uso de computadoras y teléfonos celulares no es exclusivo de El Salvador, pues a través de los nuevos descubrimientos se puede acceder de una manera más fácil al internet, ya sea con o sin costo adicional, ya que en la actualidad se cuenta con una herramienta llamada Wi-Fi la cual permite conectarse desde cualquier lugar que tenga el servicio de internet con red abierta, es por ello que la mayoría de la población y en especial los/as adolescentes se han preocupado por obtener el celular con la tecnología más avanzada, convirtiéndose este en un medio que facilita la propagación de nuevas formas de violencia como el ciberacoso, siendo los/as adolescentes un sector vulnerable para ser acosados pero también a su vez de convertirse en acosadores/as.

Pues los/as adolescentes piensan erróneamente que al hostigar o acosar a través de un teléfono celular o la computadora no podrán ser fácilmente descubiertos, ya que desconocen que pueden ser controlados por el IP⁴⁰ de internet que utilizan para dichos actos, o también porque saben que no existe una ley en el país que regule o castigue este tipo de delitos a través del ciberespacio.

Sin embargo los/as adolescentes acceden a internet a través de estos medios siendo Facebook la red más utilizada con un 91%, y así mismo por los padres y madres de estos, (Ver anexo 3, gráfica 11) comprueban el estudio realizado por Llifebelt Marketing Relevant⁵³, que demuestra que la red social más utilizada por la población salvadoreña es Facebook, teniendo 690,000 usuarios/as, todo esto según el número de visitas realizadas en enero del 2012.

Teniendo como resultado que los/as adolescentes utilicen Facebook como un medio para socializar según lo expresa un 69% y solo un 9% manifiesta utilizarlo para sus estudios.

Los padres y madres saben que sus hijos/as utilizan las redes sociales como medio de socialización, mas sin embargo el 35% de ellos piensan que sus hijos/as utilizan las redes sociales para estudio (Ver anexo 3, gráfica 14), y sus hijos afirman lo contrario.

El hecho de que el 100% de los/as estudiantes utilicen las redes sociales como un medio para la socialización ya sea con amigos/as del pasado, actuales o nuevas amistades responde al objetivo con el que han sido creadas dichas redes, ya que son "comunidades virtuales" es decir, plataformas de internet que agrupan a personas para que puedan relacionarse entre sí y compartir información e intereses en común.

Los creadores de las redes sociales al ver la demanda que tienen, han empezado a crear nuevas plataformas queriendo abarcar todo un medio y de esta manera suplir la necesidad de todos sus usuarios/as, siendo un proveedor completo que permita realizar actividades

⁴⁰ Número que identifica cada dispositivo dentro de una red con protocolo IP (Usado para la comunicación de datos a través de una red). ⁵³ Estudio de las redes sociales en Centro América

que en el pasado requerían el uso individual de otros sitios web, por ejemplo el hecho de mandar un correo con un dato adjunto en el que antes se necesitaba ir a uno de los sitios que proveen correos electrónicos como son, Yahoo, Gmail o Hotmail; en base a los avances tecnológicos hoy en día se puede realizar desde esa misma plataforma, ahora si se necesita chatear ya no se requiere ir al chat de Messenger, porque Facebook que es la red más utilizada posee la herramienta para chatear en tiempo real y con cámara web, lo cual ha venido a disminuir el uso de programas como Skype, las video llamadas comprendidas en los Messenger ya sea de Yahoo o de Hotmail.

Pero no solo cuenta con ese tipo de beneficios sino que también suple las necesidades de ocio de los/as usuarios/as con juegos desde el Facebook, sin necesidad de acceder a otras páginas de juego.

Muchos se preguntaran que es lo que atrae a los/as adolescentes a las redes sociales, y son sus múltiples y variadas aplicaciones y herramientas que a su vez son gratuitas, y cuenta con todo lo que los/as adolescentes buscan en el internet, porque es una red dinámica para producir y reproducir el contenido que se requiere en ese momento.

Entre los beneficios que los/as estudiantes consideran que obtienen al estar en las redes sociales; entre los cuales se encuentran que les ayuda a expresarse libremente según lo manifiesta un 41%, seguido con un 39% que consideran que su círculo de amigos/as aumenta; sin embargo también se obtienen otro tipo de beneficios, los cuales podrían ser: Buscar novio/a, conocer acerca de la vida de otras personas u obtener más conocimiento de cultura general o científica. Así mismo, las relaciones en las redes sociales llevan a los/as adolescentes a cierta confusión de creer que sólo pueden expresarse libremente a través de las redes sociales y no en una socialización cara a cara, ya que los/as jóvenes especialmente introvertidos/as se escudan en la seguridad que les ofrece una pantalla.

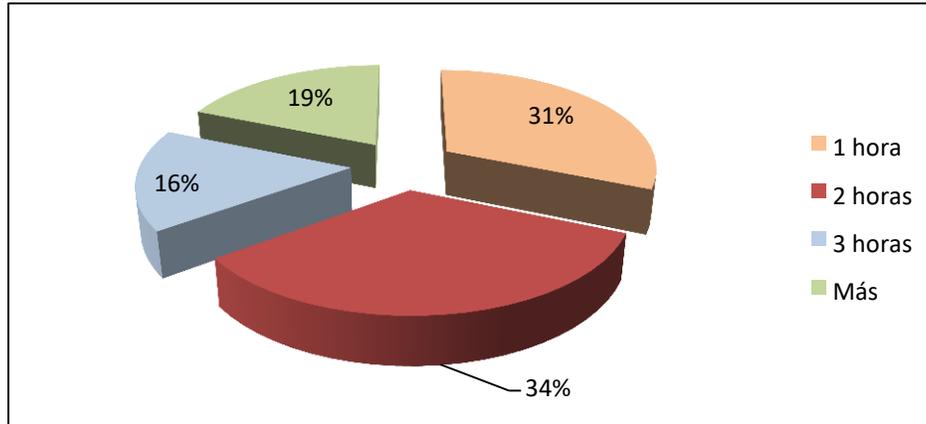
El 39% afirma que las redes sociales aumenta su círculo de amigos/as, y es comprensible en esta etapa que los/as adolescentes quieran aumentar su círculo de "amigos", sin embargo,

muchas veces para conquistar la amistad de otros aceptan a personas desconocidas con los que comparten información personal, lo cual podría convertirse en algo peligroso de no tomar las medidas de seguridad necesarias, pero lo más grave de ello es que los/as jóvenes creen que las redes sociales ayudan a fortalecer su autoestima cuando en realidad la autoestima es un sentimiento de valía propia que tiene que ser alimentada por la persona misma y no esperar que los demás le asignen un valor. Los/as adolescentes consideran que el permanecer en Facebook fortalece su autoestima, y les ayuda a ganar popularidad según el número de "Me gusta" y comentarios que reciben en su muro, sobre algo que ellos/as exponen en su perfil.

Tabla 11

Tabla 11, que contiene las horas al día que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" permanecen conectados/as en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
2 horas	27	34
1 hora	25	31
Más	15	19
3 horas	13	16
TOTAL	80	100



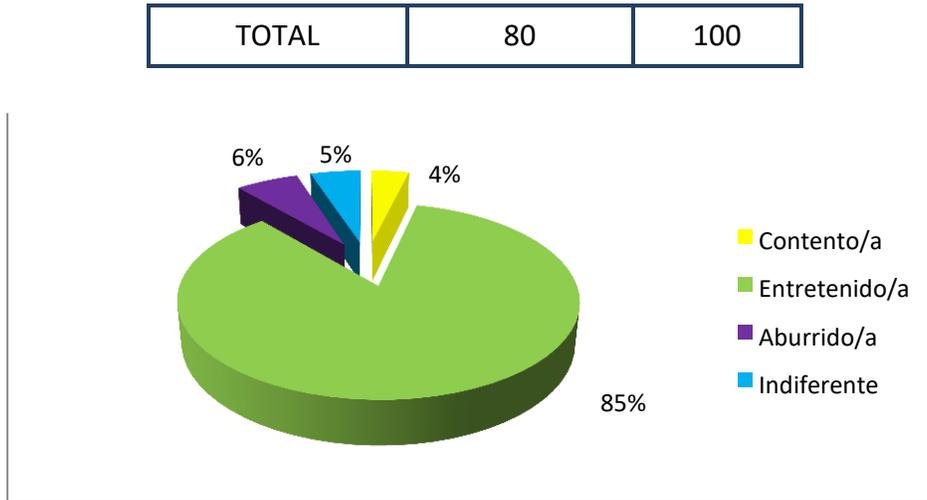
Gráfica circular 11:
 Contiene el porcentaje de las horas al día que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" permanecen conectados/as en las redes sociales.

Según lo expresado por los/as estudiantes el 34% permanece conectado en las redes sociales dos horas diarias, el 31% una hora, el 16% tres horas y el restante 19% afirma que permanece en ellas más de tres horas diarias.

Tabla 12

Tabla 12, representa según lo expresado por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero", lo que experimentan cuando están conectados/as en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Entretenido/a	68	85
Aburrido/a	5	6
Indiferente	4	5
Contento/a	3	4



Gráfica circular 12:
 Representa el porcentaje de lo que experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" cuando están conectados a las redes sociales.

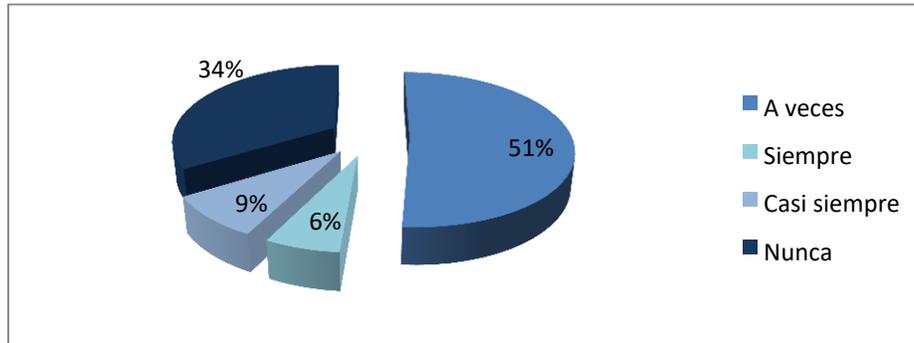
El 85% de los/as estudiantes afirman sentirse entrettenidos/as al estar conectados/as en las redes sociales, el 6% dicen sentirse aburridos/as, el 5% manifiestan que les es indiferente y el 4% expresan sentirse contentos/as cuando permanecen conectados/as.

Tabla 13

Tabla 13, representa en puntajes directos la necesidad que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" tienen de permanecer conectados en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
A veces	41	51
Nunca	27	34
Casi siempre	7	9
Siempre	5	6

TOTAL	80	100
-------	----	-----



Gráfica circular 13:

Representa el porcentaje de la necesidad que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" de permanecer conectados/as en las redes sociales.

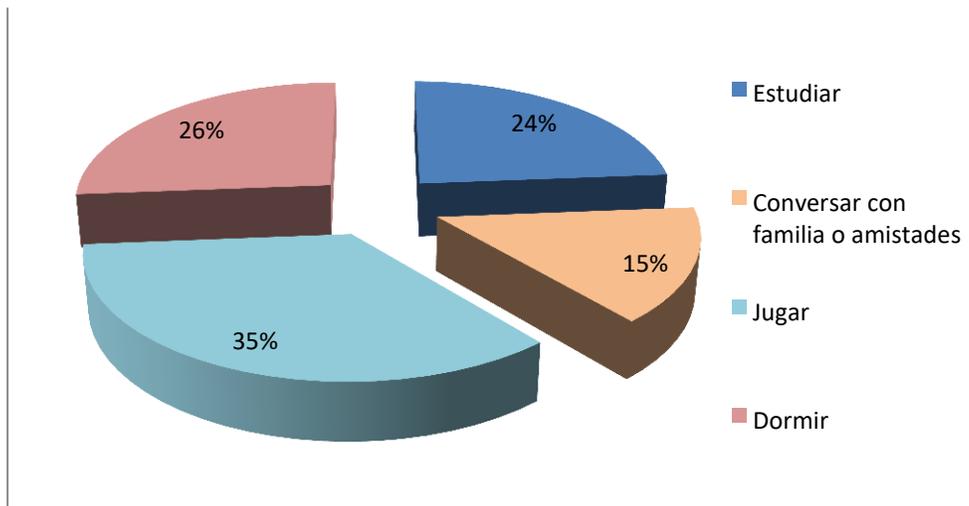
Al preguntárseles a los/as estudiantes sobre si sienten la necesidad de invertir más tiempo para estar conectados el 51% afirman que es solamente a veces que sienten esa necesidad, el 34% afirma que nunca, el 9% afirma que casi siempre y el 6% dicen sentir siempre dicha necesidad.

Tabla 14

Tabla 14, representa las actividades que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" realizan cuando no pueden conectarse a las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Jugar	28	35

Estudiar	19	24
Dormir	21	26
Conversar con familia o amistades	12	15
TOTAL	80	100



Gráfica circular 14:

Representa en porcentajes las actividades que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" realizan cuando no pueden conectarse a las redes sociales.

Entre las actividades que los/as estudiantes realizan cuando no pueden conectarse a las redes sociales están: Jugar, según lo expresa el 35%, el 26% prefiere dormir, el 24% estudia y el restante 15% prefiere conversar con familia o amigos/as.

Las gráficas 11, 12, 13 y 14 representan las horas que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" permanecen conectados/as, lo que experimentan al

estar conectados/as, el nivel de necesidad de permanecer conectados/as y las actividades que realizan cuando no pueden conectarse a las redes sociales.

En cuanto a las horas que permanecen conectados/as, el 34% afirman que lo hacen solo dos horas al día, cuando es sabido que en la actualidad la actividad rectora de los/as adolescentes es llevar una vida muy activa dentro de las redes sociales, pudiendo convertirse en una adicción, ya que, el 85% de los/as estudiantes manifiesta que las redes sociales son entretenidas, y por lo tanto permanecen gran cantidad de tiempo conectados, podría ser porque pasan solos la mayor cantidad de tiempo y estando en internet pueden conversar con personas, jugar o realizar actividades que les resulten placenteras.

Por ello este tipo de redes son ideales para el ocio y entretenimiento de los/as adolescentes, se podría pensar que los/as estudiantes mienten en cuanto al tiempo que pasan conectados/as en el día, ya que las maestras entrevistadas, manifiestan que los/as estudiantes permanecen gran cantidad de tiempo conectados/as en las redes sociales.

Sin embargo al preguntárseles a los/as adolescentes si sienten la necesidad de invertir más tiempo de lo estipulado para estar conectados, el 52% afirma que solamente a veces sienten esa necesidad.

Es importante saber lo que hacen los/as jóvenes mientras no están conectados/as en las redes sociales; el 35% manifiesta que la actividad que realizan es jugar, es decir que, prefieren realizar actividades de entretenimiento u ocio en lugar de estudiar, el cual solamente tiene un porcentaje del 24%. Así mismo se puede observar que dedican tiempo para conversar con la familia solo cuando les es imposible conectarse a las redes sociales, afectando así las relaciones familiares y de amistades, pues hoy en día los/as adolescentes prefieren comunicarse solamente a través de este tipo de redes. Esto concuerda con la información otorgada por los padres (Ver anexo 3, gráfico 3) en la que el 53% manifiesta que sus hijos/as prefieren estar conectados a internet, pero al no poder conectarse los padres afirman que sus hijos/as prefieren estudiar, se podría creer que los padres y madres

afirman tal situación porque no pasan el tiempo suficiente en casa, para poder saber con certeza lo que hacen sus hijos/as cuando no están conectados a internet, y cuando estos les preguntan qué hacen en sus ratos libres, ellos/as contestan que estudian y es probable que los padres y madres se queden con esta idea.

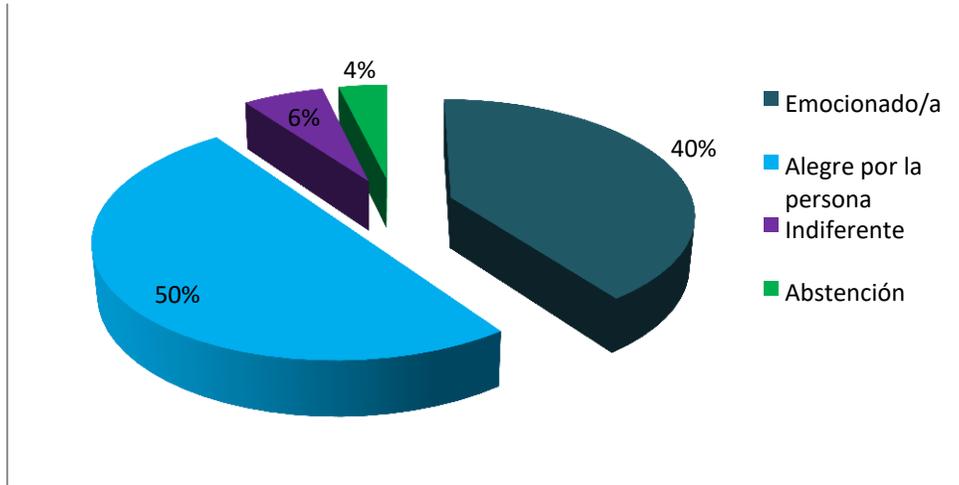
Al preguntárseles a las maestras si tienen conocimiento de lo que hacen sus estudiantes en sus ratos libres, afirman que ellos/as pasan conectados a internet la mayor parte del tiempo y es así como descuidan sus estudios y no cumplen con sus tareas, y afirman que se puede notar en su conducta ya que al estar en clases muchos de ellos/as se muestran somnolientos por las incontables horas que dedican al internet por la noche.

A través del estudio realizado se pudo comprobar que los/as estudiantes que pasan conectados/as la mayor cantidad de tiempo en las redes sociales presentan un bajo rendimiento académico; sin embargo, no son el único factor influyente para que se de esta problemática, sino también influyen los pocos o inadecuados hábitos de estudio que los/as estudiantes presentan.

Tabla 15

Tabla 15, que representa el sentimiento que experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al leer un comentario agradable en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Alegre por la persona	40	50
Emocionado/a	32	40
Indiferente	5	6
Abstención	3	4
TOTAL	80	100



Gráfica circular 15:

Representa en porcentaje el sentimiento que experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al leer un comentario agradable en las redes sociales.

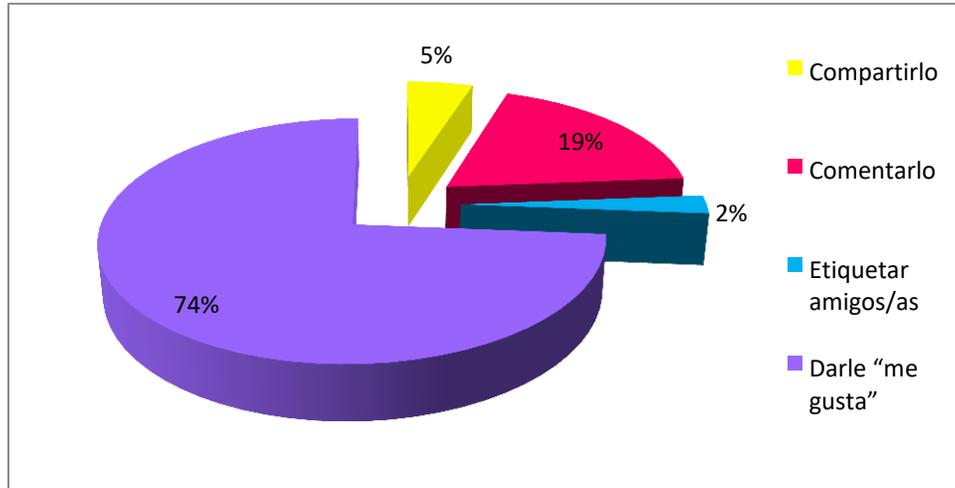
Los/as estudiantes afirman en un 50% que se sienten alegres por la persona, al leer un comentario agradable, el 40% se siente emocionado/a, para el 6% les es indiferente y el 4% se abstuvo en su respuesta.

Tabla 16

Tabla 16, representa lo que hacen los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al leer un comentario agradable.

Opciones	Puntajes directos	%
Darle "me gusta"	59	74
Comentarlo	15	19
Compartirlo	4	5

Etiquetar amigos/as	2	2
TOTAL	80	100



Gráfica circular 16:

Representa en porcentajes lo que hacen los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al leer un comentario agradable.

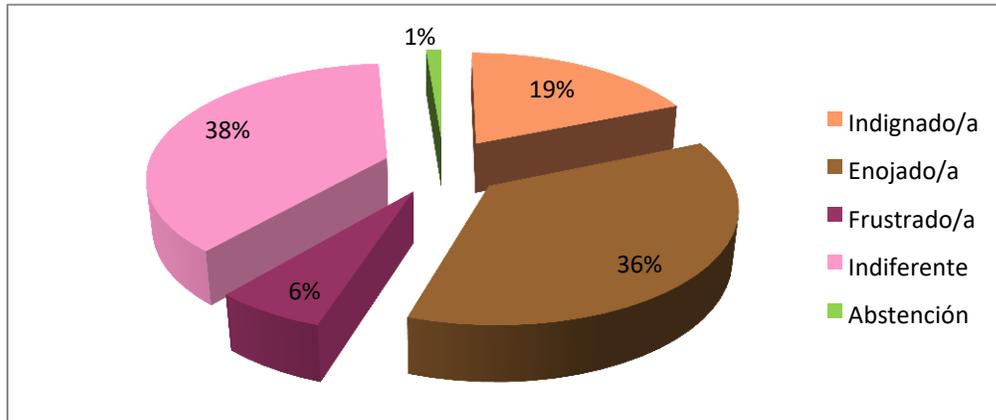
El 74% de los/as estudiantes le dan "me gusta" cuando leen un comentario agradable, el 19% lo comentan, el 5% lo comparte y el restante 2% etiquetan amigos/as en dicho comentario.

Tabla 17

Tabla 17, que representa el sentimiento que experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al momento de leer un comentario desagradable.

Opciones	Puntajes directos	%
Indiferente	30	38
Enojado/a	29	36

Indignado/a	15	19
Frustrado/a	5	6
Abstención	1	1
TOTAL	80	100



Gráfica circular 17:

Representa en porcentaje el sentimiento que experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al momento de leer un comentario desagradable.

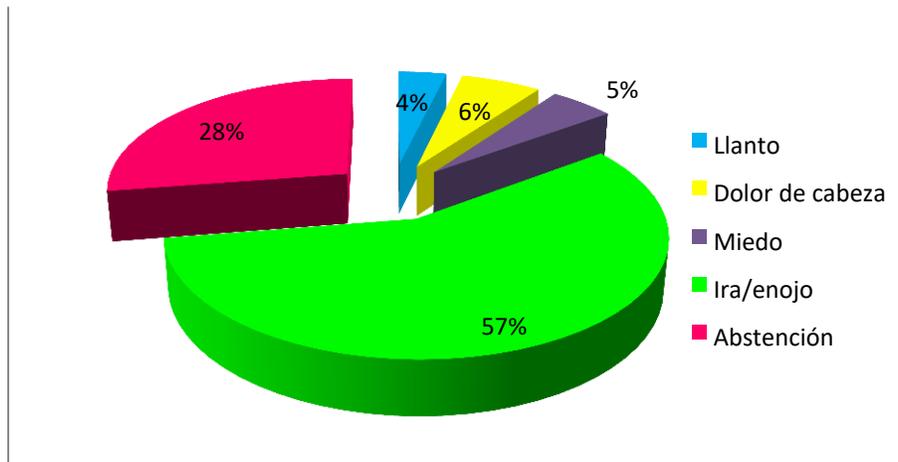
El 38% de la muestra, manifiesta sentirse indiferente al momento de leer un comentario desagradable, el 36% enojado/a, el 19% indignado/a, el 6% manifiesta sentirse frustrado/a y el 1% se abstuvo de dar una respuesta.

Tabla 18

Tabla 18, representa la reacción de los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" ante los comentarios negativos recibidos en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Llanto	3	4

Dolor de cabeza	5	6
Miedo	4	5
Ira/enojo	46	57
Abstención	22	28
TOTAL	80	100



Gráfica circular 18:

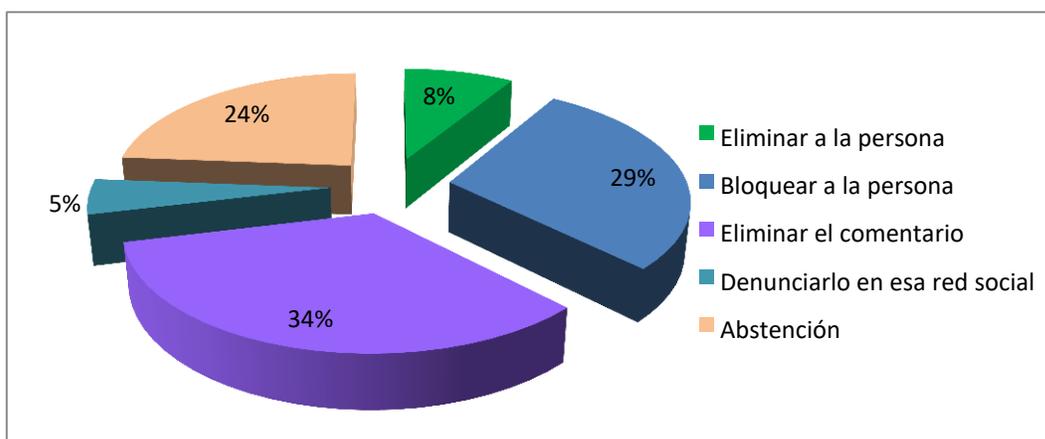
Representa en porcentaje, la reacción de los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" ante los comentarios negativos recibidos en las redes sociales.

Entre las reacciones más frecuentes que experimentan los/as estudiantes cuando han recibido mensajes negativos o desagradables, se encuentra la ira/ enojo con un 57%, seguido de dolor de cabeza con un 6%, el miedo con un 5%, el 4% ha reaccionado llorando, y el restante 28% se abstuvo de dar una respuesta.

Tabla 19

Tabla 19, representa las acciones que realizan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al recibir comentarios negativos.

Opciones	Puntajes directos	%
Eliminar el comentario	27	34
Bloquear a la persona	23	29
Abstención	19	24
Eliminar a la persona	7	8
Denunciarlo en esa red social	4	5
TOTAL	80	100



Gráfica circular 19:

Representa en porcentaje, las acciones que realizan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al recibir comentarios negativos.

Entre las acciones tomadas por los/as estudiantes ante el comentario o mensaje desagradable recibido tenemos: Eliminar el comentario con el 34%, el 29% tomó la decisión de bloquear a la persona, el 8% decide eliminarla, el 5% lo ha denunciado en la red, y el restante 24% se abstuvo de contestar dicha interrogante.

En las gráficas 15, 16, 17, 18 y 19 se representa: El sentimiento que experimentan los estudiantes de tercer Ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" al leer un comentario agradable, lo que hacen ante este comentario, lo que experimentan al leer un comentario desagradable, la reacción ante ese comentario, y las acciones que realizan ante dicho comentario.

La mitad de la muestra, es decir, el 50% de los/as estudiantes que conforman el estudio llevado a cabo, afirman que el sentimiento que experimentan al momento de leer un comentario agradable, es de alegría por la persona que lo ha recibido y un 40% se siente emocionado, ante tal situación, la acción que toma el 74% de los/as estudiantes es darle la opción "me gusta", lo cual indica una muestra de empatía, apoyo y aprobación hacia la persona que recibe el comentario; mientras que un 19% lo comentan con el fin de expresar sus sentimientos hacia la persona u opiniones acerca del comentario.

Por otra parte, se muestra claramente en la gráfica 17, el sentimiento que experimentan los/as estudiantes al momento de leer un comentario desagradable, en el cual el 38% manifiesta sentirse indiferente; lo que puede definirse como un sentimiento de apatía y/o despreocupación por lo que los demás puedan estar experimentando; actitud racional en la edad de la adolescencia, donde el/a joven se preocupa única y exclusivamente de su persona, pues está en la etapa de forjar su identidad, teniendo como punto de partida su individualidad; sin embargo, al momento de que ellos/as reciben un comentario negativo o desagradable, el 57% asegura que experimenta sentimientos de ira/enojo, como es sabido los seres humanos reaccionan de diferentes maneras ante diversas situaciones, y en este caso ante este tipo de comentarios negativos los/as adolescentes expresan que sus manifestaciones físicas a partir de las emociones de ira y enojo son; dolores de cabeza, sensaciones de ahogo, llanto, y además la sensación del miedo siendo este último una manifestación presente en las víctimas de acoso a través de las redes sociales, el miedo es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable ante

algo que asusta o se cree que puede hacer daño, este es provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

Todas estas emociones dan como resultado una mezcla de reacciones físicas que interfieren en las diferentes áreas de su desarrollo, tanto personal, familiar y escolar, afectando en gran medida sus relaciones interpersonales, pues se vuelven jóvenes aislados del entorno que les rodea, experimentan desconfianza y evitan el contacto con otras personas.

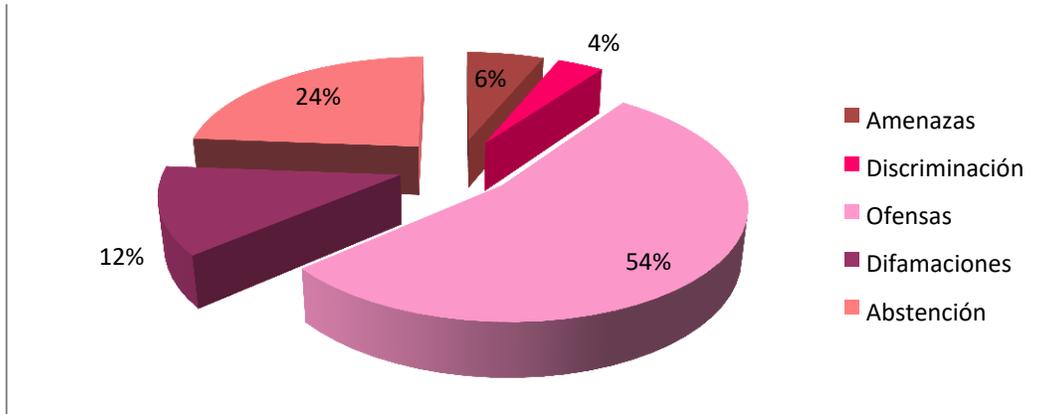
Es importante destacar que un 29% de los/as estudiantes decide bloquear a la persona, lo que representa un sentimiento de valía y aprecio personal, ya que pueden priorizar entre su salud física y mental y la preocupación de estar siempre pendientes de las actividades que realiza la persona que acosa, pero no así el 34% de los/as estudiantes que reciben mensajes negativos o desagradables y solamente se remiten a eliminar el comentario, dejando así al descubierto la dependencia emocional o la necesidad de aceptación que requiere de los demás, y lo que es aún más preocupante, el quedar siempre expuesto al agresor, para que este siga con su ciclo violento.

Tabla 20

Tabla 20, representa en puntaje directo el número de estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar "Jesús Obrero " que alguna vez han recibido un mensaje caracterizado por amenazas, discriminación, ofensas y/o difamaciones. Además, los/as estudiantes que no han recibido este tipo de mensajes.

Opciones	Puntajes directos	%
Ofensas	43	54
Abstención	19	24
Difamaciones	10	12

Amenazas	5	6
Discriminación	3	4
TOTAL	80	100



Gráfica circular 20:

Representa en porcentaje el número de estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que alguna vez han recibido un mensaje caracterizado por amenazas, discriminación, ofensas y/o difamaciones.

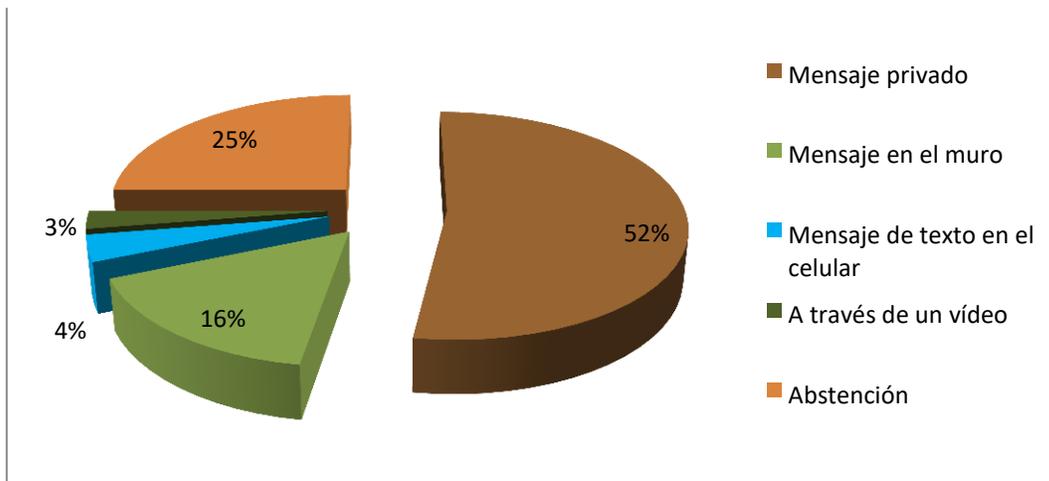
Además, los/as estudiantes que no han recibido este tipo de mensajes.

El 54% de los/as estudiantes manifiesta que han recibido mensajes caracterizados por ofensas, el 12% ha recibido difamaciones, el 6% amenazas y el 4% discriminación, mientras que un 24% se abstiene de emitir una respuesta.

Tabla 21

Representa la forma en la cual los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" han recibido mensajes o comentarios negativos.

Opciones	Puntajes directos	%
Mensaje privado	42	52
Abstención	20	25
Mensaje en el muro	13	16
Mensaje de texto en el celular	3	4
A través de un vídeo	2	3
TOTAL	80	100



Gráfica circular 21:

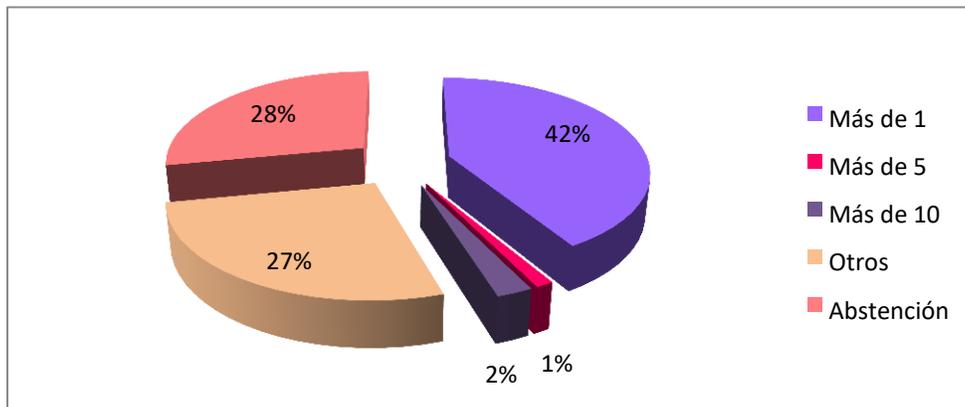
Representa en porcentaje la forma en la cual los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" han recibido mensajes o comentarios negativos.

La forma más usual en la que los/as estudiantes han recibido mensajes o comentarios negativos es a través de mensajes privados, según lo afirma el 52% de la muestra, seguido por mensajes en el muro con 16%, a través de mensajes en el celular el 4%, a través de videos el 3% y un 25% que no ha recibido este tipo de mensajes.

Tabla 22

Tabla 22 que representa la cantidad de veces que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" han recibido comentarios negativos o agresivos durante el día.

Opciones	Puntajes directos	%
Más de 1	34	42
Abstención	23	28
Otros	22	27
Más de 10	2	2
Más de 5	1	1
TOTAL	80	100



Gráfica circular 22:

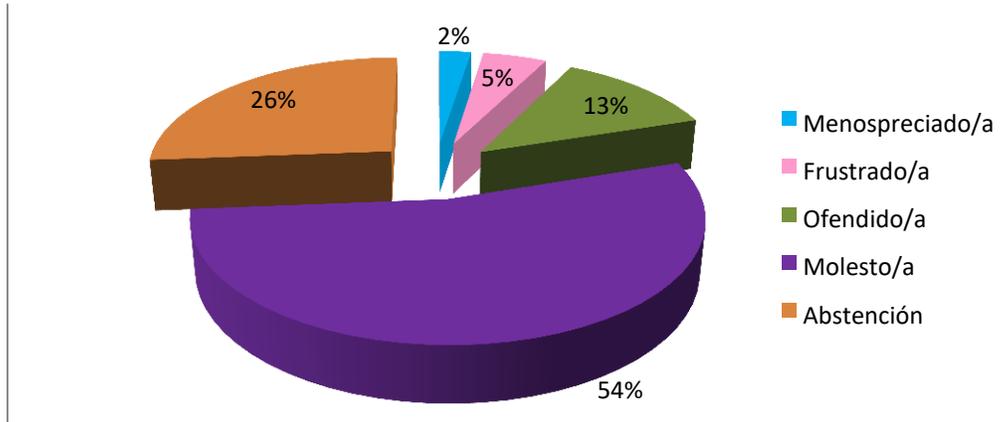
Representa en porcentaje la cantidad de veces que los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" han recibido comentarios negativos o agresivos durante el día.

La cantidad de mensajes recibidos, con contenido negativo u ofensivo durante el día según lo afirman los/as estudiantes es más de una vez con el 42%, un 28% que se abstuvo de contestar, un 27% que ha elegido otra opción de cantidad de mensajes recibidos, un 2% que afirma que más de diez veces y un 1% que dice que ha recibido mensajes con dicho contenido más de cinco veces al día.

Tabla 23

Tabla 23 que representa el sentimiento que experimentaron o experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" ante los comentarios recibidos.

Opciones	Puntajes directos	%
Molesto/a	43	54
Abstención	21	26
Ofendido/a	10	13
Frustrado/a	4	5
Menospreciado/a	2	2
TOTAL	80	100



Gráfica circular 23:

Representa en porcentaje el sentimiento que experimentaron o experimentan los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" ante los comentarios recibidos.

Un 54% de los/as estudiantes afirman sentirse molestos/as al momento de recibir un mensaje negativo, un 13% se ha sentido ofendido/a, así mismo un 5% se siente frustrado/a y un 2% se ha sentido menospreciado, mientras que un 26% se abstuvo de contestar dicha interrogante.

Las gráficas 20, 21, 22 y 23 representan el número de estudiantes que han sido víctimas de acoso a través de las redes sociales, la forma en la que han sido agredidos/as, la cantidad de veces y el sentimiento que experimentan los estudiantes ante comentarios negativos.

La gráfica 20 representa una de las preguntas medulares o claves para llevar a cabo la investigación, ya que permite determinar si los/as estudiantes han sido violentados/as a través de las redes sociales, lo cual se indagó de manera indirecta con el propósito de que los resultados obtenidos fueran lo más objetivamente posibles sin inducir a los/as participantes a una respuesta determinada, para lo cual se les preguntó si alguna vez habían recibido un mensaje caracterizado por las opciones descritas en la tabla 20; dando como resultado que un 54% de los/as estudiantes ha sido ofendido/a a través de las redes

sociales, seguido de difamaciones con un 12%, mensajes de texto caracterizados por amenazas con un 6% y discriminación con un 4%.

En nuestro país el sector de la población más propenso o vulnerable de convertirse en víctimas de ciberbullying lo conforma el estudiantil, como ya se mencionó anteriormente en el estudio realizado en el Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" el 54% de estudiantes que formaron parte de la muestra se encuentran o se han encontrado inmersos en una situación de acoso a través de las redes sociales especialmente a través de facebook.

Se debe hacer hincapié en que el ciberbullying no solo forma parte de nuestra realidad salvadoreña, sino que en los últimos años, se ha convertido en la cruda realidad de la mayoría de países del mundo entero.

Todo esto se comprueba con la teoría la cual hace referencia a que las nuevas tecnologías de la información, muestran unos de los más recientes escenarios del ejercicio de la violencia en sus diferentes modalidades "el ciberespacio". Las redes sociales Facebook, YouTube y Twitter, están siendo utilizadas por los/as adolescentes para intimidar y victimizar a sus usuarios, en prejuicio especialmente de los sectores más vulnerables o desaventajados.

Para lo cual el agresor/a utiliza en un 52% la modalidad de mensaje privado lo cual coincide con lo que dice la teoría, pues afirma que este tipo de personas prefieren el anonimato para realizar este tipo de actos, ya que ingenuamente creen que no pueden ser identificados; y por qué son personas que probablemente no son capaces de enfrentar a su víctima cara a cara y necesitan escudarse en el anonimato para sentir que son fuertes en la medida que hostigan y hacen daño a su víctima, la cual no puede verles ni defenderse, dichos agresores/as buscan por lo general a personas que consideran débiles y que creen que no serán capaces de enfrentarlos.

Sin embargo otros postean los mensajes en el muro como lo expresaron las víctimas que representa un 16% de la muestra, la finalidad del agresor/a es la de amedrentar a la persona

con el fin de que todos los que lean el comentario sepan lo que piensa u opina de él o ella (la víctima). Pero las opciones antes mencionadas no son las únicas formas que el agresor/a utiliza para acosar a su víctima, ya que un 4% de los/as estudiantes afirman haber recibido este tipo de comentarios negativos a través de mensajes de texto en su celular, ya que el internet permite mandar este tipo de mensajes al celular y el agresor/a puede inventar cualquier identidad con la finalidad de no ser identificado/a por su víctima, sin embargo desconocen que a través del IP de su computadora fácilmente pueden ser rastreados, cabe la posibilidad que este tipo de agresiones sea realizada de celular a celular, sin importarles si su identidad es reconocida o no.

Con un menor porcentaje y no menos importante de un 3% se da a través de videos con la idea de acosar, avergonzar, intimidar y amedrentar a la persona, los/as agresores/as suben o colocan un video ya sea solo en YouTube o de Youtube a las redes sociales para que pueda ser visionado por todo el que entre, ya sea en la red social Youtube o en el muro de la persona a la que se le publica, pues no solo disfrutan acosando, sino que además quieren inmortalizar el acto y lo que resulta más grave es que lo realizan con la idea de obtener reconocimiento y respeto con ello, no existe el mínimo de pudor por las acciones cometidas, sino que más bien se enorgullecen de su conducta violenta con otros, convirtiendo la agresión en objeto de burla y diversión. Esto se comprueba con una encuesta⁴¹ que indica que 2 de cada 10 alumnos han usado el teléfono celular para grabar a sus compañeros en situaciones comprometedoras y la mitad de ellos admite haber utilizado dichas imágenes en su contra.

Pero este tipo de mensajes también puede ser enviado por medio de teléfonos móviles o bien puede descargarse a través de diversos programas para ser compartidos con las personas que no tuvieron acceso al video en este tipo de redes sociales.

⁴¹ Encuesta de percepción de la violencia de alumnos de primaria y secundaria en el D.F., realizada por la Administración Federal de los Servicios Educativos del D.F. entre 13,000 estudiantes de noviembre a diciembre de 2011.

El contenido de este tipo de videos puede ser muy variado y se pueden encontrar desde insultos, amenazas, palizas, acoso sexual, grabaciones en los vestuarios cuando se cambian de ropa, bromas pesadas, etc.

Lo que resulta curioso según el estudio llevado a cabo es que los padres, desconocen lo que les sucede a sus hijos/as a través de las redes sociales, debido a que por motivos de trabajo no cuentan con el tiempo necesario para estar pendiente y supervisando las actividades que su hijo/a realiza al estar conectado en internet; situación que podría tener como consecuencia que sus hijos/as pasen a formar parte de las víctimas de ciberbullying.

Lo cual queda evidenciado en el cuestionario realizado donde ellos/as afirman en un 4% que sus hijos/as han recibido humillaciones a través de las redes, mientras que un 96% desconoce si sus hijos/as han recibido algún mensaje o comentario negativo a través de las redes sociales (Ver anexo 3, gráfico 15) lo cual refleja que no existe el control y supervisión adecuado del internet por parte de los padres y abonado a esto, la poca confianza y la inadecuada comunicación porque aun cuando en la adolescencia los jóvenes tienden a alejarse de sus padres cuando se vive un episodio de ciberbullying, este distanciamiento se hace más notable, evitando incluso las comidas y salidas en familia.

Cabe destacar que la violencia psicológica es un anuncio de la violencia física, peor, muchas veces que la violencia física porque queda como un anuncio de amenaza suspendida sobre la cabeza de la víctima, que no sabe qué clase de violencia va a recibir.

Ese acoso psicológico es una violencia realizada con una estrategia, metodología y un objetivo para lograr la destrucción física o moral de alguien por medio de críticas, amenazas, mentiras y acciones que impidan las actividades de la persona que recibe el comentario, teniendo como finalidad, el socavar la seguridad y autoestima de la persona e introducir en su interior preocupación, angustia e inseguridad.

Un 25% de estudiantes se abstuvo de contestar esta interrogante, ya sea porque no han recibido este tipo de mensajes o porque prefieren no hablar de ello por pena, miedo o porque consideran que nadie les puede ayudar.

Sin embargo el 42% de ellos, que si se atrevieron a hablar sobre su situación de acoso manifiestan que reciben más de un comentario al día, seguido con un 27% de los que marcaron la opción "otro" que podría significar que no reciben comentarios a diario, lo alarmante es que el 2% de estudiantes reciba comentarios desagradables más de diez veces al día, para este tipo de estudiantes es necesario que se les brinde atención y se les puede dar respuesta a través de la aplicación del programa "Estableciendo nuevas relaciones en el Ciberespacio" ya que muchas veces este tipo de amenazas o acoso no son un juego ni se quedan solo en palabras por parte del agresor/a, por parte de la víctima él o ella podría tomar medidas que atenten contra su integridad física y moral.

Es necesario recordar que el ciberacoso está presente las 24 horas del día, ya que siempre se encuentra en línea. Incluso si la víctima apaga el ordenador, sabe que cualquier persona tiene acceso a leer o a seguir propagando ese rumor o comentario sobre él o ella y la dureza de todos estos actos es psicológicamente desbastadora. Pero a pesar de lo difícil y desgastante que resulta esta situación para la víctima, ésta no toma medidas drásticas para dar fin a la situación, probablemente por que desconoce las acciones que debe tomar ante dichas circunstancias o porque siente la necesidad de saber a cada momento que hace o que hará su agresor en su contra.

Ante tal situación de acoso y particularmente ante el hecho de recibir un mensaje negativo la víctima experimenta una diversidad de sentimientos tales como: Molesto/a, ofendido/a, frustrado/a, menospreciado/a, lo cual se debe a que conoce la identidad del agresor/a, y no pueden hacer nada por miedo y como bien dice la psicología; el miedo paraliza lo cual impide en la persona pensar claramente, tomar decisiones y muchas veces los lleva a pensar que son las únicas personas con este tipo de problemas y por lo tanto que no hay nadie que

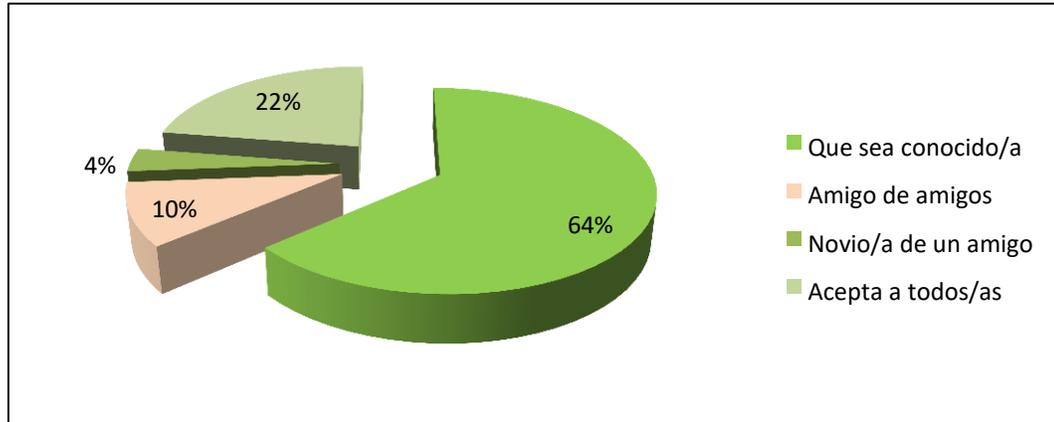
les pueda ayudar. Pero también puede darse el caso que desconozcan la identidad del agresor/a generando en ellos/as síntomas caracterizados por ansiedad.

Muchos de estos adolescentes que han sido o están siendo acosados pueden llegar a convertirse en agresores/as, con la finalidad de vengarse o de hacer que otros pasen por la misma situación que ellos vivieron.

Tabla 24

Tabla 24 que representa las características que según los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" debe tener una persona para que la puedan aceptar en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Que sea conocido/a	51	64
Acepta a todos/as	18	22
Amigo de amigos	8	10
Novio/a de un amigo	3	4
TOTAL	80	100



Gráfica circular 24:

Representa en porcentajes las características que según los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" debe tener una persona para que la puedan aceptar en las redes sociales.

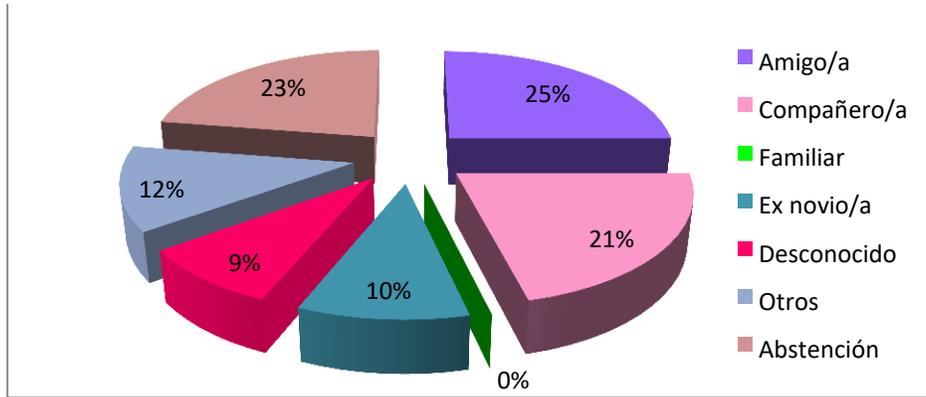
El 64% de los/as estudiantes afirman que debe ser una persona conocida para poder aceptarla como sus amigos/as, el 22% aceptan a todos, el 10% aceptan amigos de amigos y el 4% a novio/a de un amigo/a.

Tabla 25

Tabla 25, representa el conocimiento que tienen los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" de la persona que le ha realizado el comentario o mensaje negativo.

Opciones	Puntajes directos	%
Amigo/a	20	25
Abstención	18	23
Compañero/a	17	21
Otros	10	12
Ex novio/a	8	10
Desconocido	7	9

Familiar	0	0
TOTAL	80	100



Gráfica circular 25:

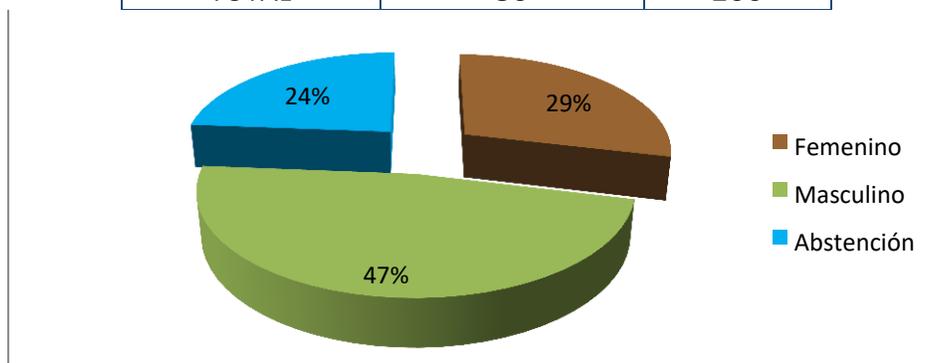
Representa en porcentaje, el conocimiento que tienen los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" de la persona que le ha realizado el comentario o mensaje negativo.

El 25% de los/as estudiantes afirma que la persona que ha realizado el comentario o mensaje negativo es amigo/a, el 21% lo ha recibido de compañeros/as, un 12% ha sido otras personas, el 10% ex novio/a y un 9% por desconocidos, el 23% restante se abstuvo en su respuesta.

Tabla 26

Tabla 26, representa el sexo de la persona que agrede o ha agredido a través de las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Masculino	38	47
Femenino	23	29
Abstención	19	24
TOTAL	80	100



Gráfica circular 26:

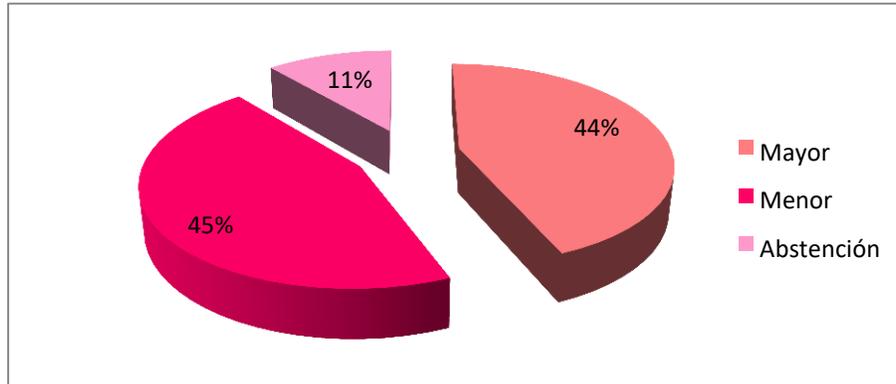
Representa el sexo de la persona que agrede o ha agredido a través de las redes sociales.

Según la muestra el sexo de la persona que agrede es en un 47% masculino, en un 29% femenino y el restante 24% se abstuvieron de emitir una respuesta.

Tabla 27

Tabla 27, representa si la persona que ha acosado es mayor o menor que el/la estudiante de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que ha sido víctima de acoso.

Opciones	Puntajes directos	%
Menor	36	45
Mayor	35	44
Abstención	9	11
TOTAL	80	100



Gráfica circular 27:

Representa en porcentaje, si la persona que ha acosado es mayor o menor que el/la estudiante de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "

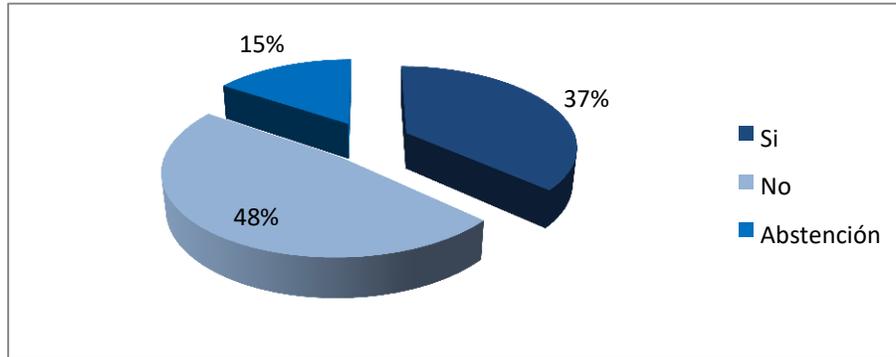
Jesús Obrero" que ha sido víctima de acoso.

Según la muestra los agresores/as en relación a su edad son con un 44% mayores que ellos/as, menores 45% y el 11% se abstuvo de emitir una respuesta.

Tabla 28

Tabla 28, representa el número de estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que tienen más de una cuenta en una misma red social; además de las abstenciones.

Opciones	Puntajes directos	%
No	43	48
Si	33	37
Abstención	14	15
TOTAL	80	100



Gráfica circular 28:

Representa en porcentaje, el número de estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que tienen más de una cuenta en una misma red social; además de las abstenciones.

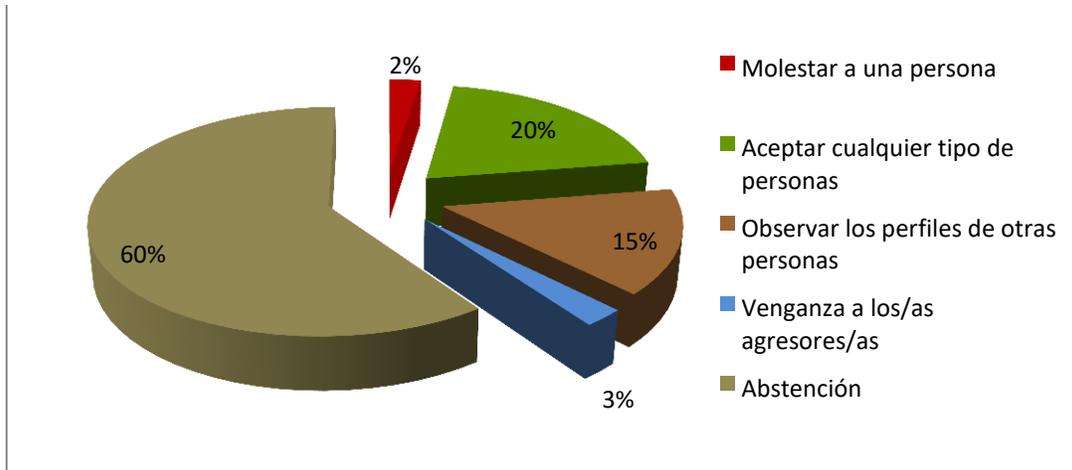
Como se puede observar en el gráfico el 37% afirmar tener más de una cuenta en una misma red social, el 48% manifestaron tener una sola cuenta y el 15% se abstuvo de emitir una respuesta.

Tabla 29

Tabla 29, representa en puntaje directo el propósito por el cual los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" poseen más de una cuenta en una misma red social. Además de las abstenciones.

Opciones	Puntajes directos	%
Abstención	48	60
Aceptar cualquier tipo de personas	16	20
Observar los perfiles de otras personas	12	15
Venganza a los/as agresores/as	2	3
Molestar a una persona	2	2

TOTAL	80	100
-------	----	-----



Gráfica circular 29:

Representa en porcentaje, el propósito por el cual los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" poseen más de una cuenta en una misma red social. Además de las abstenciones.

El 20% de los/as estudiantes afirmaron que el propósito por el cual poseen otro perfil es para aceptar a cualquier tipo de personas, el 15% para observar los perfiles de otras personas, el 3% lo utiliza como venganza a sus agresores/as y el 2% para molestar a una persona. El restante 60% se abstuvieron de emitir respuesta.

Las gráficas 24, 25, 26, 27, 28 y 29 representan las características que debe de poseer una persona para ser aceptada como amigo en las redes sociales, las personas que les han realizado un comentario negativo, su sexo, edad del agresor/a, a través de las redes sociales, si los/as estudiantes tienen más de una cuenta en una mismas red social y con qué propósito la poseen.

El 64% de los/as estudiantes manifiestan que tienen como "amigos" en su perfil de las redes sociales a personas conocidas que encierran: familiares, compañeros/as de escuelas, vecinos etc.

Sin embargo los/as adolescentes están recibiendo comentarios negativos por parte de amigos/as con 25% y el 21% compañeros/as, lo cual se puede comprobar teóricamente con lo que afirma Marcela Czamy⁴² que el ciberbullying es la agresión que sufren los adolescentes por parte de sus compañeros/as, a través de las redes sociales.

Por otra parte, también manifiestan haber recibido este tipo de comentarios por parte de un ex novio/a que lo podría estar realizando por despecho o porque tiene una dependencia emocional de la víctima.

Pero todo ello difiere con lo que afirma la teoría cuando dice que los agresores en su mayoría prefieren el anonimato, pero en este caso y con esta muestra en específico no es así, ya que el agresor/a según los resultados obtenidos son personas conocidas por la víctima, además son del sexo masculino con 46% y con relación a su edad son menores en 45% lo cual podría ser por que la mayor población es del sexo masculino, lo extraño es que una persona de menor edad este manipulando a través de las redes sociales.

Solo el 9% de la muestra manifiesta que desconoce la identidad de la persona que le agredió a través de las redes sociales esto podría ser porque el 22% de los/as estudiantes aceptan a cualquier tipo de persona sin que esta tenga una característica en particular como las antes mencionadas, lo cual los vuelve vulnerables a ataques psicológicos, pues muchas veces pueden ser personas que tienen perfiles falsos como ellos/as mismo lo manifiestan en un 37% y que lo utilizan con el propósito de aceptar todo tipo de personas, lo cual los vuelve más vulnerables a cualquier tipo de ataque psicológico a través de la redes sociales, ya que brinda una mayor cantidad de información a través de estos dos perfiles, mientras que el 15% afirma que lo utiliza para observar los perfiles de otras personas, las cuales podrían ser personas que los han borrado o simplemente para observar las actividades que están desarrollando a diario estas personas que no tienen agregadas en su cuenta principal y real; pero el 3% afirman que la utilizan con el propósito de vengarse de los/as agresores/as

⁴² Presidenta de la Asociación Chicos.net

o de molestar a una persona en específico, lo que viene a confirmarse con la teoría cuando nos dice: que las víctimas pueden cambiar su rol llegando de victimas para convertirse en agresores/as con el fin de causar algún daño emocional que les genere estrés, ansiedad y en algunos casos depresión a las personas que están siendo acosadas.

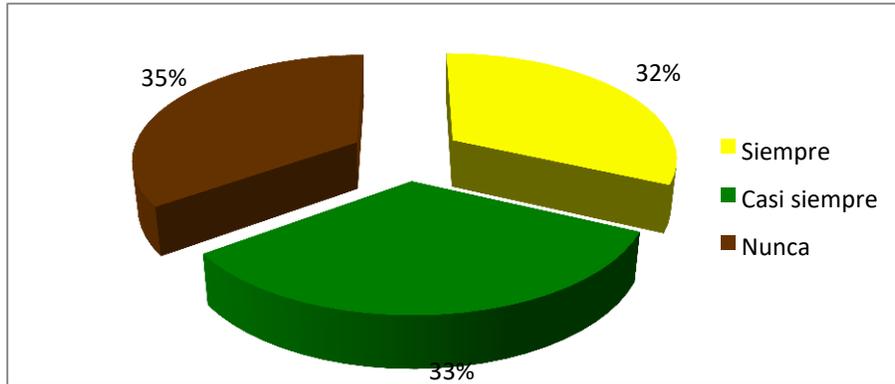
Sin embargo los/as adolescentes desobedecen a sus padres en cuanto a las reglas que ellos establecen respecto al uso de las redes sociales y la de no aceptar a desconocidos podría ser un indicador por la etapa de rebeldía por la que atraviesan los/as adolescentes. (Ver anexo 3, gráfico 8)

Como equipo investigador concluimos que no son las personas desconocidas las que más agreden en las redes sociales, sin embargo es necesario que ellos/as tengan más medidas de seguridad en cuanto a las personas que aceptan como amigos en las redes sociales.

Tabla 30

Tabla 30 que representa los síntomas de ansiedad presentados por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sufrido de violencia psicológica a través de las redes sociales.

Frecuencia	Puntaje directo	%
Nunca	80	35
Casi siempre	76	33
Siempre	73	32



Gráfica circular 30:

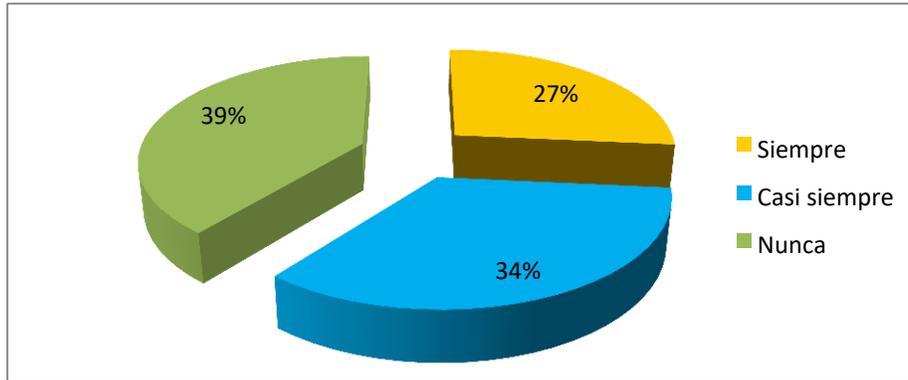
Representa en porcentajes, los síntomas de ansiedad presentados por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sufrido de violencia psicológica a través de las redes sociales.

El 35% no presenta síntomas de ansiedad, el 33% casi siempre y el 32% siempre.

Tabla 31

Tabla 31, representa los síntomas de depresión presentados por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sufrido violencia psicológica a través de las redes sociales.

Frecuencia	Puntaje directo	%
Nunca	80	39
Casi siempre	70	34
Siempre	54	27



Gráfica circular 31:

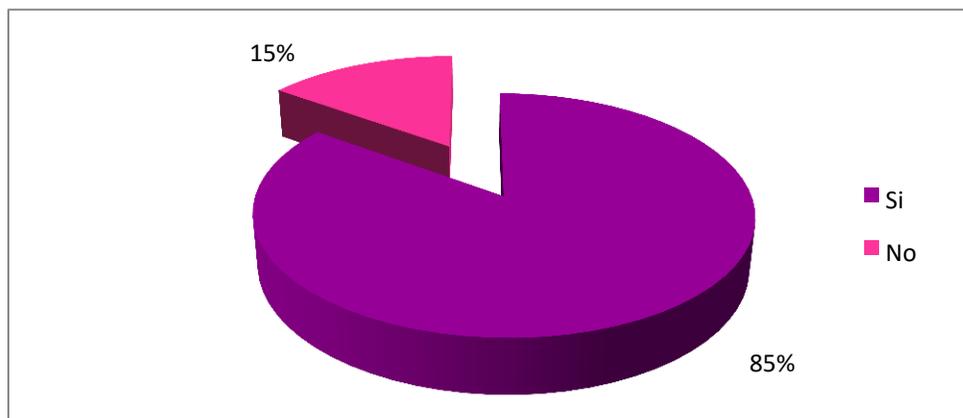
Representa los síntomas de depresión presentados por los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" que han sufrido de violencia psicológica a través de las redes sociales.

El 39% de los/as estudiantes manifiestan no haber experimentado síntomas de depresión nunca, el 34% manifiesta que casi siempre, y el 27% dice experimentar dichos síntomas siempre.

Tabla 32

Tabla 32, representa si los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" han experimentado síntomas o manifestaciones físicas del estrés.

Manifestaciones físicas	Puntaje directo	%
Si	68	85
No	12	15
Total	80	100



Gráfica circular 32:

Representa en porcentaje, si los/as estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" han experimentado síntomas o manifestaciones físicas del estrés.

El 85% de los/as estudiantes manifiestan haber experimentado síntomas o manifestaciones físicas del estrés, mientras que el 15% afirma no haberlos experimentado.

Como podemos observar en las gráficas 30, 31 y 32 los/as adolescentes presentan síntomas de ansiedad, depresión y estrés como resultado de haber sufrido violencia a través de las redes sociales.

El 35% de la muestra manifestaron haber experimentado síntomas de ansiedad⁴³ en el momento o posterior al acoso como alteraciones en el apetito, dificultados de sueño, dificultades para concentrarse en los estudios y una serie de pensamientos intrusivos que no pueden evitar que aparezcan, todo ello como resultado de la ansiedad

Esto se puede comprobar con la teoría que sostiene que los/as adolescentes víctimas de acoso a través de redes sociales sufren de ansiedad, la cual conlleva una reacción fisiológica y puede surgir en muy diferentes situaciones.

⁴³ Ya que no cumple con todos los criterios para determinarse clínicamente como un trastorno de ansiedad.

En los últimos tiempos se observan cada vez más casos en los que los/as adolescentes presentan problemas de ansiedad, la cual se adueña de ellos/as cuando se da una situación inicial de acoso, teniendo como punto de partida que la persona la pasa mal y a partir de ahí empiezan a reaccionar de la misma manera cuando se dan situaciones similares, lo mismo les sucede al 66% de los/as estudiantes que presentan síntomas de depresión⁴⁴.

Según una investigación de la Academia Estadounidense de Pediatría, en su estudio realizado "El uso excesivo de redes sociales puede causar depresión", y la han bautizado como *la depresión Facebook*. Según el profesor W. Gabriel Oliveira es necesario imponer un límite a su uso, en especial a los adolescentes. A lo que por su parte, los padres de familia manifiestan que sí establecen reglas en cuanto al uso del internet dentro del hogar y una de ellas es el tiempo de uso (ver anexo 3, tabla 8). Pero muchas veces los padres y madres de familia trabajan, no pueden estar pendientes de que estas reglas se cumplan, es por ello que los/as adolescentes utilizan el internet en su hogar por más tiempo de lo establecido, sin tomar en cuenta que el uso sin moderación podría exponerlos al cyberbullying, ansiedad social, aislamiento severo y depresión; buscando en internet una forma de interactuar con otras personas y cuando esas relaciones no se establecen ellos/as se deprimen.

Para algunos/as adolescentes deprimidos/as, los síntomas de irritabilidad, agresión y la ira son más prominentes, tal como puede observarse en la gráfica 18 en el que se establece que los/as adolescentes reaccionan con ira/enojo ante los comentarios negativos recibidos en las redes sociales.

Pero un adolescentes que está siendo víctima de cyberbullying a través de la redes sociales no solo presenta síntomas caracterizados de ansiedad y depresión sino también con un 85% manifestaciones de estrés como dolores de cabeza, espalda, pecho, sensaciones de ahogo, náuseas, resequedad de la boca, insomnio, comen mucho o muy poco.

⁴⁴ Ya que no cumple con todos los criterios para determinarlo, clínicamente como un trastorno de depresión.

Sufrir de acoso vía internet genera niveles más elevados de estrés que cuando el acosador esta cara a cara con su víctima. Los síntomas relacionados con el acoso cibernético y electrónico pueden ser más intenso que en el acoso persona a persona, debido a la naturaleza de inmediatez 24 horas, 7 días a la semana de la comunicación online, la globalización de la información y la posibilidad de escapar a un lugar seguro, ya que cada vez más personas acosadoras usan el medio internet para atormentar a sus víctimas.

Las personas que son acosadas en internet experimentan niveles más altos de estrés con todas sus manifestaciones físicas y más trauma que las personas que son acosadas en persona.

Cabe resaltar que una minoría de los/as estudiantes expresaron no haber experimentado síntomas de ansiedad, depresión o manifestaciones físicas de estrés, ya que para estas pregunta se tomó a toda la población sin hacer distinción de los/as estudiantes acosados/as y los no acosados/as.

CAPÍTULO V

DIAGNÓSTICO.

Las nuevas tecnologías de la información muestran uno de los más recientes escenarios del ejercicio de la violencia en sus diferentes modalidades "el ciberespacio" mismo que ha tomado lugar a través de la herramienta del siglo, llamada Internet y las redes sociales que a su vez representan un peligro si no se configura la privacidad correctamente, pues a través de estos medios se expone la vida privada ya que no existe un control de datos por lo tanto facilita la suplantación de personalidad para realizar amenazas, discriminar, estafar e incitar a la violencia a través de Internet, porque se tiene la falsa idea de que son delitos difíciles de descubrir.

Uno de los delitos más comunes en las redes sociales es el llamado Cyberbullying que es la agresión que sufren chicos/as adolescentes por parte de sus compañeros/as, a través de las redes sociales, en algunas ocasiones haciendo uso de teléfonos celulares convirtiéndose en uno de los principales riesgos. Para ser consideradas como ciberacoso, estas prácticas de intimidación a través de los servicios de Internet como lo son las redes sociales, deben darse con la intención de dañar, ejecutarse en forma repetitiva y llevarse a cabo en una circunstancia donde sea evidente el desequilibrio del poder entre los participantes.

Según la investigación realizada con una muestra de 80 estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero" y su respectivo análisis, se encontraron las siguientes problemáticas:

- ✿ De un total de 80 alumnos/as de tercer ciclo 61 manifestaron haber recibido al menos una vez mensajes o comentario negativo a través de las redes sociales.
- ✿ Síntomas de ansiedad
- ✿ Síntomas de estrés
- ✿ Síntomas de depresión

A partir del diagnóstico se hace necesario el establecimiento de las áreas de intervención, abordando de manera integral cada una de las áreas ya que el ciberacoso extremo puede poner a las víctimas en grave riesgo de sufrir ansiedad, depresión u otros trastornos relacionados con el estrés. En caso de no brindar una atención adecuada algunos adolescentes podrían recurrir al suicidio como única salida.

Áreas a intervenir:

- ✿ Autoestima: Lo que se pretende lograr es que los/as participantes comprendan la importancia de desarrollar una autoestima equilibrada, pues teniendo una adecuada autoestima se sentirán seguros de sí mismo, conocerán su fortaleza y trabajaran en sus debilidades, sin prestar tanta importancia a la opinión que los demás tengan sobre él o ella y así mismo de les dotará de las herramientas necesarias para que puedan desenvolverse adecuadamente a nivel psicosocial, familiar y escolar.
- ✿ Inteligencia emocional: Que los/as estudiantes aprendan a tener un conocimiento y manejo adecuado de las emociones, ya que al presentar debilidades en ésta área los/as estudiantes presentan síntomas caracterizados de ansiedad, estrés y depresión.
- ✿ Ansiedad: Es necesario abordar los problemas de ansiedad ya que en los últimos tiempos se observan cada vez más casos en los que los/as adolescentes presentan

dicha problemática, la cual se adueña de ellos/as cuando se da una situación inicial de acoso, teniendo como punto de partida que la persona la pasa mal y a partir de ahí empiezan a reaccionar de la misma manera cuando ante situaciones similares. Se trabajará la ansiedad a nivel cognitivo- subjetivo, fisiológico y conductual.

- ✿ Estrés: Sufrir de acoso vía internet genera niveles más elevados de estrés que cuando el acosador esta cara a cara con su víctima. Las personas que son acosadas en internet experimentan niveles más altos de estrés y trauma que las personas que son acosadas en persona. Se abordará con la finalidad de que el/la participante adquiera las herramientas necesarias para disminuir los niveles de estrés a nivel psicológico, físico y conductual generados por el acoso a través de las redes sociales.
- ✿ Depresión: La depresión es un trastorno que afecta a los/as adolescentes, esto les lleva a la tristeza, el desánimo, la pérdida de la autoestima y el interés en sus actividades habituales, muchas veces como resultado de la violencia que es un evento estresante y puede significar la pérdida de relaciones y/o desencadenar en un cuadro depresivo. Por lo cual se hace necesario trabajar con los/as estudiantes los signos y síntomas de la depresión, desencadenados como producto de la violencia a través de las redes sociales, así mismo se les incentivará en el planteamiento de metas a futuro.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES

El equipo investigador concluye en base al estudio realizado con estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Católico "Jesús Obrero que":

1. Todos los/as alumnos/as de tercer ciclo hacen uso de las redes sociales, siendo la más utilizada Facebook.
2. La gran mayoría de estudiantes han recibido mensajes o comentarios negativos a través de las redes sociales, desencadenando en ellos/as una variedad de efectos emocionales y conductuales.
3. Según el diagnóstico los/as estudiantes que han recibido mensajes o comentarios negativos, presentan síntomas caracterizados por: Ansiedad, estrés y depresión.
4. Los padres y madres de familia de estos estudiantes desconocen el uso que sus hijos hacen de las redes sociales, y por lo tanto no se dan cuenta que ellos han sido o están siendo violentados a través de dichas redes y en especial a través Facebook.
5. El estudio realizado indica que el ciberbullying lo sufren tanto hombres como mujeres que tienen por lo menos una cuenta en alguna de las redes sociales, indispensablemente de la edad.
6. Los resultados obtenidos en el estudio realizado indican que las personas que más agreden a través de las redes sociales son los hombres.
7. Las redes sociales no son el único factor influyente en el bajo rendimiento de los/as estudiantes de tercer ciclo, sino también los pocos e inadecuados hábitos de estudio que poseen.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere la aplicación del programa psicoterapéutico "Estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio", con la finalidad de reducir los efectos emocionales producidos por la violencia recibida a través de las redes sociales.
2. Se sugiere a los/as estudiantes que hagan un uso adecuado de las redes sociales que les permita acrecentar su bagaje de conocimiento cultural y un buen desarrollo de su salud mental.
3. Se recomienda a los/as estudiantes tener un nivel alto de privacidad en su perfil y tener agregados como amigos a personas que en realidad conozcan para evitar ser agredido a través de las redes sociales.
4. Se sugiere a los padres y madres de familia que tengan un mayor control y supervisión de las actividades que realizan sus hijos/as al estar conectados/as en las redes sociales.
5. Es necesario que el personal docente del Centro Escolar, actúe de manera oportuna cuando surjan casos de Ciberbullying ya que, de no hacerlo se puede crear un clima de miedo e inseguridad, afectando a los/as estudiantes en su rendimiento académico y provocando la deserción escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- ✿ Metodología de la investigación Hernández Sampieri Roberto, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. Cuarta Edición, Mc Graw Hill. México 2006.
- ✿ Manual de psicopatología Belloch Amparo, Sandín Bonifacio y Ramos Francisco. Volumen 1, Mc Graw Hill. Interamericana de España, S.A.U. 1995.
- ✿ Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV-TR Juan J López-Ibor Aliño y Manuel Valdés Miyar. Masson, S.A. Barcelona España 2002.
- ✿ Código Penal de El Salvador. Emitido en La Asamblea Legislativa de la República de El Salvador, a través del decreto N°1030. San Salvador, El Salvador. Depto. de publicaciones, Talleres Gráficos de la Corte Suprema de Justicia, 1998, 329 p.

Internet:

- ✿ http://www.radiofeminista.net/agosto06/camp_violencia/camp_violencia.htm ✿
- <http://www.dw-world.de/dw/article/0,,2375608,00.html> ✿
- <http://www.menoresenred.com/2011/02/07/la-violencia-en-internet/> ✿
- <http://www.slideshare.net/sergiotic/violencia-en-internet-ciberbullying> ✿
- http://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%ADas_de_la_informaci%C3%B3n_y_la_comunicaci%C3%B3n
- ✿ <http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/%C2%BFque-es-el-ciberbullying/> ✿
- <http://noticiasinformales.com/2010/07/el-ciberbullying-aumenta-en-redes-sociales.html/>
- ✿ http://www.iseclinic.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1718%3Aciberbullying&catid=13%3Apsicologia-infantojuvenil&Itemid=174&lang=es ✿
- <http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/2009/02/10/183299.php> ✿ http://www.asi-mexico.org/sitio/archivos/Guia_ASI_Ciber-Bullying_WP_FINAL.pdf ✿ <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>
- ✿ <http://irma-hernandez-paz.suite101.net/redes-sociales--busqueda-de-la-identidad-en-los-adolescentes-a15062>
- ✿ http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Revista_FP&cid=1142581421779&esArticulo=true&idRevistaElegida=1142576007987&language=es&pag=1&

[pagename=RevistaDatosPersonales%2FPage%2Fhome_RDP&siteName=RevistaDatosPersonales](#)

✿ (http://www.enisa.europa.eu/doc/pdf/deliverables/children_on_virtual_worlds.pdf).

✿ <http://www.thefamilywatch.org/cos/cos-0053-es.php> ✿

[http://www.abcuniversidades.com/Tema/190/Violencia verbal heridas invisibles.html](http://www.abcuniversidades.com/Tema/190/Violencia_verbal_heridas_invisibles.html)

✿ www.monografias.com/trabajos22/delitos-informaticos/delitosinformaticos. ✿

[http://www.innovations-](http://www.innovations-report.com/html/reports/information_technology/cyberbullying_a_growing_problem_149047.html)

[report.com/html/reports/information technology/cyberbullying a growing problem 149047.html](http://www.innovations-report.com/html/reports/information_technology/cyberbullying_a_growing_problem_149047.html)

✿ http://www.tendencias21.net/notes/El-10-de-los-adolescentes-sufre-acoso-por-Internet-por-parte-de-companeros-del-colegio_b1906045.html

✿ <http://www.psicologoinfantil.com/articuloacosoescolar.htm> ✿

<http://www.trecebits.com/2011/02/07/aumenta-el-acoso-y-las-amenazas-en-las-redes-sociales-pero-no-se-denuncia/>

✿ <http://www.ciberbullying.net/> ✿ <http://www.z-taringa.com.ar/2011/12/el-ciberbullying-en-redes-sociales.html> ✿

http://www.depresion.psicomag.com/signos_y_sinto.php ✿ <http://joan-montane-lozoya.suite101.net/miedo-y-panico-definicion-concepto-efectos-sintomas-y-causas-a14364>

✿ <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>

ANEXO 1

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

ANEXO 2

CUADROS DE VACIADO

CUADRO DE VACIADO DE RESPUESTAS DE LOS PARTICIPANTES⁴⁵

SUJETOS D.G				NÚMERO DE PREGUNTA																																										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	36 "A"			36 "D"			37			
1	12	F	7	A	D	B	B	A	A	B	A	B	C	A	D	A	B	A	A	D	A	D	A	D	C	A	A	C	D	B	F	B	A	B	-	-	-	-	1	7	6	2	5	3	6	
2	13	M	7	C	C	A	B	A	A	B	A	B	C	A	D	A	B	D	D	D	A	B	B	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	5	-	9	5	-	6	1
3	13	M	7	C	B	C	A	A	C	A	D	D	D	D	A	B	B	A	D	C	B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	3	-	1	1	-	2	9	-	
4	12	M	7	A	A	C	B	A	A	B	D	C	C	A	D	B	B	C	C	C	C	D	D	E	C	B	A	C	D	C	B	B	A	A	A	B	A	A	D	6	4	4	4	4	2	3
5	12	M	7	C	A	A	A	A	A	B	A	B	C	A	A	A	B	D	D	A	B	A	A	D	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	3	-	1	1	-	3	8	1	
6	17	M	7	A	B	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	B	B	D	D	C	B	D	A	D	C	B	A	B	D	C	A	B	A	B	-	-	-	-	2	3	9	1	-	1	0	4

⁴⁵ El cuadro anterior representa las respuestas de cada pregunta, las respuestas se pueden observar en el análisis de resultados.

7	1 3	M	7	C	A	A	B	A	A	C	A	B	B	A	D	D	B	A	A	B	A	B	D	D	D	B	A	D	D	C	A	B	B	B	-	-	-	-	-	-	1 0	4	1	5	6	3
8	1 2	M	7	C	A	A	A	A	A	B	D	A	C	A	A	C	B	A	A	A	B	D	C	C	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	A	A	B	B	-	4	2	8	2	4	5	3
9	1 2	F	7	A	A	A	B	A	A	C	A	B	C	A	A	B	B	A	A	B	A	D	D	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	3	3	8	-	3	8	1	
1 0	1 3	F	7	C	C	C	A	A	A	B	A	B	A	B	D	D	B	A	D	D	B	D	B	D	C	A	A	C	A	A	A	A	B	B	-	-	-	-	3	6	5	1	9	1	5	
1 1	1 3	M	7	A	B	A	B	B	A	B	D	B	C	A	D	D	B	D	D	C	B	B	D	D	D	B	D	D	D	C	B	B	B	B	-	-	-	-	4	2	8	2	3	6	3	
1 2	1 3	F	7	C	C	A	B	A	A	A	A	B	B	A	A	D	A	C	C	D	A	B	B	D	C	A	A	D	D	B	D	B	A	B	-	-	-	-	7	-	7	5	-	6	5	
1 3	1 3	M	7	C	B	B	B	A	A	B	D	B	C	A	A	A	B	A	D	B	A	D	B	D	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	-	5	9	1	-	1 0	-		
1 4	1 2	M	7	C	B	D	A	A	A	B	A	B	C	A	A	A	B	A	A	D	A	D	D	D	C	A	A	D	D	C	A	A	B	B	-	-	-	-	3	8	3	1	5	5	5	
1 5	1 3	M	7	A	A	E	B	A	A	B	D	B	A	A	D	B	B	A	D	C	A	B	B	D	C	C	D	D	D	D	D	A	B	A	A	B	A	B	2	3	9	-	3	7	5	
1 6	1 4	F	7	A	D	E	B	A	A	B	D	C	A	A	A	C	B	A	D	C	A	D	C	D	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	1	4	9	-	3	8	2		

17	13	F	7	C	D	C	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	B	D	C	A	B	A	D	D	B	A	A	D	D	B	B	A	B	B	-	-	-	-	2	6	6	1	2	8	2	
18	12	F	7	A	D	C	B	B	A	B	A	B	C	A	A	A	B	A	A	C	B	D	B	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6	4	1	3	7	2	
19	13	M	7	C	D	E	A	A	A	B	D	B	A	A	D	A	B	A	A	C	A	D	D	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	6	6	1	3	7	2
20	14	F	7	A	A	A	B	B	A	B	A	B	C	A	D	B	B	A	B	B	A	D	B	B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	8	2	3	4	4	3	
21	12	F	7	C	A	E	A	A	A	B	A	A	C	A	B	B	B	A	A	D	A	D	B	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	1	2	8	5		
22	14	F	7	C	B	A	B	A	A	B	D	B	C	A	A	C	B	A	B	D	B	D	D	B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5	8	5	4	2	4	
23	13	M	7	C	B	B	B	B	A	B	D	B	A	A	D	B	B	A	A	C	B	D	B	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	9	2	6	3	1	
24	13	M	7	C	B	B	B	A	A	B	A	A	B	A	A	B	B	D	D	C	C	D	D	D	C	A	A	-	-	B	B	B	B	B	B	-	-	-	-	2	3	9	-	3	8	1
25	13	M	7	C	C	A	B	A	A	B	A	B	C	A	A	B	B	A	D	C	B	D	C	D	C	A	A	C	D	C	A	B	B	B	-	-	-	-	2	5	7	2	2	7	1	
26	14	M	7	C	B	A	A	B	A	B	D	B	B	A	D	D	B	D	D	C	A	C	D	D	A	C	B	B	C	B	D	A	B	A	A	B	A	B	4	2	8	3	4	4	7	
27	13	M	7	D	D	B	B	A	A	B	A	B	B	A	C	B	B	A	D	D	B	D	D	E	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	2	2	4	5	-	

28	14	M	8	C	-	A	B	A	A	B	A	B	C	A	A	B	B	C	D	A	B	B	B	D	D	A	A	A	-	C	A	B	B	A	A	B	A	C	2	1	1	-	2	9	-
29	14	F	8	C	C	A	B	A	A	C	D	B	C	A	A	B	B	A	C	A	A	B	B	D	C	A	-	C	D	B	B	-	-	A	A	A	A	C	2	1	1	-	-	9	-
30	14	M	8	C	A	A	C	B	A	B	D	B	C	A	C	B	B	B	A	D	A	D	B	D	C	B	A	D	D	B	B	B	A	A	B	A	A	D	8	2	4	5	-	6	7
31	14	M	8	A	A	A	B	A	A	B	A	D	D	A	A	A	B	A	D	C	B	D	A	D	C	A	D	C	D	C	A	B	B	A	B	B	A	C	3	4	7	1	3	7	2
32	13	M	8	C	C	B	B	B	A	B	A	B	A	A	A	A	B	D	D	C	B	D	B	D	C	B	A	D	C	B	E	B	A	A	A	B	A	B	-	7	7	2	1	8	2
33	13	F	8	C	C	A	A	A	B	D	D	C	D	B	B	A	B	A	B	D	B	D	B	D	C	B	A	D	D	C	B	A	A	A	A	A	A	C	7	6	1	4	4	3	-
34	13	M	8	C	B	A	A	A	A	B	A	B	A	A	A	B	B	A	D	C	B	B	B	D	C	A	A	D	D	C	A	B	A	B	-	-	-	-	1	6	8	1	3	7	4
35	14	F	8	A	B	B	B	A	A	A	A	B	A	A	B	B	B	D	B	A	A	D	D	D	-	-	-	-	-	C	F	A	B	B	-	-	-	-	4	9	-	6	5	-	
36	14	M	8	C	B	D	C	A	A	D	A	C	B	A	D	A	C	D	B	B	B	D	A	D	C	B	D	D	D	C	F	B	A	B	-	-	-	-	5	6	3	6	4	1	2
37	13	M	8	A	-	D	B	A	A	C	A	B	C	A	A	C	B	D	D	C	B	D	D	D	C	D	A	D	D	C	A	A	B	B	-	-	-	-	1	4	9	-	1	0	2
38	14	M	8	C	A	A	A	A	A	B	D	D	C	A	A	D	B	A	D	C	A	D	B	D	C	A	A	D	D	A	E	B	B	A	A	B	B	B	3	1	9	1	3	7	4

39	14	M	8	C	B	A	B	A	A	B	D	C	A	A	A	B	B	A	A	D	B	D	B	E	D	A	A	D	C	B	B	B	A	A	A	B	A	C	4	3	7	1	-	10	1	
40	14	M	8	C	B	A	A	A	A	D	D	B	A	A	A	B	B	D	D	B	B	D	D	D	-	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	-	3	2	9	-	10	-		
41	14	M	8	A	B	E	A	A	C	C	A	A	A	A	A	A	B	D	D	B	A	D	A	D	C	A	D	D	D	B	B	B	A	B	B	B	B	A	A	2	3	9	1	2	8	4
42	14	F	8	C	A	-	B	A	A	B	D	B	C	A	A	C	B	A	A	A	B	D	A	D	C	B	A	D	B	C	F	B	A	A	A	A	A	A	C	1	6	7	-	6	5	4
43	13	F	8	C	B	C	B	A	A	B	D	B	A	A	A	C	A	A	B	D	B	D	B	B	D	B	A	D	D	C	B	A	B	B	-	-	-	-	2	5	7	-	7	4	4	
44	14	F	8	C	A	A	A	A	A	B	D	C	C	A	A	C	B	A	D	A	A	D	B	D	A	A	D	D	D	B	D	B	A	A	A	A	A	B	2	9	3	4	5	2	4	
45	15	M	88	C	D	C	B	A	A	A	D	C	C	-	A	D	B	A	B	A	B	D	B	D	C	A	A	D	D	C	D	A	B	A	A	B	A	B	2	6	6	3	2	6	3	
46	14	F	8	C	A	-	B	A	C	C	A	B	B	A	A	B	B	A	D	C	B	B	C	D	C	A	D	B	B	B	B	A	B	B	-	-	-	-	1	8	5	-	6	5	2	
47	14	M	8	C	A	A	A	A	A	B	D	C	A	A	A	A	B	D	D	C	B	D	A	D	C	A	A	D	D	B	A	B	B	A	B	-	A	B	5	1	8	2	-	9	1	
48	14	F	8	C	A	A	B	A	A	C	B	B	C	A	A	C	B	A	C	A	B	D	B	D	C	B	D	D	D	A	A	A	A	B	B	A	A	-	1	6	7	1	5	5	6	
49	14	F	8	A	B	E	A	A	C	C	A	D	D	A	A	A	C	D	C	A	C	D	D	D	-	-	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	-	2	1	1	-	1	0	1		

50	14	F	8	C	A	B	B	A	A	B	D	B	C	A	B	D	D	A	A	A	A	D	D	D	C	B	D	D	B	B	F	A	A	A	A	A	A	B	2	6	6	1	6	4	8	
51	14	F	8	A	-	C	B	A	A	B	D	C	C	A	D	C	B	B	A	A	-	D	D	D	C	A	-	D	D	D	D	B	B	A	B	A	B	A	6	2	6	6	2	3	8	
52	13	F	8	C	B	C	B	A	A	A	A	B	A	A	A	B	A	D	C	C	B	D	D	D	C	A	D	C	D	C	A	A	B	A	A	A	A	C	1	4	9	2	3	6	-	
53	13	F	8	C	B	A	B	A	A	B	A	B	C	A	A	C	C	D	C	D	B	B	A	D	C	B	A	D	D	C	B	A	B	B	-	-	-	-	-	4	10	2	4	5	6	
54	14	M	8	C	B	B	A	A	A	C	A	B	A	A	A	A	C	D	D	C	B	D	A	D	C	A	A	D	D	A	F	A	A	B	A	A	A	C	-	8	6	-	1	0	-	
55	14	M	8	C	A	E	B	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B	A	D	A	B	A	A	B	D	A	A	D	D	C	A	A	B	A	A	A	A	-	1	6	7	1	3	7	4	
56	15	F	8	A	B	B	B	A	A	B	B	A	C	A	A	B	B	D	B	C	A	D	B	B	-	-	-	-	D	C	A	-	-	B	-	-	-	-	1	10	2	6	3	2	5	
57	14	M	8	C	A	A	B	A	A	D	B	B	A	A	B	B	D	D	C	A	A	B	D	-	A	-	D	D	A	-	B	B	B	-	-	-	-	-	3	2	8	1	1	9	-	
58	15	M	8	C	C	A	B	A	B	D	B	C	A	D	C	B	D	D	C	A	A	A	D	D	D	A	D	-	-	-	A	B	B	A	A	B	A	B	-	6	8	-	3	8	3	
59	15	M	9	C	C	C	B	A	A	B	D	B	A	A	A	A	B	B	D	C	B	D	D	D	C	D	A	A	B	B	A	B	A	B	-	-	-	-	2	6	6	-	1	9	6	
60	14	F	9	C	A	A	B	A	A	B	D	D	D	B	A	D	B	C	B	D	A	D	A	D	C	A	D	D	D	D	B	D	A	A	A	A	A	A	-	3	5	6	3	5	3	10

6	1	F	9	C	A	A	B	A	A	B	D	B	C	A	A	D	B	A	D	D	B	D	D	D	D	A	D	D	D	B	D	B	A	A	A	A	A	-	1	5	8	-	2	8	5	
6	2	F	9	A	A	A	B	A	A	A	D	B	A	A	A	C	B	A	D	B	A	D	B	D	C	A	A	C	D	C	B	B	A	A	A	A	A	C	4	6	4	4	4	2	2	
6	3	M	9	A	A	E	B	A	A	B	A	B	A	A	A	C	B	D	C	C	B	D	D	D	B	A	D	D	D	C	E	B	A	B	-	-	-	-	1	6	7	-	2	9	3	
6	4	F	9	C	A	C	B	A	A	B	D	C	A	A	A	B	D	D	C	B	B	D	D	D	A	A	D	D	D	B	B	B	A	A	A	A	A	B	1	6	7	-	3	8	2	
6	5	F	9	A	A	C	B	A	A	A	D	B	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	B	B	C	A	A	C	B	A	A	A	B	-	-	-	-	1	7	4	3	7	1	5		
6	6	M	9	A	A	C	B	A	A	B	D	B	C	A	D	D	B	A	D	B	D	D	D	C	A	A	D	D	D	C	A	B	A	A	B	B	A	C	1	4	9	-	4	7	3	
6	7	M	9	B	B	C	B	A	A	B	A	B	D	A	A	D	B	A	A	C	A	D	C	D	D	A	D	D	C	B	B	B	A	B	A	A	A	-	4	8	2	7	1	3	5	
6	8	F	9	C	A	E	B	A	A	B	D	B	C	A	A	A	C	C	D	D	A	D	A	D	C	A	A	D	D	C	F	B	B	B	-	-	-	-	2	6	6	1	3	7	2	
6	9	M	9	A	B	B	B	A	A	C	B	C	A	A	B	A	B	A	C	C	C	D	D	D	D	A	A	D	D	C	E	B	A	A	A	B	A	B	1	9	4	1	6	4	4	
7	0	F	9	C	D	E	B	B	A	B	B	B	C	A	B	D	B	C	A	D	A	D	A	D	C	A	A	D	D	A	E	A	A	B	-	-	-	-	3	7	4	4	6	1	8	
7	1	F	9	C	-	C	B	A	A	A	B	B	A	A	D	B	B	C	C	D	B	D	A	-	C	A	-	D	D	A	F	A	A	A	A	A	A	B	2	2	1	0	2	1	8	3

7	1	F	9	A	C	E	B	B	A	A	A	C	C	A	A	B	B	B	B	D	A	B	B	D	C	A	A	D	D	C	F	B	B	B	-	-	-	-	2	3	9	-	3	8	3	
7	1	F	9	C	A	B	B	A	A	D	A	B	A	A	A	A	B	D	D	B	B	D	B	D	-	-	-	-	-	A	-	-	-	B	-	-	-	-	2	4	8	-	-	1	5	
7	1	M	9	C	C	A	B	A	A	B	D	C	D	A	D	D	B	D	C	B	D	A	D	C	C	A	D	D	D	D	E	B	A	A	A	B	A	C	1	4	9	-	5	6	2	
7	1	M	9	C	B	C	A	B	A	B	A	B	B	A	D	A	B	D	C	C	B	B	B	D	C	A	A	C	D	C	A	B	A	B	B	B	B	A	B	4	2	8	3	2	6	2
7	1	F	9	D	-	B	A	A	A	B	D	D	A	A	D	A	B	A	B	A	A	D	B	B	B	A	D	D	D	B	F	B		A	B	A	A	B	1	6	7	2	4	5	-	
7	1	F	9	C	D	B	B	B	A	B	D	B	D	A	A	B	B	A	C	D	A	D	D	B	C	A	A	D	D	B	A	A	A	B	-	-	-	-	5	1	8	4	-	7	3	
7	1	M	9	A	A	D	B	A	A	B	D	D	C	A	A	C	B	A	C	C	B	D	D	D	C	A	-	B	-	-	E	B	A	B	-	-	A	-	3	3	8	1	4	6	1	
7	1	M	9	A	A	A	D	A	A	B	A	A	A	A	A	B	D	C	A	C	D	D	D	C	A	D	D	D	B	A	A	A	B	-	-	A	-	3	3	2	-	4	7	3		
8	1	F	9	C	D	B	D	A	A	B	D	B	A	C	B	D	B	B	B	D	B	D	B	D	C	A	A	D	A	B	D	B	A	A	A	A	A	B	5	4	5	6	4	1	7	

CUADRO DE VACIADO DE DATOS

DE PADRES Y MADRES DE FAMILIA DE ALUMNOS/AS DE TERCER CICLO

DEL CENTRO ESCOLAR CATÓLICO "JESÚS OBRERO".

SUJETOS					NÚMERO DE PREGUNTA																															
DG																																				
N	E	S	OCUPACION	E S	E F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
1	35	F	Empleada	B	C	B	A	B	A	B	B	D	A	C	A	A	A	A	A	D	B	A	A	A	B	A	B	A	B	D	C	B	D	D	B	D
2	38	F	Empleada	B	C	C	B	B	D	B	C	A	B	A	A	B	A	A	A	A	B	B	A	B	A	B	D	C	B	D	A	B	D			
3	41	F	Secretaria	B	D	C	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	B	-	B	A	A	A	A	B	-	C	B	D	D	B	D				
4	44	M	Empleado	B	C	D	B	A	B	B	B	B	A	C	A	A	B	A	A	A	A	B	E	B	B	A	D	C	B	A	A	A	D			
5	29	F	Ama de casa	U	C	C	B	B	D	A	A	A	A	C	B	A	A	B	A	D	C	B	E	A	B	D	D	D	B	D	A	B	A			
6	40	F	Ama de casa	B	C	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	A	A	B	A	D	A	B	D	D	A	A			
7	43	F	Empleada	U	C	D	C	B	B	A	D	D	A	C	A	A	A	A	A	D	A	A	A	A	B	C	D	B	A	D	A	A	D			

8	3	F	Comer ciante	9	A	C	A	A	D	A	A	A	A	C	A	A	A	A	A	B	B	A	B	B	C	D	D	A	D	A	A	D	
9	3	F	Ama de casa	-	D	C	D	C	D	D	D	B	B	A	A	A	A	A	C	A	A	A	B	B	B	D	B	A	D	A	A	A	
10	4	F	Comer ciante	B	C	C	A	B	D	A	A	D	B	A	A	A	A	A	D	A	A	A	A	B	A	D	D	B	D	D	B	C	
11	4	M	Emple ado	U	C	B	B	B	B	A	B	D	A	C	A	A	A	B	A	A	B	A	A	B	A	D	-	B	D	D	A	D	
12	4	F	Modis ta	9	C	C	A	-	D	-	A	A	A	C	A	B	A	A	A	A	-	B	E	B	B	B	D	C	B	A	A	A	A
13	4	M	Emple ado	B	C	B	A	B	-	B	A	A	A	C	A	A	A	A	A	D	B	A	A	A	B	A	D	-	B	D	A	A	D
14	4	M	Emple ado	T	A	B	B	A	D	B	B	D	A	C	A	B	A	A	A	A	B	A	D	A	A	D	-	B	B	A	A	A	D
15	4	F	Emple ada	-	C	B	B	A	B	B	B	D	A	C	A	C	C	A	A	AB	B	A	A	A	B	A	D	D	B	D	A	B	D
16	4	F	Secret aria	T	M	C	A	A	E	B	A	D	A	B	A	A	A	A	D	B	A	A	A	A	B	D	-	B	-	D	A	A	A

17	38	F	Enfermera	T	A	C	A	C	D	B	A	A	C	A	A	A	A	D	A	A	A	A	B	A	D	C	A	C	A	A	A	B	C
18	60	F	Ama de casa	U	V	C	A	C	D	B	B	D	B	B	A	A	A	D	A	A	A	A	B	B	D	-	A	C	D	A	A	A	
19	41	F	Empleada	-	A	B	B	B	D	A	B	D	A	C	A	A	A	A	A	A	A	D	A	B	A	D	B	D	D	B	D	D	
20	45	F	---	-	M	D	C	B	D	B	A	D	A	B	C	A	A	A	A	A	A	A	B	C	D	-	A	C	A	A	A	A	
21	35	F	Comerciante	9	A	C	A	A	D	A	A	A	A	C	A	A	A	A	A	A	A	B	B	C	D	-	A	D	A	A	D	D	
22	35	F	---	-	A	B	C	B	A	-	A	D	A	C	A	C	A	A	A	A	A	B	A	B	B	-	-	D	B	-	-	B	D
23	31	F	Ama de casa	B	S	B	B	A	A	B	A	D	A	A	B	B	A	A	A	C	B	A	A	A	B	C	A	A	B	A	A	A	A
24	39	M	Empleado	9	C	B	B	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	A	B	B	D	D	A	D	A	A	A	D	D	
25	46	F	Ama de casa	B	C	B	A	B	-	C	B	A	A	A	A	A	A	B	A	A	B	E	B	B	A	D	-	A	C	-	B	D	

26	37	F	Empleada	B	S	B	B	A	B	A	A	D	A	B	A	A	A	A	A	D	B	A	A	A	B	A	-	-	B	-	-	B	D	
27	40	F	Ama de casa	B	C	C	D	A	D	A	A	A	B	A	A	B	B	A	A	A	C	B	E	-	B	B	D	C	B	C	D	A	A	
28	40	F	Ama de casa	B	C	A	A	A	D	A	A	A	A	A	A	C	C	A	A	D	B	A	A	A	A	B	-	-	B	-	A	B	D	
29	42	F	Contador	U	D	D	A	B	D	A	B	A	A	C	A	A	C	A	A	D	B	A	A	A	B	A	B	-	-	B	-	A	A	D

ABREVIATURAS UTILIZADAS

ABREVIATURAS UTILIZADAS CON ESTUDIANTES

DG: Datos Generales

N: Número de sujetos

E: Edad

S: Sexo

G: Grado

S: Siempre

CS: Casi siempre

N: Nunca

_: Abstinencia de respuesta

ABREVIATURAS UTILIZADAS CON PADRES Y MADRES DE FAMILIA.

DG: Datos Generales

N: Número de sujetos

E: Edad

S: Sexo

O: Ocupación

ES: Escolaridad

EF: Estado familiar

_: Abstinencia de respuesta

ANEXO 3
ANÁLISIS

CUANTITATIVO

PADRES Y MADRES

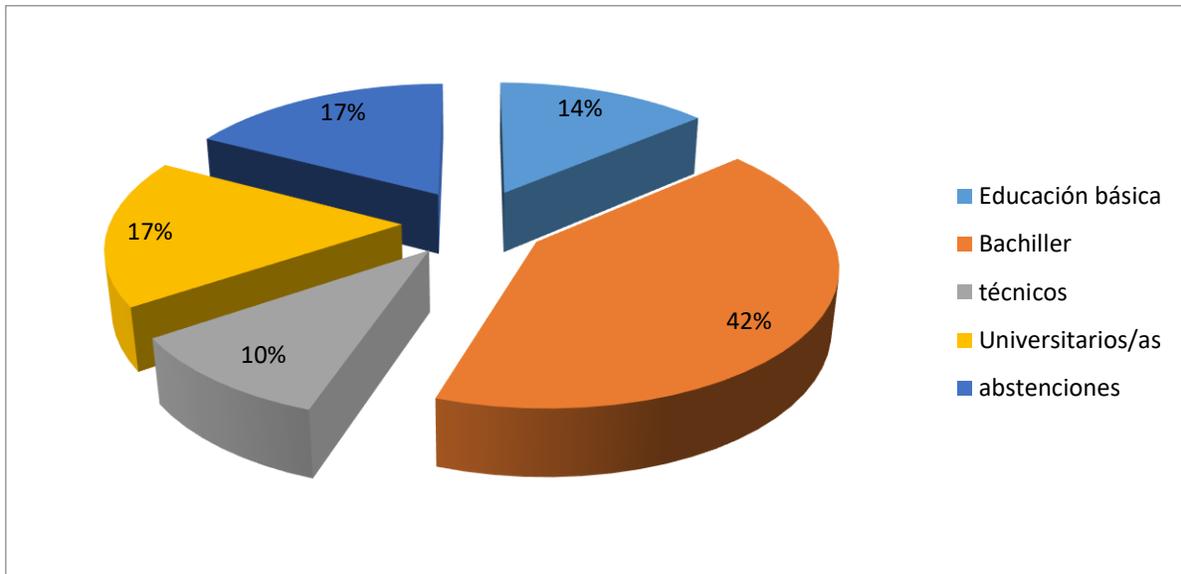
DE FAMILIA

ANÁLISIS CUANTITATIVO DE PADRES Y MADRES DE FAMILIA.

Tabla 1

Representa el nivel de escolaridad de los padres y madres de familia.

Escolaridad	Puntaje directo	Porcentaje
Educación básica	4	14
Bachiller	12	42
técnicos	3	10
Universitarios/as	5	17
abstenciones	5	17
Total	29	100



Gráfica circular 1: Representa en porcentajes el nivel de escolaridad de los padres y madres de familia.

Tabla 2

Que representa como consideran los padres y madres la comunicación que tienen con sus hijos/as.

Opciones	Puntajes directos	%
Excelente	11	39
Muy buena	14	50
Regular	3	11
Mala	0	0

TOTAL	28	100
--------------	-----------	------------

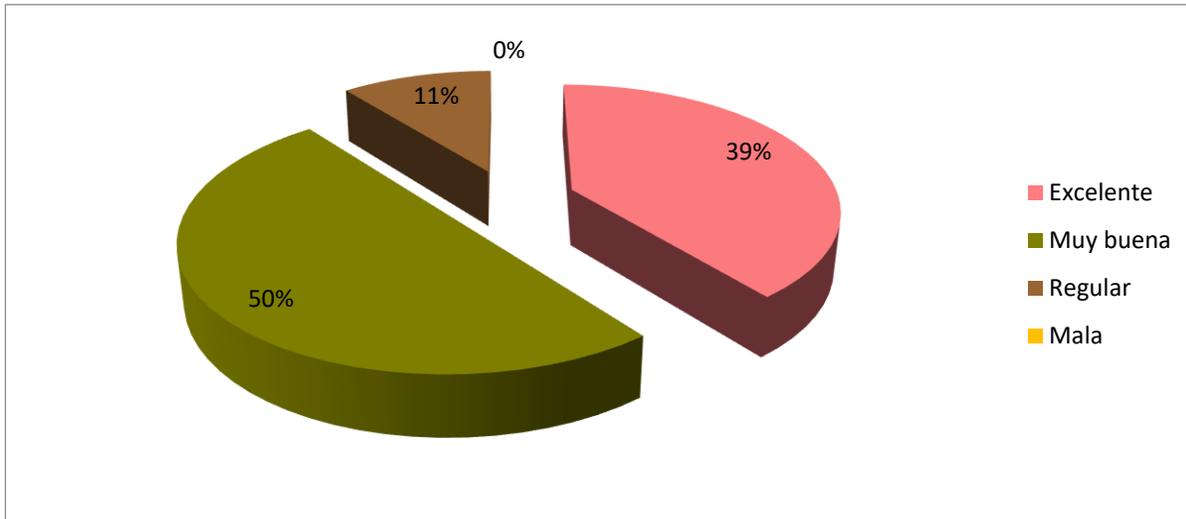


Gráfico circular 2: Que representa el porcentaje de como consideran los padres y madres la comunicación que tienen con sus hijos/as.

Tabla 3

Que representa lo que manifiestan los padres y madres de familia acerca de lo que hacen sus hijos e hijas en su tiempo libre.

Opciones	Puntajes directos	%
Practican algún deporte	5	18
Estudian	7	25
Leen libros	0	0
Están conectados en internet	15	53
Salen con sus amigos/as	1	4
TOTAL	28	100

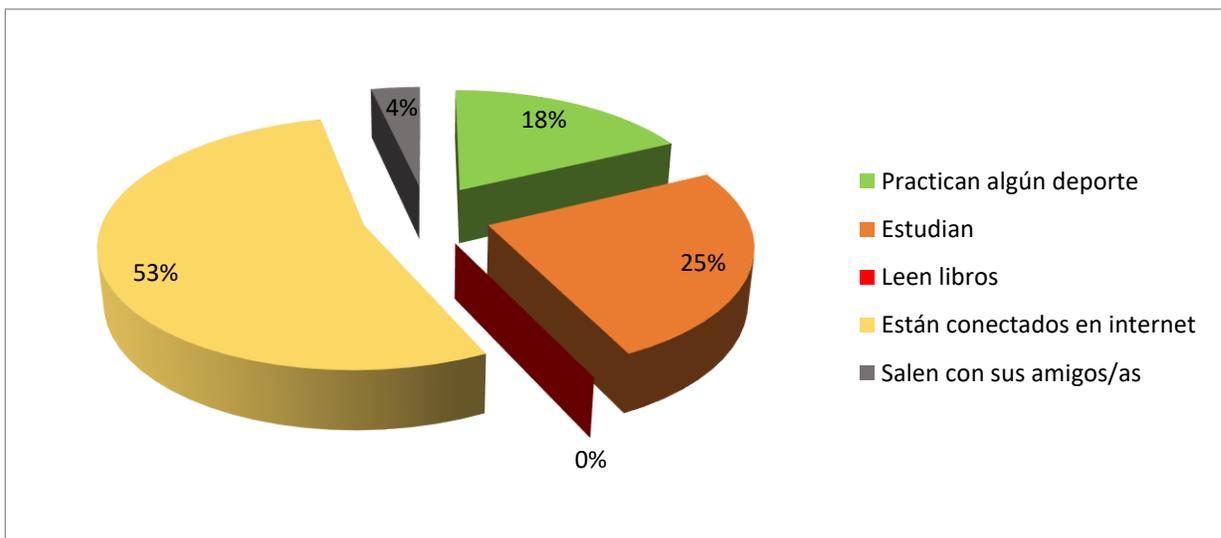


Gráfico circular 3: Que representa el porcentaje de lo que manifiestan los padres y madres de familia acerca de lo que hacen sus hijos e hijas en su tiempo libre.

Tabla 4

Que representa las herramientas tecnológicas que los padres y madres de familia proveen a sus hijos/as.

Opciones	Puntajes directos	%
Computadora	21	50
Internet	14	33
Teléfono móvil	7	17
Tablet	0	0
TOTAL	42	100

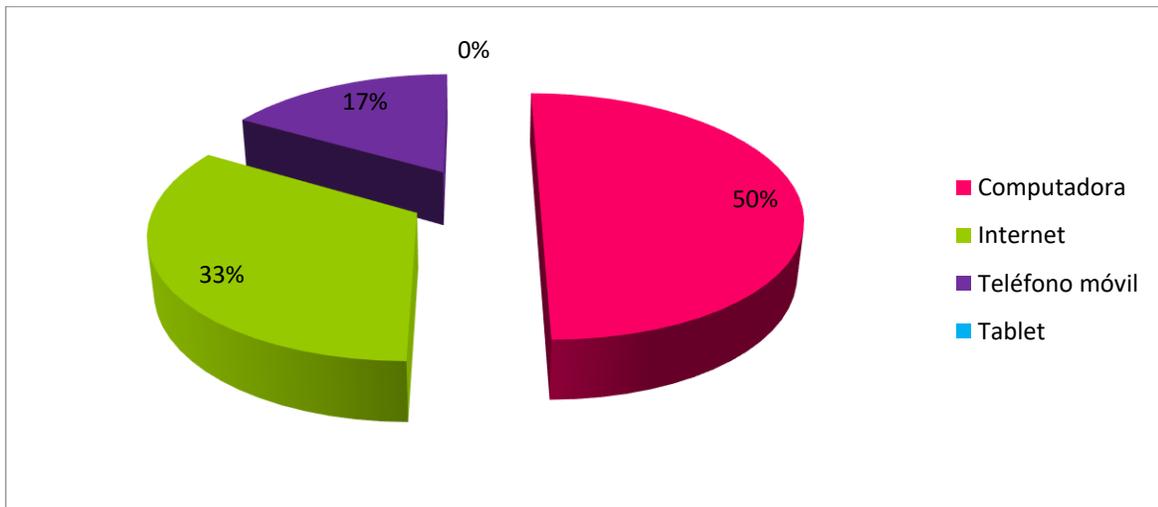


Gráfico circular 4: Que representa el porcentaje de las herramientas tecnológicas que los padres y madres de familia proveen a sus hijos.

Tabla 5

Que representa de qué manera los padres y madres proveen a sus hijos/as el acceso a internet.

Opciones	Puntajes directos	%
En casa	25	81
Ciber café	2	6
Teléfono celular	4	13
Otros	0	0
TOTAL	31	100

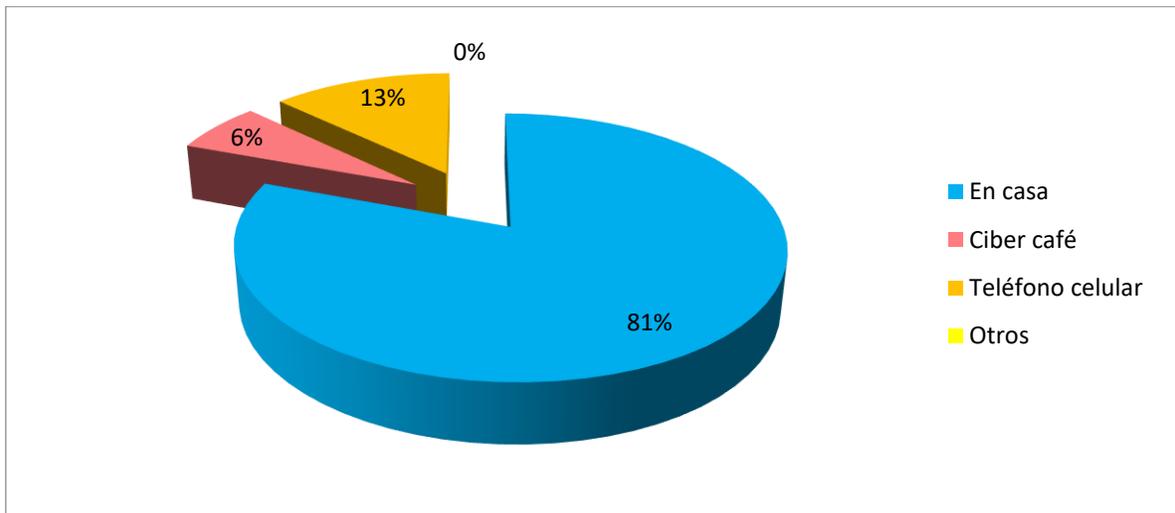


Gráfico circular 5: Que representa el porcentaje de la forma en que los padres y madres proveen a sus hijos/as el acceso a internet.

Tabla 6

Que representa el conocimiento que tienen los padres y madres de familia acerca del uso que hacen sus hijos/as de las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Si	27	93
No	2	7
TOTAL	29	100

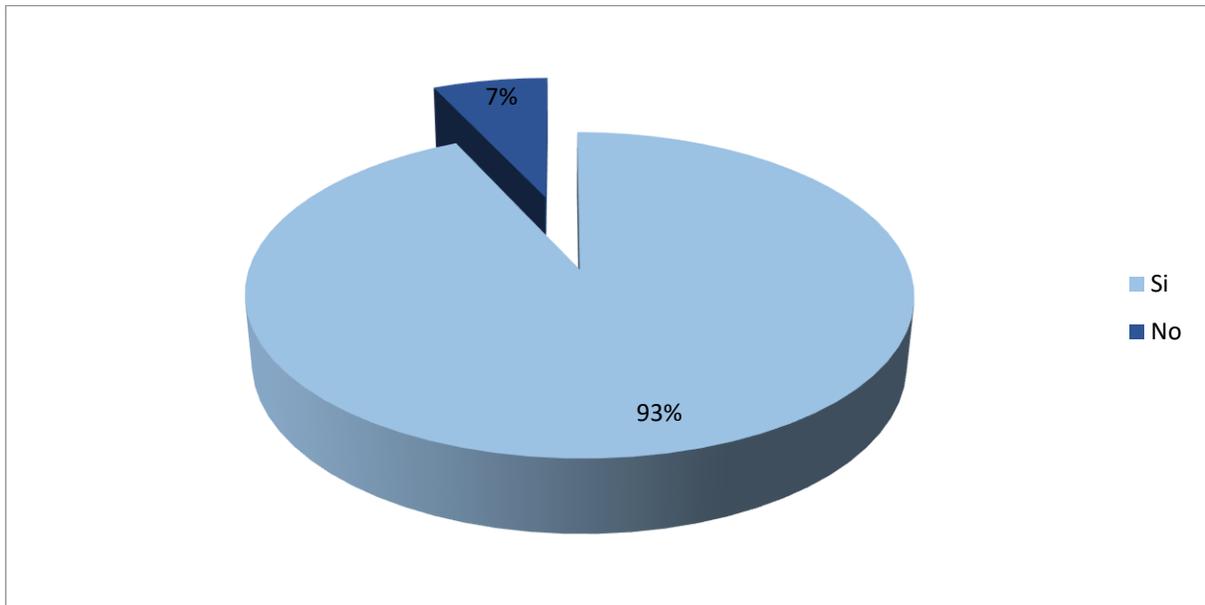


Gráfico circular 6: Que representa el porcentaje del conocimiento que tienen los padres y madres de familia acerca del uso que hacen sus hijos/as de las redes sociales.

Tabla 7

Que representa las reglas que establecen dentro del hogar en cuanto al uso y seguridad del internet.

Opciones	Puntajes directos	%
Si	27	93
No	2	7
TOTAL	29	100

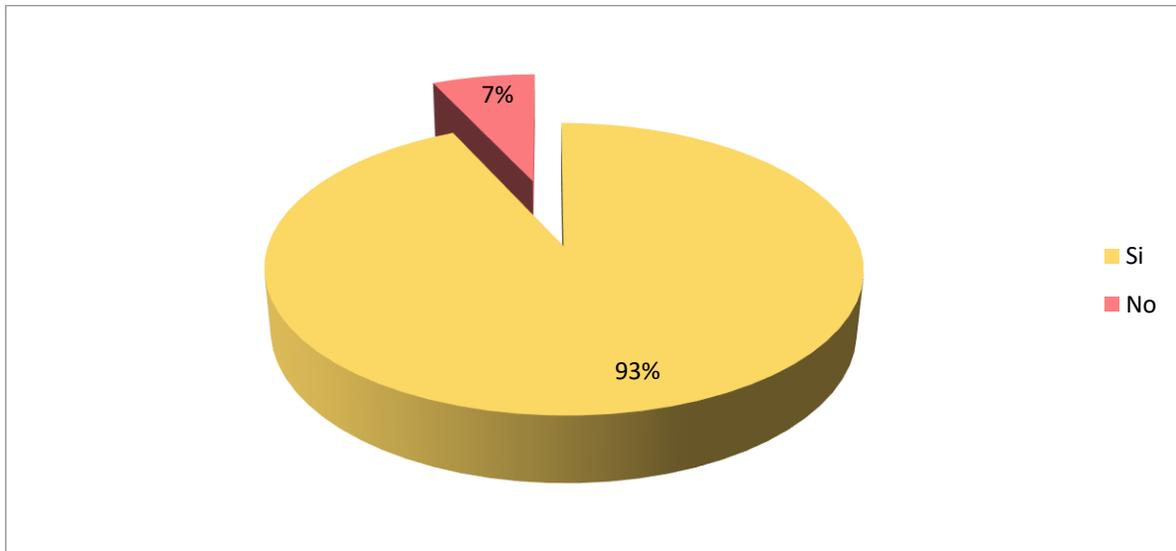


Gráfico circular 7: Que representa las reglas que establecen dentro del hogar en cuanto al uso y seguridad del internet.

Tabla 8

Que representa el tipo de reglas que establecen los padres y madres de familia en cuanto al uso de internet.

Opciones	Puntajes directos	%
Tiempo de uso	12	39
Información personal	2	6
No aceptar desconocidos	3	10
Todas las anteriores	14	45
TOTAL	31	100

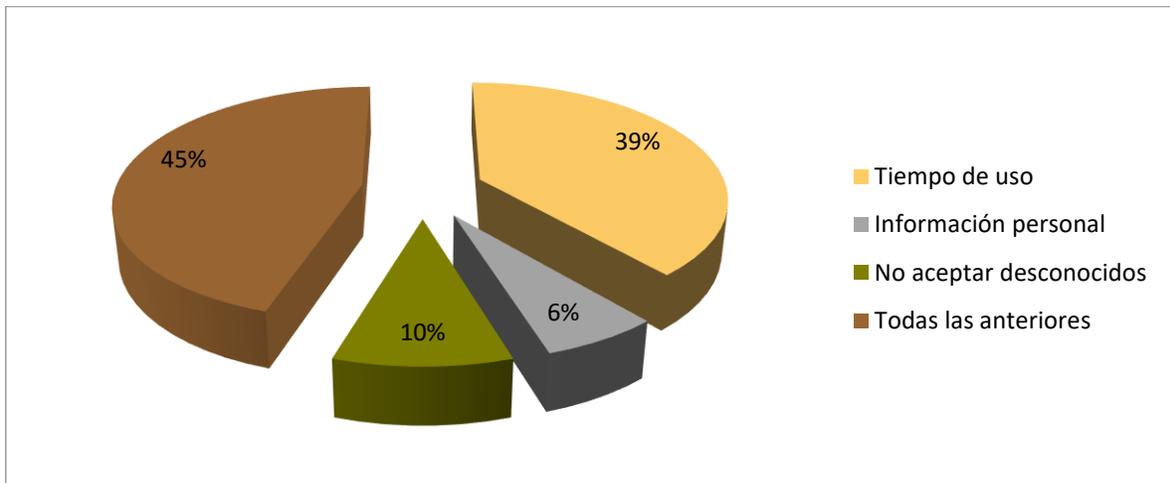


Gráfico circular 8: Que representa el porcentaje del tipo de reglas que establecen los padres y madres de familia en cuanto al uso de internet.

Tabla 9

Que representa el conocimiento que tienen los padres y madres de familia acerca del funcionamiento de las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Poco	12	43
Lo suficiente	14	50
Nada	2	7
TOTAL	30	100

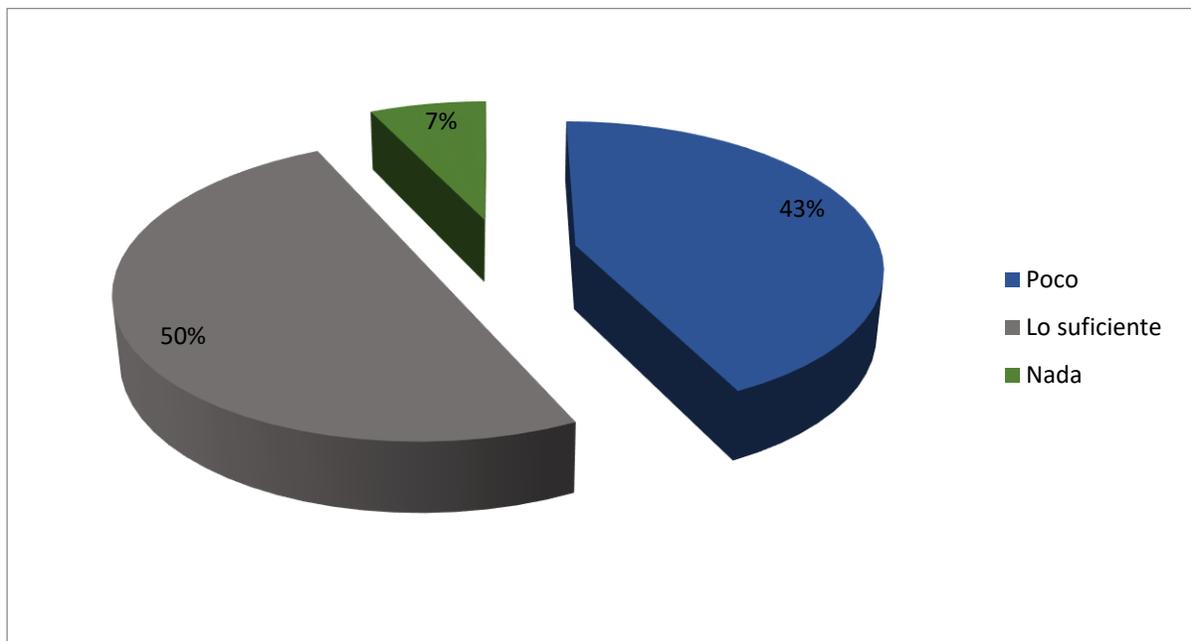


Gráfico circular 9: Que representa el porcentaje de conocimiento que tienen los padres y madres de familia acerca del funcionamiento de las redes sociales.

Tabla 10

Que representa cuantos padres y madres poseen cuenta en alguna de las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Si	20	69
No	9	31
TOTAL	29	100

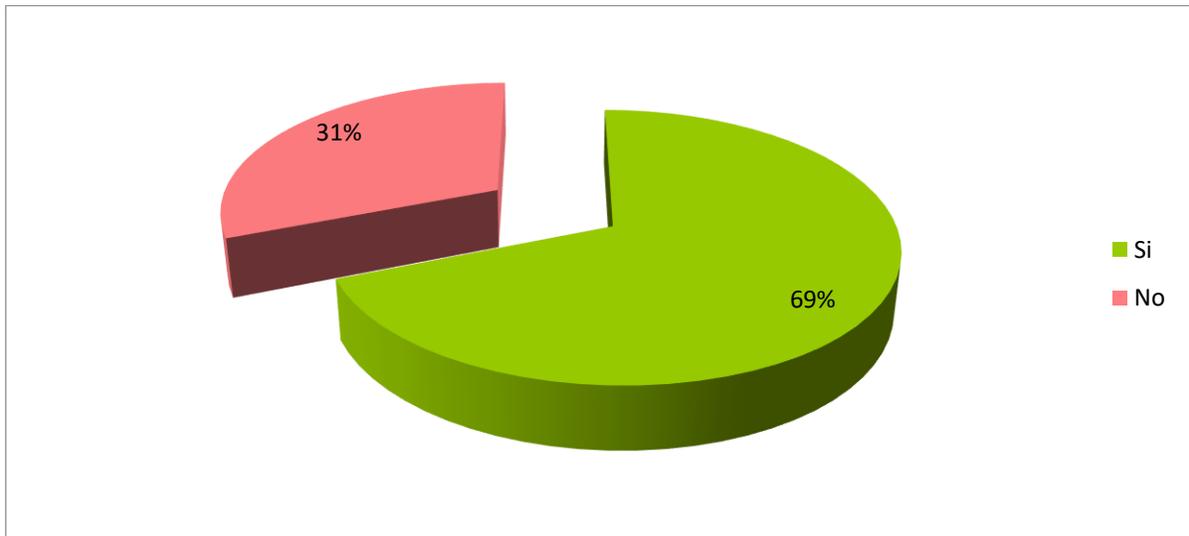


Gráfico circular 10: Que representa el porcentaje de cuantos padres y madres poseen cuenta en alguna de las redes sociales.

Tabla 11

Que representa la red social que utilizan los padres y madres de familia.

Opciones	Puntajes directos	%
Facebook	22	69
Twitter	0	0
YouTube	1	3
Otras	5	16
Ninguna	4	12
TOTAL	32	100

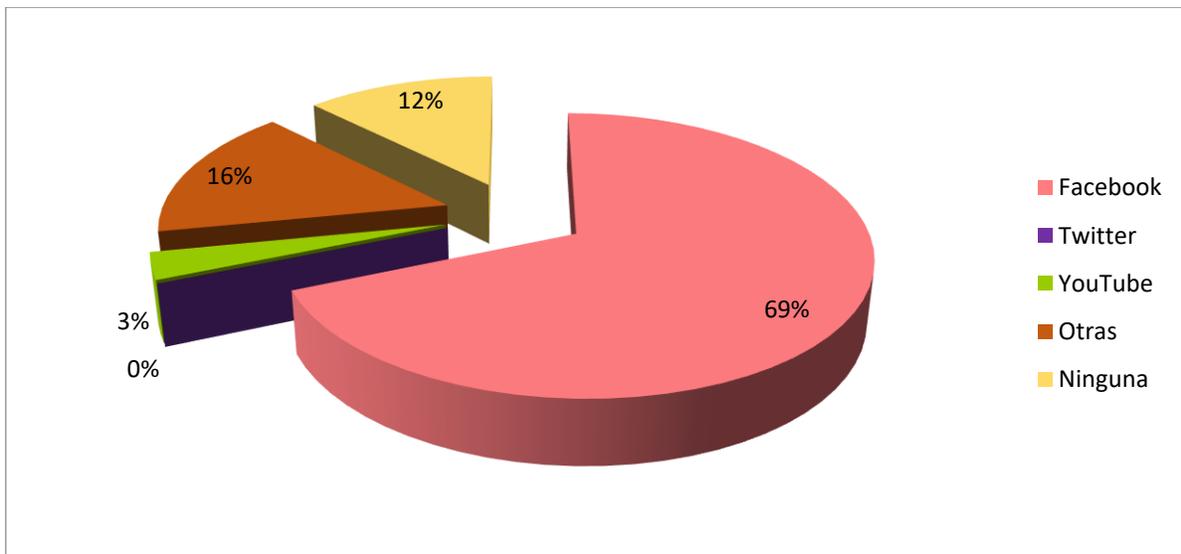


Gráfico circular 11: Que representa el porcentaje de la red social que utilizan los padres y madres de familia.

Tabla 12

Que representa los padres y madres de familia que tienen agregados a sus hijos/as como amigos en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Si	20	71
No	8	29
TOTAL	28	100

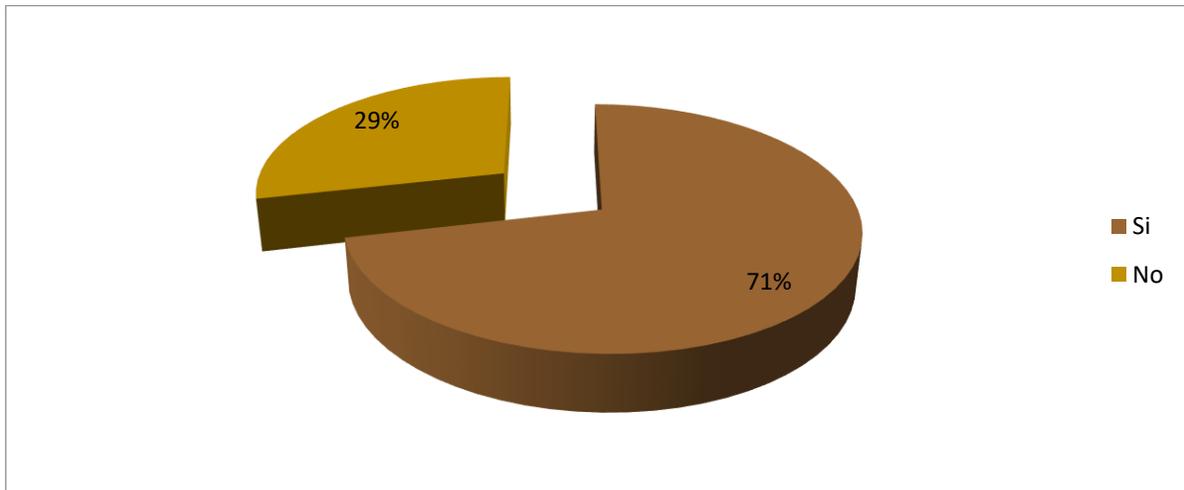
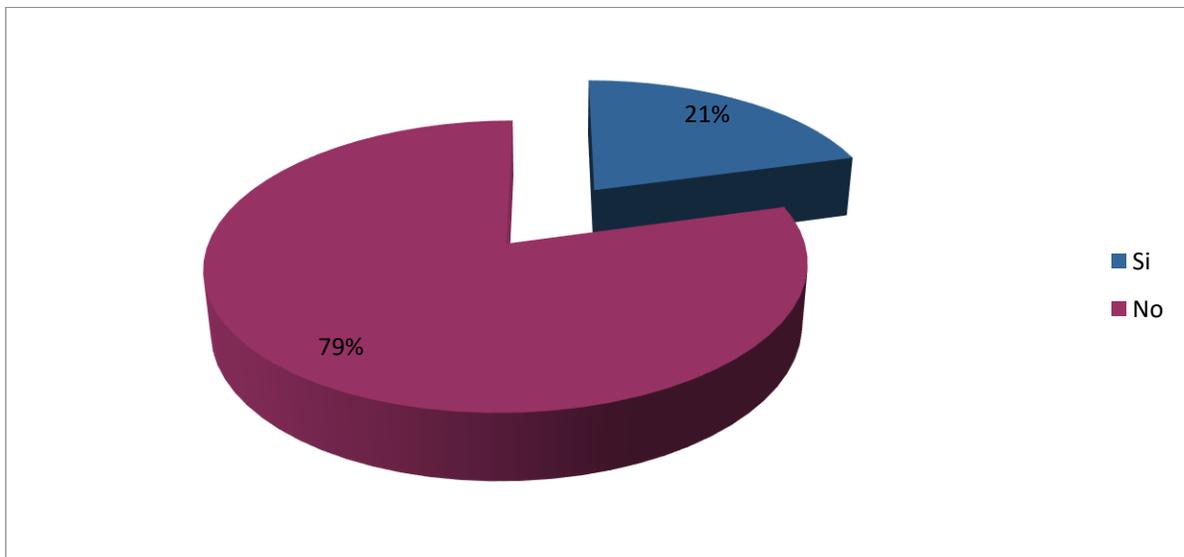


Gráfico circular 12: Que representa el porcentaje de los padres y madres de familia que tienen agregados a sus hijos/as como amigos en las redes sociales.

Tabla 13

Que representa el número de padres y madres de familia que tienen y no tienen conocimiento si sus hijos/as han recibido algún mensaje o comentario negativo a través de las redes sociales

Opciones	Puntajes directos	%
Si	6	21
No	23	79
TOTAL	29	100

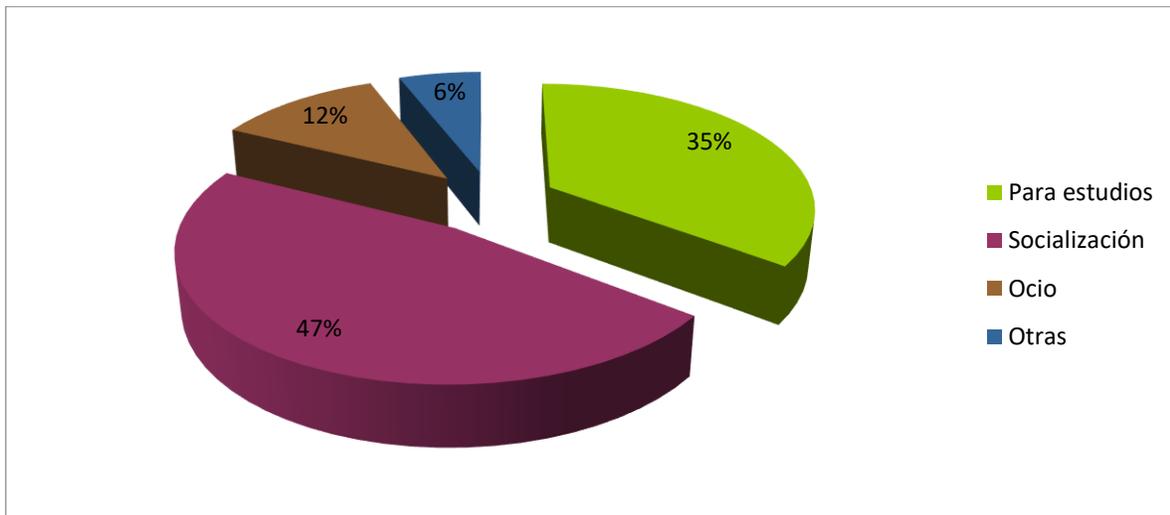


Gráfica 13: Que representa el porcentaje de padres y madres de familia que tienen y no tienen conocimiento si sus hijos/as han recibido algún mensaje o comentario negativo a través de las redes sociales.

Tabla 14

Que representa el conocimiento que tienen los padres y madres de familia acerca de la utilidad que le dan sus hijos/as a las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Para estudios	12	35
Socialización	16	47
Ocio	4	12
Otras	2	6
TOTAL	34	100

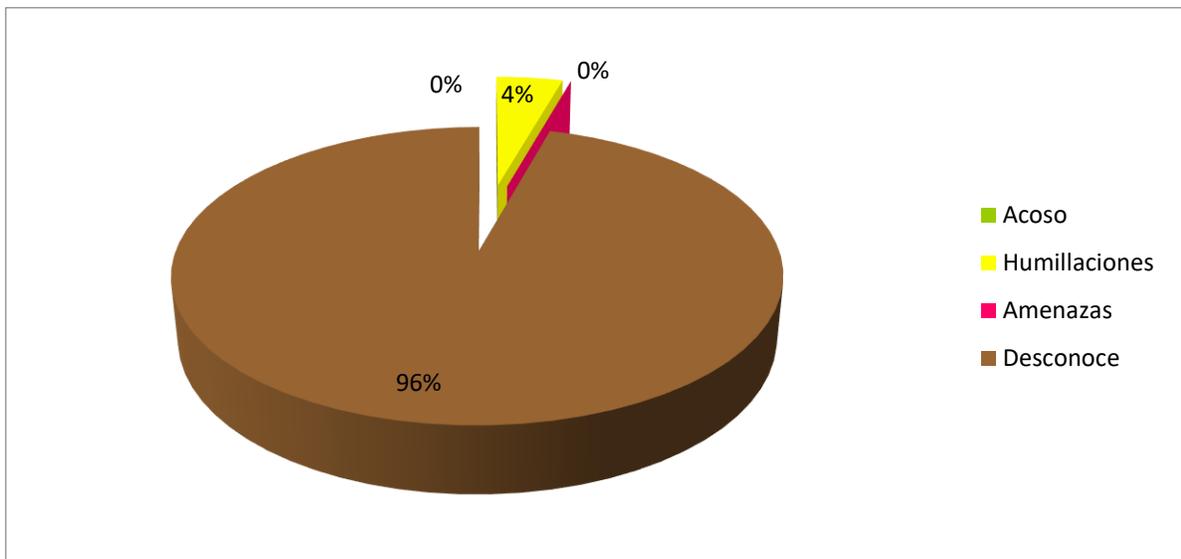


Gráfica circular 14: Que representa el porcentaje del conocimiento que tienen los padres y madres de familia acerca de la utilidad que le dan sus hijos/as a las redes sociales.

Tabla 15

Que representa el conocimiento que tienen los padres y madres acerca de algún problema o dificultad que han enfrentado sus hijos/as en las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Acoso	0	0
Humillaciones	1	4
Amenazas	0	0
Desconoce	22	96
TOTAL	23	100

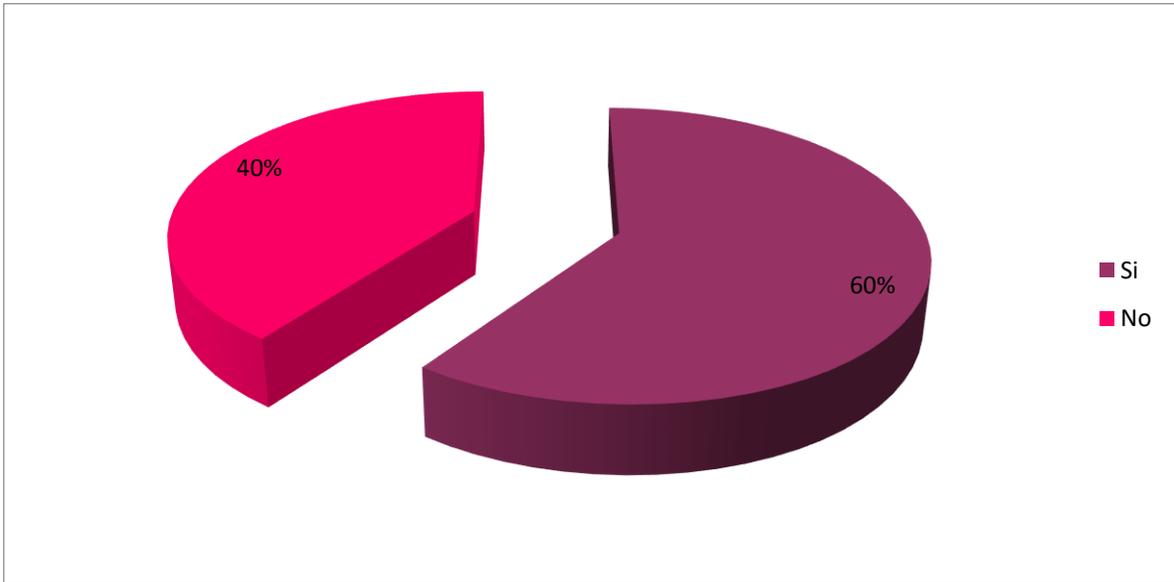


Gráfica 15: Que representa el porcentaje del conocimiento que tienen los padres y madres acerca de algún problema o dificultad que han enfrentado sus hijos/as en las redes sociales.

Tabla 16

Que representa el conocimiento que tienen los padres y madres acerca del uso de las redes sociales y si este afecta el rendimiento académico de sus hijos/as.

Opciones	Puntajes directos	%
Si	18	60
No	12	40
TOTAL	30	100

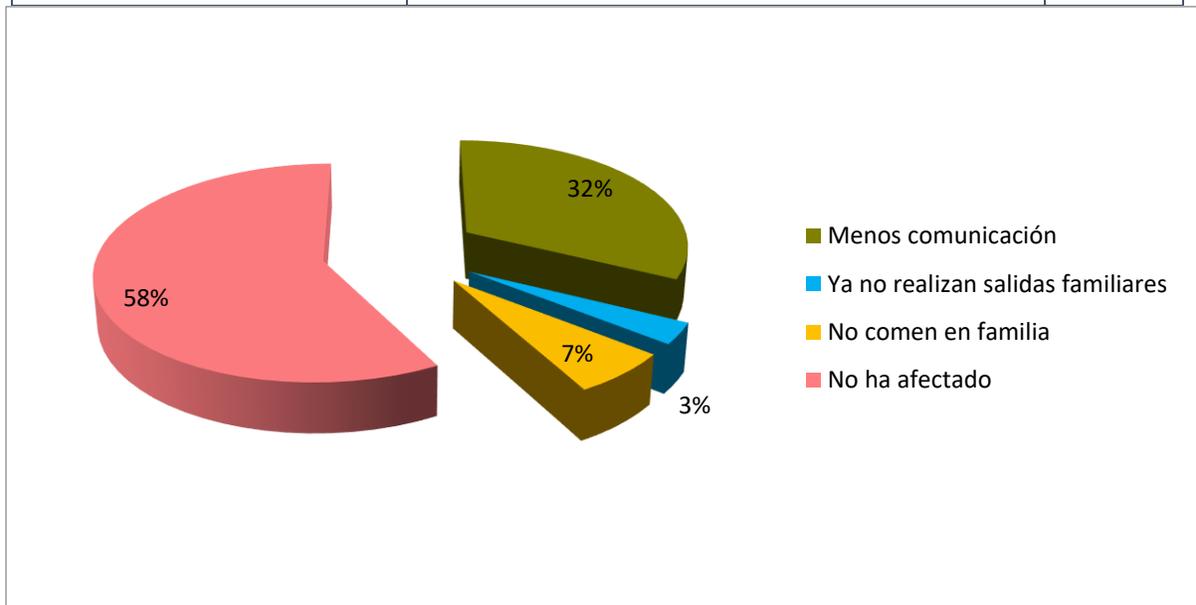


Gráfica circular 16: Que representa el conocimiento que tienen los padres y madres acerca del uso de las redes sociales y si este afecta el rendimiento académico de sus hijos/as.

Tabla 17

Que representa de qué manera se han visto afectadas las relaciones dentro de la familia por el uso de las redes sociales.

Opciones	Puntajes directos	%
Menos comunicación	10	32
Ya no realizan salidas familiares	1	3
No comen en familia	2	7
No ha afectado	18	58
TOTAL	31	100



Gráfica circular 17: Que representa el porcentaje de la manera en que se han visto afectadas las relaciones dentro de la familia por el uso de las redes sociales.

ANEXO 3
ANÁLISIS
CUALITATIVO
MAESTRAS

ANÁLISIS CUALITATIVO MAESTRAS.

Análisis cualitativo del estudio llevado a cabo en el Centro Escolar Católico “Jesús Obrero” con estudiantes de tercer ciclo que oscilan entre las edades de 12 a 17 años del sexo masculino y femenino provenientes del Municipio de Mejicanos, Cuscatancingo y Ayutuxtepeque.

Se tomó una muestra representativa de maestras de tercer ciclo para ser entrevistadas con el fin de enriquecer la investigación.

Entre las preguntas realizadas sobre como califican o catalogan a los alumnos/as que tienen a su cargo los catalogan como muy buenos, así mismo manifiestan que dichos estudiantes establecen adecuadas relaciones interpersonales entre sí, influyendo en ello de una manera positiva según las maestras ya que si se relacionan con compañeros/as que les gusta estudiar y que muestran un buen comportamiento, su rendimiento académico y comportamiento mejorará, no obstante si su socialización es con personas que no estudian y muestran una actitud hostil y de rebeldía esto desencadenará en un desempeño académico deficiente y un mal comportamiento por parte de los/as estudiantes dentro de la escuela. Lo cual puede explicarse de acuerdo a Erikson cuando dice que no se puede olvidar que los adolescentes están en búsqueda de la identidad y de acuerdo a este teórico de la psicología, los adolescentes forman su identidad no sólo tomando como modelo a otras personas, como lo hacen los niños/as, sino también lo hacen modificando y sintetizando cosas con las que anteriormente se identificó.

Para formar la identidad, los/as adolescentes deben determinar y organizar sus capacidades, necesidades, intereses y deseos para expresarlos luego en un contexto social; de aquí la importancia de las relaciones en las redes

sociales que de cumplir su función llevarían al adolescente al éxito en su formación; sin embargo, y es Erikson de nuevo quien lo plantea, “en la adolescencia existe la etapa de la confusión de identidad o de papel, que puede durar hasta alcanzar la edad psicológica adulta”.

Durante todo este proceso de búsqueda de identidad el adolescente atraviesa por diversas dificultades y una de ellas es lograr una buena comunicación con quienes les rodean especialmente con sus padres o responsables lo cual queda evidenciado a través de la entrevista a las maestras quienes expresan puntualmente que la comunicación de sus alumnos/as con sus padres/madres o responsables no es muy buena, ya que la mayoría de ellos (los padres) trabajan todo el día y por las noches llegan cansados/as, convirtiéndose en una de las razones por la cual podría decirse que no le dedican el tiempo necesario a sus hijos/as, dando como resultado muchas veces que los problemas de los hijos/as pasen desapercibidos por los ellos sin buscar una solución apropiada para solventar dichas problemáticas. Sin embargo esta afirmación se contradice con la información brindada por los estudiantes, un alto porcentaje de la muestra manifiesta tener una buena relación y comunicación con sus padres, madres o responsables; ante tal contradicción podría pensarse que los estudiantes no fueron del todo sinceros al responder esta interrogante o que las maestras desconocen el ambiente y las relaciones familiares de sus estudiantes.

Situación que da pie al surgimiento de un fenómeno que se ha vuelto muy frecuente en nuestra sociedad al igual que muchas otras sociedades del mundo entero el cual es compensar la falta de atención y afecto abasteciendo de infinidad de artículos materiales, ya que la gran mayoría de hogares de donde estos adolescentes proceden cuentan con las condiciones básicas y necesarias, así como diversas herramientas

tecnológicas tales como: teléfono celular y computadora con acceso a internet entre otras, las cuales son utilizadas por los/as estudiantes para comunicarse y entretenerse dedicando gran cantidad de tiempo a esta actividad y dejando de lado sus responsabilidades académicas, situación que según las maestras ocasiona que estos obtengan un rendimiento académico insatisfactorio.

Al preguntarles en cuanto al uso de Redes Sociales por parte de sus alumnos/as, las maestras afirman que la mayor parte de ellos/as acceden a diferentes redes sociales tales como: Facebook, YouTube y Twitter siendo Facebook la más utilizada por los/as estudiantes y a la que mayor tiempo dedican; lo que podría convertirse en algo peligroso de no tomarse las medidas de seguridad necesarias. No obstante expresan no tener conocimiento de que sus alumnos/as hayan sido violentados a través de esta red social. Sin embargo afirman que el hecho de los/as adolescentes pasen varias horas conectados en las redes sociales sí afecta su rendimiento académico presentando bajas calificaciones, no cumpliendo con sus tareas o estar dentro de la clase somnolientos, pues dedican gran parte de su tiempo a estar conectados dejando de lado sus estudios, lo cual según las maestras es preocupante pues no tienen metas y proyectos a futuro.

ANEXO 4

INSTRUMENTOS

UTILIZADOS

ANEXO 4.1

CUESTIONARIO

ALUMNOS/AS

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES DE TERCER CICLO

DATOS GENERALES:

EDAD: _____ SEXO: _____ GRADO: _____

INDICACION: Responda lo más sinceramente posible las siguientes interrogantes, subrayando únicamente una de las opciones, sin dejar ninguna pregunta en blanco.

1. ¿Con quién vives?

- a) Madre b) Padre c) Ambos padres d) Abuelos/as e) Tíos/as

2. ¿Cuántos hermanos tienes?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) más de 3

3. ¿A qué se dedican tus padres?

- a) Profesionales b) Comerciantes c) Oficios d) Desempleados
e) Empleado público

4. ¿Cómo consideras que es la relación con tus padres o encargados?

- a) Excelente b) Buena c) Mala d) Indiferente

5. ¿Tus padres o encargados te proporcionan los medios para conectarte a internet desde tu casa?

- a) Si b) No

6. ¿Cuál es la red social que más utilizas?

- a) Facebook b) Twitter c) YouTube d) Otra _____

7. ¿Por qué razón prefieres esa red social?

- a) Por su fácil acceso b) Es dónde están todos mis amigos/as c) Por los servicios que ofrece d) Por su nivel de privacidad.

8. ¿De qué manera accedes a las redes sociales?

- a) Computadora b) Teléfono celular c) Tablet d) Computadora y Teléfono celular.

9. ¿Cuál es el propósito con el que accedes a las redes sociales?

- a) Estudio b) Socialización c) Ocio d) Otras _____

10. ¿Qué beneficios consideras que obtienes al estar en las redes sociales?

- a) Aumenta tu círculo de amigos/as b) Fortalece tu autoestima c) Te ayuda a expresarte libremente d) Otros _____

11. Las personas con las que tienes contacto o comunicación a través de las redes sociales son:

- a) Compañeros/as y familiares b) Vecinos/as c) Desconocidos/as d) Otros

12. ¿Qué características debe tener una persona para que puedas aceptarla como amigo/a en las redes sociales?

- a) Que sea conocido/a b) Amigo de amigos c) Novio/a de un amigo/a d) Aceptas a todos.

13. ¿Cuántas horas al día permaneces conectado/a en las redes sociales?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) Más _____

14. ¿Cómo te sientes al estar conectado?

- a) Contento/a b) Entretenido/a c) Aburrido/a d) Indiferente

15. ¿Sientes la necesidad de invertir más y más tiempo conectado/a para sentirte satisfecho/a?

- a) A veces b) Siempre c) Casi siempre d) Nunca

16. ¿Cómo te sientes cuando no estas conectado/a?

- a) Desesperado/a b) Inquieto/a c) Indiferente d) Otros _____

17. ¿Qué haces cuando no te puedes conectar?

- a) Estudiar b) Conversar con familia o amistades c) Jugar d) Dormir

18. ¿Cómo te sientes al leer un comentario agradable?

- a) Emocionado/a b) Alegre por la persona c) Indiferente

19. ¿Qué haces al leer un comentario agradable?

- a) Compartirlo b) Comentarlo c) Etiquetar amigos/as d) Darle “me gusta”

20. ¿Cómo te sientes al leer un comentario desagradable?

- a) Indignado/a b) Enojado/a c) Frustrado/a d) Indiferente

21. ¿Qué haces al leer un comentario desagradable?

- a) Compartirlo b) Comentarlo c) Darle “me gusta” d) Nada e) Otros

22. ¿Alguna vez has recibido un mensaje caracterizado por:

- a) Amenazas b) Discriminación c) Ofensas d) Difamaciones

23. ¿Dé que forma recibiste ese mensaje o comentario negativo?

- a) Mensaje privado b) Mensaje en el muro c) Mensaje de texto en el celular d) A través de un vídeo

24. ¿Qué cantidad de veces recibes comentarios negativos o agresivos durante el día?

- a) Más de 1 b) Más de 5 c) Más de 10 d) Otros

25. ¿Cómo te sientes o te sentiste ante ese comentario?

- a) Menospreciado/a b) Frustrado/a c) Ofendido/a d) Molesto

26. ¿Cuál ha sido o fue tú reacción ante ese comentario negativo?

- a) Llanto b) Dolor de cabeza c) Miedo d) Ira /enojo

27. ¿Qué acciones tomaste o has tomado ante ese comentario negativo?

- a) Eliminar a la persona b) Bloquear a la persona c) Eliminar el comentario d) Denunciarlo en esa red social

28. ¿Conoces si la persona que ha realizado ese tipo comentario es?

- a) Amigo/a b) Compañero de colegio c) Familiar d) Ex novio/a e) Desconocido/a f) Otros

29. ¿De qué sexo es la persona que te agrede o agredió a través de la red?

- a) Femenino b) Masculino

30. En relación a tu edad esta persona es:

- a) Mayor b) Menor

31. ¿Tienes más de una cuenta en una misma red social?

- a) Si b) No

32. ¿Cómo es la identidad de esa otra cuenta que posees?

- a) Verdadera b) Falsa

33. Ese otro perfil tiene una identidad de:

- a) Mujer b) Hombre

34. ¿De qué nacionalidad es?

- a) Salvadoreña b) Extranjera

35. ¿Cuál es el propósito con el que utilizas ese otro perfil?

- a) Molestar a una persona b) Para aceptar a cualquier tipo de personas
c) Observar los perfiles de otras personas d) Venganza a los/as agresores/as

36. Marca con una “X” la frecuencia con que experimentas los sentimientos que se presentan en el recuadro, después de haber recibido un mensaje o comentario negativo.

EFFECTOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
¿Te has sentido preocupado/a últimamente?			
¿Has sentido temor por alguien o algo?			

¿Te sientes seguro/a?			
¿Has experimentado sensaciones de miedo?			
¿Se te dificulta tomar decisiones?			
¿Tienes pensamientos negativos de ti mismo?			
¿Consideras que la forma en que actúas ante los demás es adecuada?			
EFFECTOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
¿Tienes temor que los demás te perciban como débil?			
¿Consideras que tienes control sobre tus emociones?			
¿Sientes una necesidad incontrolable por comer?			
¿Consideras que tu apetito ha disminuido?			
¿Por las noches tienes pensamientos que no te permiten conciliar el sueño?			

¿Tienes falta de entusiasmo o motivación?			
¿Se te dificulta concentrarte para los estudios?			
¿Te sientes cansado aun cuando duermes varias horas?			
¿Te resulta agradable levantarte por la mañana?			
¿Presentas cambios drásticos de humor?			
¿Has perdido el interés en realizar actividades que antes te entusiasmaban?			
¿Consideras que has descuidado tu arreglo personal?			
¿Evitas a tus amigos/as?			
¿Has tenido el deseo de no querer seguir viviendo?			
¿Temes que te vaya a ocurrir algo malo?			
EFFECTOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA

¿Te sientes desanimado?			
¿Te sientes triste?			
¿Sientes con frecuencia deseos de llorar?			

37. Marca con una “X” si últimamente has experimentado algunos de los siguientes síntomas o manifestaciones físicas.

SINTOMATOLOGÍA	MARCAR
Dolor de cabeza	
Dolores de espalda	
Sensación de ahogo	
Dolor de pecho	
Náuseas	
Resequedad en la boca	
Insomnio	
Comes demasiado	
Falta de apetito	
Falta de entusiasmo o motivación	

ANEXO 4.2
CUESTIONARIO
PARA PADRES
Y MADRES
DE FAMILIA.

CUESTIONARIO PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA, PARA EXPLORAR EL IMPACTO EMOCIONAL QUE PRESENTAN SUS HIJOS E HIJAS ESTUDIANTES DE TERCER CICLO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 17 AÑOS QUE HAN SIDO VÍCTIMAS DE VIOLENCIA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.

OBJETIVO: Obtener información sobre síntomas que refieran algún impacto emocional en sus hijos e hijas relacionados al uso de las redes sociales.

DATOS GENERALES:

EDAD: ____ **SEXO:** ____ **OCUPACIÓN:** _____ **ESCOLARIDAD:**

ESTADO FAMILIAR: Casado/a _____ Divorciado/a ____ Otro _____

INDICACION: Responda lo más sinceramente posible las siguientes interrogantes, subrayando una de las opciones sin dejar ninguna pregunta en blanco.

FAMILIA.

1. ¿Cuántos hijos tiene?

a) 1 b) 2 c) 3 d) Otros _____

2. ¿Cómo describiría las relaciones dentro de su familia?

a) Cordiales b) Respetuosas c) Autoritarias d) Indiferentes

3. ¿Cómo considera la comunicación entre usted y sus hijos/as?

a) Excelente b) Muy buena c) Regular d) Mala

4. ¿Qué hacen sus hijos e hijas en su tiempo libre?

a) Practican algún deporte b) Estudian c) leen libros d) Están conectados en internet e) Salen con sus amigos/as

5. ¿Cómo es el comportamiento de su hijo/a dentro del hogar?

a) Obediente b) Respetuoso/a c) Sumiso/a d) Desobediente

6. ¿Dé que manera reprende a su hijo/a cuando tiene un comportamiento inadecuado?

a) Regaño b) Lo priva de algo que le gusta c) No lo deja salir por un tiempo d) Lo castiga físicamente |

7. ¿Cuál es la reacción de su hijo/a cuando lo/a reprende?

a) Se enoja b) Le deja de hablar c) Indiferente d) Acepta el castigo sin reprochar

SITUACIÓN ECONÓMICA.

8. ¿Usted y su pareja cuentan con un empleo?

a) Si b) No

9. ¿Quién provee el dinero en su hogar?

a) Esposo b) Esposa c) Ambos d) Otro familiar

10. ¿Considera que su salario es suficiente para proveer a su hijo/a de herramientas tecnológicas?

a) A veces b) Siempre c) d) Nunca

11. ¿Qué herramientas tecnológicas provee a sus hijos/as?

a) Computadora b) Internet c) Teléfono Móvil d) Tablet

REDES SOCIALES

12. ¿Provee a sus hijos el acceso a internet?

a) En casa b) Ciber café c) Teléfono celular d) Otros

13. ¿Sabe si sus hijos/as usan las redes sociales?

a) Si b) No

14. ¿Establece reglas dentro del hogar en cuanto al uso y seguridad del internet?

a) Si b) No

15. ¿Qué tipo de reglas establece?

a) Tiempo de uso b) Información personal c) No aceptar a personas desconocidas d) Todas las anteriores

16. ¿Tiene conocimiento sobre cómo funcionan las redes sociales?

a) Poco b) Lo suficiente c) Nada

17. ¿Posee una cuenta en alguna red social?

a) Si b) No

18. ¿Cuál es la red social que utiliza/n?

a) Facebook b) Twitter c) YouTube d) Otras e) Ninguna

19. ¿Tiene agregado como amigo a su hijo/a?

a) Si b) No

20. ¿Sabe si su hijo/a ha recibido algún mensaje o comentario negativo a través de las redes sociales?

a) Si b) No

21. ¿Sabe para que utilizan sus hijos/as las redes sociales?

a) Para estudio b) Socialización c) Ocio d) Otras _____

22. ¿Conoce de algún problema o dificultad que hayan enfrentado sus hijos en las redes sociales?

a) Acoso b) Amenaza c) Humillaciones d) Lo desconoce

23. ¿De qué manera solventaron esas dificultades con su hijo/a?

a) Cancelando la cuenta b) Prohibiéndole el uso de internet c) Dialogando más con su hijo/a d) Otros

24. ¿Conoce si su hijo/a busca otras opciones cuando usted le ha prohibido el acceso a internet?

a) Sí b) No

25. ¿Qué tipo de opciones ha buscado su hijo/a para acceder a internet?

a) Va a un ciber café b) Va dónde un amigo/a c) Se conecta en casa de un familiar d) Otros

26. ¿Cuáles han sido las reacciones de sus hijos/as al prohibirles el acceso a internet?

a) Se enoja b) No le dirige la palabra c) Muestra resistencia d) Otros

27. ¿Afecta el rendimiento académico de sus hijos/as el uso de las redes sociales?

a) Sí b) No

28. ¿Cómo se han visto afectadas las relaciones dentro de la familia por el uso de las redes sociales?

a) Menos comunicación b) Ya no realizan las salidas familiares c) No se come en familia d) No ha afectado.

ANEXO 4.3 ENTREVISTA PARA MAESTRAS

GUIA DE ENTREVISTA A MAESTROS/AS, PARA EXPLORAR EL IMPACTO EMOCIONAL QUE PRESENTAN LOS/AS ESTUDIANTES DE TERCER CICLO ENTRE LOS 12 Y 17 AÑOS QUE HAN SIDO VÍCTIMAS DE VIOLENCIA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.

OBJETIVO: Obtener información sobre síntomas que refieran algún impacto emocional en alumnos/as de tercer ciclo que han sido víctimas de violencia a través de las redes sociales.

DATOS GENERALES:

EDAD: _____ **SEXO:** _____ **GRADO A CARGO:** _____

INDICACION: Responda lo más sinceramente posible las siguientes interrogantes, sin dejar ninguna en blanco.

A. FAMILIA

- 1. ¿Cómo considera que es la comunicación de sus alumnos/as con sus padres/madres o responsables?**

- 2. ¿Qué hacen los padres-madres de familia ante los problemas dentro de su hogar?**

- 3. ¿Dé que zona proceden la mayoría de sus alumnos/as?**

4. **¿Tiene conocimiento de cómo es el ambiente familiar de sus alumnos/as?**

5. **¿Se ha informado si los padres/madres de familia proveen a sus hijos/as de las herramientas tecnológicas?**

6. **¿Conoce para que utilizan estas herramientas sus alumnos/as?**

B. RELACIONES SOCIALES

7. **¿Cómo son las relaciones de amistad que establecen sus alumnos/as?**

8. ¿En qué considera que las relaciones de amistad que sus alumnos/as establecen les está afectando?

9. ¿Considera que las relaciones de amistad que sus alumnos/as establecen influye en su rendimiento académico? ¿Por qué?

10. ¿Dé que manera influyen las relaciones de amistad que establecen sus alumnos/as en su relación con sus padres?

C. REDES SOCIALES

11. ¿Sabe si sus alumnos/as acceden a redes sociales?

12. ¿Conoce a qué tipo de redes sociales acceden?

13. ¿Sabe si sus estudiantes acceden a redes sociales por medio del teléfono celular dentro del Centro Escolar?

14. ¿Tiene conocimiento si alguno o algunos de sus alumnos/as han sido víctimas de violencia a través de las redes sociales?

15. ¿Conoce de qué manera han sido o están siendo violentados a través de las redes sociales?

16. ¿Cuáles cree que son los efectos que pueden presentar estos alumnos/as?

17. ¿Cuáles son los efectos conductuales que presentan los alumnos/as a causa de la violencia a través de redes sociales?

18. ¿Qué tipo de medidas han tomado dentro del Centro Escolar ante esta situación?

D. RENDIMIENTO ACADÉMICO

19. ¿Cuántos alumnos/as atiende en su grado?

20. ¿Cómo califica o cataloga a los/as alumnos/as que tiene a su cargo?

21. ¿Difiere el comportamiento de sus alumnos/as dentro del salón de clases y fuera de este?

22. ¿Considera que el uso de las redes sociales influye en el rendimiento académico de sus estudiantes?

23. ¿Los padres/ madres de sus alumnos/as están pendientes de sus hijos/as en cuanto a problemas que estos puedan presentar en el ámbito escolar?

24. ¿Qué hacen en conjunto el Centro Escolar y los padres-madres de familia cuando los alumnos/as presentan dificultades en el rendimiento académico?

ANEXO 5

CARTAS DE

VALIDACIÓN

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



Universidad de El Salvador
Hacia la libertad por la cultura

**“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
PARA REDUCIR LOS EFECTOS EMOCIONALES GENERADOS POR LA
VIOLENCIA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES (FACEBOOK,
YOUTUBE Y TWITTER)”.**

PRESENTADO POR:

LÓPEZ VIDES, ANA MARLENE LV06021
HERNÁNDEZ MEJÍA, MERCEDES YASMIN HM06037
NATIVÍ PERLA, KAREN JEANNINE PRIMAVERA NP02006

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTORA:

LICDA. AMPARO GERALDINNE ORANTES.

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE TESIS:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTRO AMÉRICA, JULIO DE 2012

ÍNDICE

Contenido

ÍNDICE.....	231
PRESENTACIÓN.....	235
JUSTIFICACIÓN.....	237
OBJETIVOS.....	239
METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	241
SUJETOS.....	241
MÉTODO.....	241
PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL PROGRAMA.....	242
ACTIVIDADES Y TÉCNICAS.....	242
TIEMPO DE APLICACIÓN.....	244
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	244
USO DEL PROGRAMA.....	245
RECURSOS MATERIALES.....	245
PLAN OPERATIVO.....	248
JORNADA 1.....	248
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA.....	248
ANEXO 1.1.....	257
“LA PELOTA PREGUNTONA”.....	257
AUTOESTIMA.....	259
PLAN OPERATIVO.....	260
JORNADA 2.....	260
AUTOESTIMA.....	260
ANEXO 2.1.....	268
“EL ÁRBOL DE LOS LOGROS”.....	268
ANEXO 2.2.....	269
“FORMAS DE AUTOESTIMA”.....	269
PLAN OPERATIVO.....	269

INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	271
PLAN OPERATIVO.....	273
JORNADA 3.....	273
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	273
ANEXO 3.1	287
EJERCICIO DE AUTOCONCIENCIA	287
ANEXO 3.2	288
EJERCICIO DE AUTOCONTROL	288
ANEXO 3.3	289
“CONOCIENDO MIS NECESIDADES Y MOTIVACIÓN”	289
¿Cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad?	289
REDES SOCIALES	292
PLAN OPERATIVO.....	294
JORNADA 4.....	294
REDES SOCIALES	294
Anexo 4.1	303
Como eliminar a una persona del Facebook.....	303
Como bloquear a una persona del Facebook	305
ANSIEDAD.....	307
PLAN OPERATIVO.....	309
JORNADA 5.....	309
ANSIEDAD.....	309
ANEXO 5.1	318
RESPIRACIÓN COMPLETA.....	318
ESTRÉS	320
PLAN OPERATIVO.....	321
JORNADA 6.....	321
ESTRÉS.....	321
ANEXO 6.1	330
TÉCNICA “MI LUGAR SEGURO”	330
ANEXO 6.2	332

DEPRESIÓN	334
PLAN OPERATIVO	335
JORNADA 7.....	335
DEPRESIÓN	335
ANEXO 7.1	343
PROYECTO DE VIDA.....	343
PLAN OPERATIVO	348
JORNADA 8.....	348
CINE FÓRUM	348

“ESTABLECIENDO NUEVAS RELACIONES en el ciberespacio”

“Estableciendo

Nuevas

Relaciones

en el

ciberespacio”



PRESENTACIÓN

Es importante destacar que el internet y los medios electrónicos han facilitado la comunicación entre las personas. A través de las nuevas **tecnologías** el ser humano controla o modifica su ambiente natural, con el objetivo de facilitar algunos aspectos de su vida a fin de hacer más fácil el intercambio de información y comunicación con otros seres humanos.

Pero los medios de comunicación electrónica no solamente brindan aspectos positivos, pues también han facilitado la propagación de la violencia, especialmente haciendo uso de las redes sociales; siendo los/as adolescentes los mayores usuarios y por lo tanto el sector más vulnerable de la población para recibir y ejercer dicha violencia, lo cual se comprobó en el estudio realizado.

Es por ello que el presente programa de intervención terapéutico, ha sido elaborado especialmente para estudiantes de tercer ciclo que oscilan entre las edades de 12 a 17 años, del sexo femenino y masculino que han recibido algún tipo de acoso a través de las redes sociales y que a raíz de ello, desencadenan una variedad de efectos emocionales que interrumpe su desarrollo óptimo tanto personal, familiar, escolar y socialmente.

El programa “Estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio” está dividido en ocho jornadas, en las cuales se abordan las siguientes áreas:

- ◆ **Autoestima:** Jornada en la cual se trata de lograr que los/as participantes comprendan la importancia de fortalecer su autoestima para poder desenvolverse a nivel social, familiar y escolar, que les

permita responder adecuadamente ante una situación de ciberbullying.

- ◆ **Inteligencia emocional:** Con el objetivo de que los/as estudiantes aprendan a identificar y gestionar las emociones, desarrollando competencias de inteligencia emocional para su desarrollo personal.
- ◆ **Redes sociales:** con el objetivo de instruir a los alumno/as en el uso adecuado de las redes sociales, dotándolos de herramientas respecto a las ventajas y desventajas; y el manejo apropiado de las mismas.
- ◆ **Ansiedad:** Área tratada especialmente con el desarrollo de actividades específicas, con el fin de promover el bienestar psicosocial de los y las estudiantes que presentan síntomas de ansiedad como resultado del ciberbullying.
- ◆ **Estrés:** Con el fin de que los/as participantes adquieran las herramientas necesarias para disminuir los niveles de estrés a nivel físico generados por el acoso a través de las redes sociales.
- ◆ **Depresión:** Promoviendo en los/as participantes la toma de conciencia sobre cómo afecta la depresión a nivel físico y psicológico en las víctimas de ciberbullying.

Finalmente, se terminará con la técnica de cine fórum presentando la película denominada: “Ciberbullying” donde cada uno de los/as participantes podrá identificar todos los signos, síntomas, efectos y características de las diferentes problemáticas abordadas a lo largo del desarrollo del programa.

Así mismo, podrán evaluar de qué manera o en qué porcentaje las expectativas que cada uno de ellos/as tenía al inicio del programa han sido cumplidas; con el propósito de reproducción y puesta en práctica de las habilidades, destrezas y conocimientos adquiridos.

JUSTIFICACIÓN

El presente Programa ha sido elaborado por estudiantes en proceso de grado de Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador, a partir del diagnóstico llevado a cabo con estudiantes de tercer ciclo entre las de 12 y 17 años, pertenecientes al Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”, del distrito 0608, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador.

Las nuevas tecnologías de la información muestran uno de los más recientes escenarios del ejercicio de la violencia en sus diferentes modalidades “el ciberespacio”. Sin embargo estos nuevos tipos de interacción en las redes sociales, Facebook, YouTube y Twitter están siendo utilizados por los/as adolescentes para intimidar y victimizar a las/os usuarios, en perjuicio especialmente de los sectores más vulnerables o desaventajados como lo son los/as adolescentes.

A todo este tipo de violencia por los medios electrónicos se le conoce como ciberbullying, el cual es una calamidad que llegó junto con los medios digitales y está afectando a la población estudiantil y toda la sociedad salvadoreña; y se define como una versión “en línea” del bullying tradicional y es llevado a cabo utilizando medios socio-digitales, como computadores, celulares, asistentes personales, etc. A través de los servicios como el correo electrónico, la mensajería instantánea, sitios de redes sociales, mensajes cortos de celular, publicaciones digitales de texto (blogs), etc.

Es por ello que se vuelve necesario el diseño e implementación del “Programa de intervención psicológica para reducir los efectos emocionales generados por la violencia a través de las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter)” el cual ha sido denominado “Estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio”. Encaminado a intervenir la Autoestima, Inteligencia Emocional, Redes Sociales, Ansiedad, Estrés y Depresión.

OBJETIVOS

General:

- ◆ Brindar intervención psicoterapéutica a través del programa denominado: “Estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio” con el fin de reducir los efectos emocionales generados por la violencia a través de las redes sociales (Facebook, YouTube y Twitter) en los y las estudiantes de tercer ciclo entre las edades de 12 a 17 años, pertenecientes al Centro Escolar Católico “Jesús Obrero” del distrito 0608, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador”.

Específico:

- ◆ Que los y las participantes conozcan los objetivos y los contenidos que se abordaran en el desarrollo del Programa estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio, para reducir los efectos emocionales generados por el bullying a través de las redes sociales.
- ◆ Lograr que los/as participantes comprendan la importancia de fortalecer su autoestima para poder desenvolverse a nivel social, familiar y escolar, que les permita responder adecuadamente ante una situación de cyberbullying.

- ◆ Que los/as estudiantes aprendan a identificar y gestionar las emociones, desarrollando competencias de inteligencia emocional para su desarrollo personal.
- ◆ Instruir a los alumno/as en el uso adecuado de las redes sociales, dotándolos de herramientas respecto a las ventajas y desventajas; y el manejo apropiado de las mismas.
- ◆ Desarrollar actividades con el fin promover el bienestar psicosocial de los y las estudiantes que presentan síntomas de ansiedad como resultado del ciberbullying.
- ◆ Que los/as participantes adquieran las herramientas necesarias para disminuir los niveles de estrés a nivel físico generados por el acoso a través de las redes sociales.
- ◆ Promover en los/as participantes la toma de conciencia sobre cómo afecta la depresión a nivel físico y psicológico en las víctimas de ciberbullying.
- ◆ Que los/as participantes puedan identificar a través del cine fórum de la película “Ciberbullying”, todos los signos, síntomas, efectos y características de las diferentes problemáticas abordadas en el desarrollo del programa.

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

SUJETOS

Los sujetos que participarán en el programa de intervención serán alumnos/as de tercer ciclo del Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”, del turno matutino de sexo masculino y femenino que oscilan entre las edades de 12 a 17 años, los cuales según el diagnóstico realizado presentaron síntomas caracterizados por ansiedad, depresión y estrés.

Así mismo, se trabajará la inteligencia emocional con el fin de generar en ellos/as competencias psicosociales para lograr un desarrollo óptimo en todo los ámbitos de su vida.

MÉTODO

Para el desarrollo e implementación del programa: “Estableciendo nuevas relaciones”, se utilizará el método constructivista el cual es una corriente de la pedagogía que se basa en la teoría del conocimiento constructivista. Postula la necesidad de entregar al estudiante herramientas que son los andamiajes que les permiten crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.

El constructivismo en el ámbito educativo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje se percibe y se lleva a cabo como proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo

que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL PROGRAMA

Cada jornada se regirá por algunos principios metodológicos, los cuales facilitarán la adquisición de conocimientos y habilidades en el desarrollo del programa:

- ◆ **Acción-reflexión-acción enriquecida:** Se utilizará esta metodología con el objetivo que los/as participantes no se ubiquen como sujetos pasivos en el desarrollo del programa y que por el contrario, tengan una actitud abierta al aprendizaje que puedan experimentar y validar sus experiencias. Permite la participación y producción de un conocimiento propositivo y transformador mediante procesos de debate, reflexión y construcción
- ◆ **Actividades múltiples y variadas:** El desarrollo del programa tendrá múltiple y variadas actividades enriquecidas con técnicas y dinámicas con el fin de promover un aprendizaje significativo en los/as estudiantes.

ACTIVIDADES Y TÉCNICAS

Las actividades diseñadas para cada una de las jornadas del programa constan de diversas técnicas y ejercicios entre las cuales podemos mencionar:

Terapia de grupo: Es un tratamiento terapéutico de naturaleza psicológica que se proporciona a personas que lo necesiten de manera grupal, para mejorar su salud mental y calidad de vida.

Además, el grupo psicoterapéutico dota a sus miembros de estrategias adecuadas de afrontamiento, de recursos cognitivos y emocionales adaptativos para el cambio, aumento de la autonomía y el crecimiento personal a nivel individual, evitando la cronificación y la disminución sintomatología en las áreas afectadas por el trastorno.

Psicoterapia grupal: Es un espacio de reflexión grupal acerca de los problemas vitales, comunes que experimenta un mismo grupo.

La tarea está centrada en ajustes y cambios en las conductas con la finalidad que se adapten a nuevas circunstancias procurando un manejo adecuado de las mismas.

El grupo psicoterapéutico proporciona una experiencia grupal de cohesión y apoyo, brindando una oportunidad de intercambio entre iguales.

Cine fórum: Esta técnica consiste en proyectar una película y realizar un coloquio sobre la misma. Generalmente la proyección va precedida de una presentación.

La pedagogía del cine fórum se apoya en la capacidad de mostrar con claridad una situación o el desarrollo de una acción y el impacto emotivo que produce el lenguaje cinematográfico.

El uso de los filmes como recurso didáctico está justificado por diversos motivos:

Complementar y profundizar temas a estudiar, anima a la discusión y ayuda a la comprensión de los contenidos. En facilitador/a tendrá un papel de orientador/a, moderador/a y mediador/a

Técnicas de respiración: Permite educar el control de nuestra actividad física y psíquica. De este modo se consigue una percepción, conocimiento y control progresivo de los elementos del cuerpo, favoreciendo el equilibrio emocional y disponibilidad mental. Lo importante de los ejercicios de respiración es que permiten la relajación al saber cómo respirar adecuadamente.

TIEMPO DE APLICACIÓN

- ◆ El programa consta de siete jornadas en las cuales se abordaran diferentes temáticas, con una duración de cada jornada dos a tres horas y media.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

- ◆ Al finalizar cada jornada se realizara una evaluación de los aprendizajes adquiridos.
- ◆ En la primera jornada se realizara una actividad denominada “los cimientos de mi casa” con la finalidad de conocer las expectativas que los/as participantes tienen respecto al programa.
- ◆ Y al finalizar las jornadas de desarrollo se realizara una actividad complementa a la realizada en la primera jornada denominada “El techos de mi casa” para conocer las habilidades, conocimientos y destrezas adquiridas por los/as participantes en el desarrollo del

programa. Con lo cual es facilitador/a podrá evaluar si se cumplieron las expectativas plasmadas por cada uno de los/as participantes al inicio del programa.

USO DEL PROGRAMA

Este programa ha sido elaborado por estudiantes de psicología, diseñado para estudiantes de tercer ciclo, con el objetivo de reducir los efectos emocionales provocados por la violencia a través de las redes sociales. Y puede ser desarrollado exclusivamente por profesionales de la psicología ya que se trata de una intervención psicoterapéutica.

RECURSOS MATERIALES

- ◆ Computadora
- ◆ Cañón
- ◆ USB
- ◆ Grabadora
- ◆ Cd
- ◆ Video
- ◆ Película
- ◆ Papel bon
- ◆ Papelografos
- ◆ Plumones
- ◆ Lapiceros
- ◆ Pintura de dedo
- ◆ Colores
- ◆ Periódicos
- ◆ Pegamento
- ◆ Tirro
- ◆ Tijeras

- ◆ Pelota
- ◆ Bollo de lana
- ◆ Caja

Presentación

Del

Programa

“estableciendo

Nuevas

Relaciones



PLAN OPERATIVO.
JORNADA 1.
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVO: Que los y las participantes conozcan los objetivos y los contenidos que se abordaran en el desarrollo del Programa estableciendo nuevas relaciones en el ciberespacio, para reducir los efectos emocionales generados por el bullying a través de las redes sociales.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”

TIEMPO: 2 horas 15 Minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo	Establecimiento de confianza y rapport con los y las participantes	Saludo y bienvenida a los/as participantes.	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos

		Presentación de facilitadores/as.		
<p>Dinámica de presentación:</p> <p>“La pelota preguntona”</p>	<p>Que los participantes se presenten para aprender sus nombres lo más rápido posible así como gustos, experiencias y otros datos que puedan resultar interesantes acerca de las personas que conforman el grupo.</p>	<p>Realización de dinámica de presentación (ver anexo 1.1)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Pelota</p> <p>Grabadora</p> <p>Cd</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Establecimiento de normas de convivencia.</p>		<p>Se iniciará explicando la importancia del establecimiento de</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p>	<p>20 minutos.</p>

	<p>Establecer las normas de convivencia con la finalidad de obtener un clima apropiado de trabajo.</p>	<p>normas de convivencia que regirán durante el desarrollo del programa.</p> <p>Se pedirá a los/as participantes que vayan nombrando normas que consideren necesarias para la sana convivencia, las cuales serán escritas en un Papelógrafo por uno de los participantes.</p> <p>Si al final el facilitador/a considera que hace falta una norma importante, sugerirá que sea tomada en cuenta, así mismo</p>	<p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Papel bon</p> <p>Plumones</p> <p>Tirro.</p>	
--	--	---	---	--

		explicará que las reglas estarán presentes y deberán cumplirse a lo largo del desarrollo del programa.		
RECESO				15 Minutos
Desmitificación y exposición del programa	Explicar de manera detallada los objetivos y el contenido del programa en general.	<p>Se explicará de manera detallada a los participantes los resultados obtenidos en la fase del diagnóstico.</p> <p>Se pedirá a los/as participantes que brinden su opinión acerca de lo que conocen del rol del</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Computadora Cañón</p>	30 minutos.

		<p>psicólogo/a y se explicarán las funciones específicas que 'este tiene, así mismo se les explicará acerca de la importancia de la terapia de grupo.</p> <p>Finalmente se detallarán los objetivos que se pretenden lograr en el desarrollo del programa, e igual que todos los contenidos que se abordaran en el desarrollo del mismo, los cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autoestima• La inteligencia emocional.	USB	
--	--	--	-----	--

		<ul style="list-style-type: none">🌀 Ansiedad🌀 Estrés🌀 Depresión. <p>Se explicara que el desarrollo del programa comprenderá siete jornadas.</p> <p>Se dará un espacio para que los/as participantes puedan realizar o externar sus dudas, y el facilitado/as responderá clara y brevemente a estas.</p>		
--	--	---	--	--

<p>Actividad: “Los cimientos de mi casa”</p>	<p>Explorar las expectativas respecto al programa.</p>	<p>El facilitador/a explicará que se construirá los cimientos de una casa, cada uno de los/as participantes tendrá un papel con forma de ladrillo, en el cual deberán escribir las expectativas que tienen respecto al programa.</p> <p>Posterior a escribirlas pasarán de manera ordenada a colocarlos en un espacio seleccionado de la pared de tal manera que vayan formando un cuadrado.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Papel Lapiceros Tirro</p>	<p>30 minutos.</p>
---	--	--	--	--------------------

		<p>Se explicará a los/as participantes que el techo de la casa se colocará al finalizar el desarrollo del programa en el que se colocará las habilidades, conocimientos y destrezas adquiridas.</p>		
<p>Cierre</p>	<p>Agradecer a los participantes su atención y disposición para el desarrollo de la jornada.</p>	<p>El facilitador agradecerá la atención prestada y la disposición a los participantes y se les hará el recordatorio para la siguiente jornada.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales:</p>	<p>5 minutos.</p>

			Computadora Cañón USB	
--	--	--	-----------------------------	--

ANEXO 1.1

Dinámica

“LA PELOTA PREGUNTONA”



Indicaciones:

Los y las participantes deberán colocarse en círculo, el facilitador/a entregará una pelota y explicará el desarrollo de la dinámica.

Mientras suena la música de fondo, la pelota pasará de mano en mano, cuando la música se detiene la persona a la que queda la pelota en sus manos, se presentará al grupo diciendo su nombre y lo que le gusta hacer en sus ratos libres, y así sucesivamente el ejercicio continuará de la misma manera hasta que se hayan presentado todos los y las participantes.

AUTOESTIMA

“Elige nuevas palabras y pensamientos
para referirte a ti y recordar lo
maravilloso/a que eres y que eres
.”

AUTOESTIMA

La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es. Podría definirse también como el conjunto de actitudes y pensamientos que una persona tiene sobre sí mismo, si esos pensamientos y sentimientos son positivos, tendremos una persona con una autoestima alta y equilibrada. Si, por el contrario, suelen ser de tipo negativo, la persona tendrá una autoestima baja.

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad.

A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer.

Es necesario conocer cómo funcionamos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas y aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones. A partir de esta valoración, decidiremos qué aspectos deseamos mejorar y cuáles reforzaremos.

De acuerdo al estudio realizado se puede determinar que los/as adolescentes agresivos presentan una autoestima más baja, sin embargo consideran que humillando, hostigando y acosando a los demás aumentan su nivel de autoestima, sin importarles lacerar la de sus víctimas.

PLAN OPERATIVO.

JORNADA 2.

AUTOESTIMA.

OBJETIVO: Lograr que los/as participantes comprendan la importancia de fortalecer su autoestima para poder desenvolverse a nivel social, familiar y escolar, que les permita responder adecuadamente ante una situación de ciberbullying.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”

TIEMPO: 2 horas, 45 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo y presentación de guía de	Dar apertura a la actividad y generar un	De manera cálida y sencilla se dará la bienvenida a esta nueva jornada.	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos.

<p>contenido a desarrollar.</p>	<p>ambiente de confianza.</p>	<p>Se Presentará de manera breve cada punto a desarrollar durante el desarrollo de la jornada.</p>	<p>Materiales: Computadora Cañón USB</p>	
<p>Dinámica de presentación: “Nombres y cualidades”</p>	<p>Crear un ambiente ameno y agradable reforzando el nombre de los/as participantes y a la vez que</p>	<p>Se pedirá a los/as participantes que se pongan de pie y formen un círculo. El facilitado/a se presentará diciendo su nombre y una cualidad que lo/a representa luego se les pedirá a cada uno de los/as participantes</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p>	<p>20 minutos.</p>

	mencionen una cualidad que más los representa.	que diga el nombre por el cual le gusta que le llamen y una cualidad, habilidad o aspecto positivo que lo representa.		
“Autoestima”.	Que los/as participantes conozcan cada uno de los aspectos que engloba la temática de la autoestima.	El facilitador/a promoverá una lluvia de ideas acerca de ¿Qué es autoestima? de las cuales se partirá para formar un concepto. Explicar los tipos de autoestima y cuál es la más adecuada, así mismo se explicarán los pilares y elementos que compone la autoestima.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	30 minutos.
Técnica	Lograr un intercambio emocional	En una caja, se tendrán papелitos con el nombre de cada uno de los/as	Humanos:	20 minutos.

<p>“Caricias por escrito”.</p>	<p>gratificante ayudando al fortalecimiento de la autoimagen de los/as participantes.</p>	<p>participantes, cada uno de ellos/as deberá tomar un papel y fijarse que no sea su propio nombre y si así fuere, deberá devolver el papel y tomar otro.</p> <p>Dentro del papel deberá escribir aspectos que consideren que fortalecerán la autoestima de la persona que recibirá el papel, estas pueden ser a través de un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero/a designado en cada pedazo de papel.</p> <p>Al terminar, el papel será entregado al destinatario/a en sus</p>	<p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Caja</p> <p>Papel</p> <p>Lapiceros</p>	
---------------------------------------	---	---	---	--

		<p>propias manos, acompañado de un abrazo.</p> <p>Finalmente se pedirá la opinión de algunos/as participantes acerca de cómo se sintieron al momento realizar la actividad.</p>		
RECESO				15 Minutos
<p>Identificando aspectos favorables y desfavorables de la autoestima.</p>	<p>Que los/as participantes aprendan a identificar cuando una persona manifiesta una autoestima</p>	<p>El facilitador/a explicara a los/as participantes las condiciones básicas que presentan la autoestima.</p> <p>Explicará la importancia y las diferentes características que</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p>	20 minutos

	favorable o desfavorable y sus características.	presentan las personas con autoestima inflada y desinflada.	Cañón USB	
Técnica “El árbol de los logros”.	<p>Reflexionar sobre los logros y cualidades positivas.</p> <p>Analizar la imagen que los/as participantes tienen de sí mismo.</p>	<p>Se entregará a los participantes una página con el dibujo de un árbol, y sus respectivas indicaciones.</p> <p>Una vez terminado el árbol se hará una reflexión.</p> <p>(ver anexo 2.1)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Página con el ejercicio.</p> <p>Colores</p> <p>Papel</p> <p>Lapiceros</p>	20 minutos.

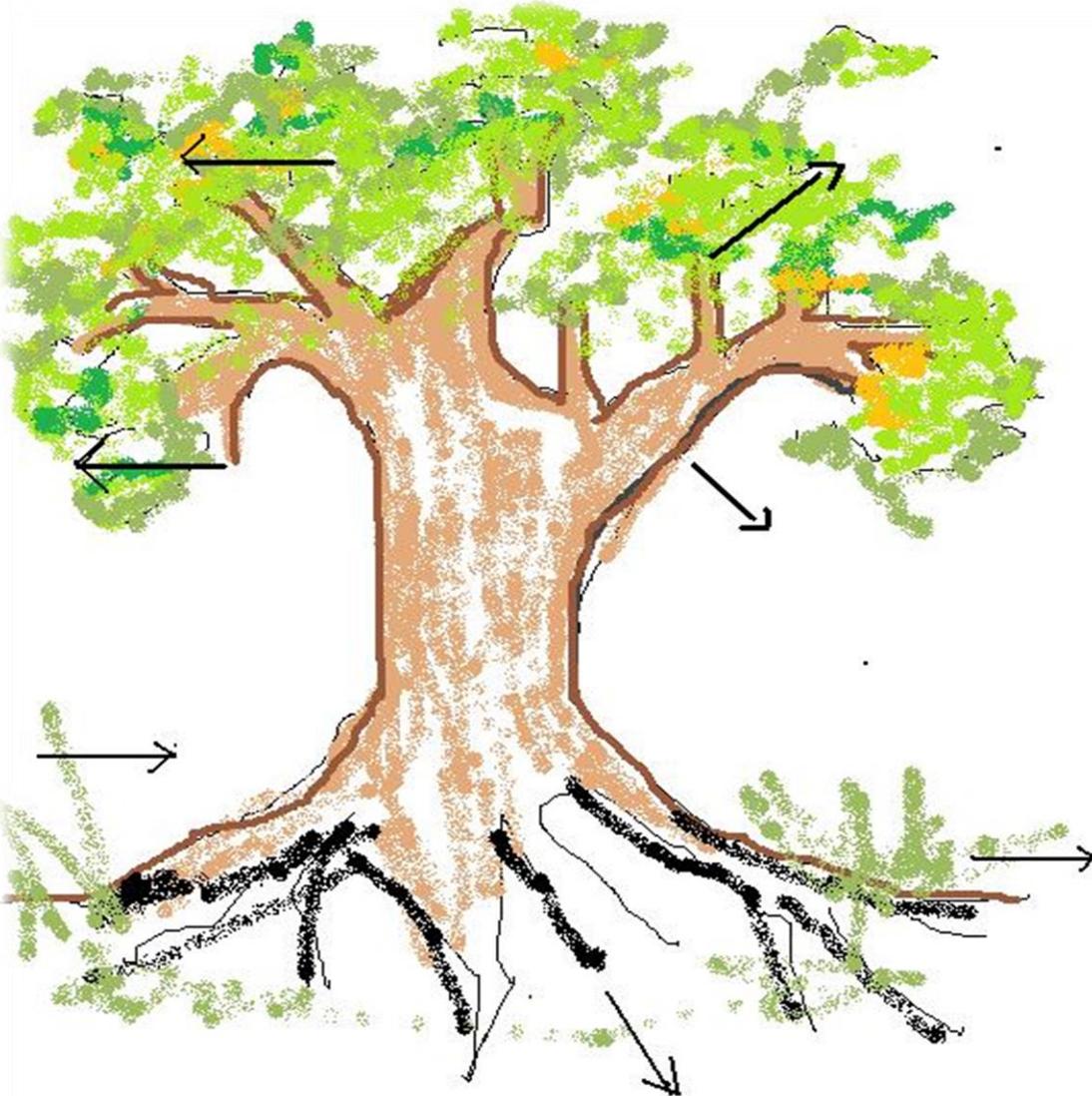
<p>“Influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales”.</p>	<p>Que los /as participantes tomen conciencia acerca de la importancia de la autoestima en las relaciones establecida en diferentes ámbitos.</p>	<p>Dialogar con los/as participantes sobre cómo influye la autoestima en las relaciones que se establece en los diferentes ámbitos en que se desenvuelve.</p> <p>Presentar formas de cómo mejorar la autoestima.</p> <p>Se realizara un ejercicio sobre las formas de autoestima en el cual deberán de responder a determinadas interrogantes. (ver anexo 2.2)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	<p>30 minutos</p>

Cierre y agradecimiento	Finalizar la jornada agradeciendo a las y los participantes.	Finalizar la jornada agradeciendo a las y los participantes su atención. Se les invitara a poner en práctica todo lo aprendido y a que nos acompañen a la próxima jornada	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	5 minutos
--------------------------------	--	--	--	-----------

ANEXO 2.1

“EL ÁRBOL DE LOS LOGROS”

Indicación: A continuación se le presenta un árbol de logros en el cual las raíces representan los valores positivos y las ramas los logros obtenidos a lo largo de su vida, los cuales deberá colocar donde la flecha le indique.



ANEXO 2.2

EJERCICIO

“FORMAS DE AUTOESTIMA”



Indicación: Responda de forma sincera las interrogantes que a continuación se le presentan.

- 1. ¿De qué manera considera que podría mejorar su autoestima?**
- 2. ¿Qué está haciendo para lograrlo?**
- 3. ¿Qué resultados a obtenido con ello?**

“ESTABLECIENDO NUEVAS RELACIONES en el ciberespacio”

“El controlar nuestras emociones es muy distinto a eliminarlas. Significa comprenderlas y luego utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio”.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL

E

n más de una ocasión nos habremos preguntado por qué algunas personas, independientemente de su cultura, o historia personal, reaccionen frente a problemas de manera inteligente, creativa y conciliadora, por qué algunas personas tienen más desarrollada que otras la habilidad para relacionarse bien con los demás, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia, por qué algunos triunfan aunque no sean los más inteligentes.

El estudio de los sentimientos y las emociones desde hace más de una década gana cada día numerosos seguidores, no solo de la intelectualidad. Bajo el modelo de la Inteligencia Emocional (IE) se pretende, Generar competencias en los/las participantes para el uso de la inteligencia emocional para su desarrollo personal y profesional.

Por ello es importante trabajar la inteligencia emocional en los/as participantes que formaron parte de la muestra de esta investigación con la que se pretende dotar de las herramientas necesarias para responder de manera asertiva identificando y gestionando cada una de las emociones que se presentan en diversas situaciones y para el caso específico dentro de una situación de cyberbullying.

PLAN OPERATIVO.

JORNADA 3.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

OBJETIVO: Que los/as estudiantes aprendan a identificar y gestionar las emociones, desarrollando competencias de inteligencia emocional para su desarrollo personal.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero

TIEMPO: 3 horas, 45 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Presentación y Bienvenida		Presentación del facilitador/a y una breve introducción de la jornada y el	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos

	<p>Crear un ambiente propicio de trabajo</p>	<p>objetivo que se pretende lograr.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>Introducción al tema</p>	<p>Despertar interés en la jornada.</p> <p>Que los y las participantes conozcan estudios sobre la inteligencia emocional.</p>	<p>Presentación del video “ Test del Marshmallow”</p> <p>Reflexión sobre el video y realizar preguntas sobre qué es lo que conocen de la inteligencia emocional.</p> <p>Explicar los antecedentes de la</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Video</p>	<p>20 minutos.</p>

		inteligencia emocional.	Cañón USB	
“Inteligencia emocional”	Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias de la inteligencia emocional.	<p>Construir el concepto de emoción y de inteligencia emocional.</p> <p>Identificar el significado de las emociones en diferentes situaciones y las maneras en que se manifiestan.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	15 minutos
Componente de la inteligencia emocional. “Autoconocimiento”	Brindar estrategias de autoconocimiento emocional.	Conversar sobre el autoconocimiento emocional y aptitudes que lo caracterizan.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p>	10 minutos

			<p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>Realizar un ejercicio práctico de autoconciencia.</p>	<p>Que los/as participantes reflexionen conscientemente sobre debilidades emocionales.</p>	<p>Se dará una página a los y las participantes con el ejercicio de autoconciencia, se darán las indicaciones del ejercicio.</p> <p>Realizar una reflexión sobre el ejercicio.</p> <p>(ver anexo 3.1)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	<p>15 minutos</p>

			Página con ejercicio	
Componente de la inteligencia emocional. “Autocontrol”	Brindar estrategias de autocontrol emocional.	Establecer el concepto del autocontrol emocional y las características de las personas que lo poseen	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	10 minutos
Realizar un ejercicio práctico de autocontrol.	Que los/as participante aprenden una nueva técnica de relajación	El facilitador/a explicara el objetivo del ejercicio Brindará las indicaciones para su realización.	Humanos: Facilitador/a Participantes	15 minutos

<p>“Como un globo”</p>	<p>para controlar sus emociones.</p>	<p>(ver anexo 3.2)</p>	<p>Materiales: Página con el ejercicio</p>	
<p>Componente de la inteligencia emocional. “Automotivación”</p>	<p>Brindar estrategias que faciliten la automotivación en los y las estudiantes.</p>	<p>El facilitador/a promoverá una lluvia de ideas para construir el concepto de la automotivación. Brindar ejemplos de las actitudes que muestran las personas emocionalmente auto motivadas.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón USB</p>	<p>10 minutos</p>

<p>Realizar un ejercicio práctico de automotivación</p> <p>“Descubriendo mis necesidades y motivación”</p>	<p>Auto descubrir mis motivos personales a través de una autoevaluación.</p>	<p>El facilitador/a dará el objetivo del ejercicio. Se entregara una página para que los/as participantes trabajen (ver anexo 3.3)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p> <p>Página de ejercicio</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Componente de la inteligencia emocional.</p> <p>“Reconocimiento de las emociones ajenas”</p>	<p>Que los/as participantes conozcan la importancia del reconocimiento de las emociones propias y de las demás personas.</p>	<p>Conversar sobre la importancia del reconocimiento de las emociones ajenas. Y las actitudes emocionales que sirven para identificar</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p>	<p>10 minutos</p>

		las personas que la poseen.	Materiales: Computadora Cañón USB	
RECESO				15 Minutos
Componente de la inteligencia emocional. “Relaciones interpersonales”	Analizarla la importancia de las buenas relaciones que se establecen y como estas ayudan en la vida.	Dialogar a través de una mesa redonda la importancia de las relaciones interpersonales o habilidades sociales y las aptitudes emocionales que se deben desarrollar o potenciar en cada uno de los/as participantes.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón	15 minutos

			USB	
<p>Realizar un ejercicio práctico de las relaciones interpersonales.</p> <p>“El teléfono descompuesto”</p>	<p>Conocer la importancia de la comunicación en la inteligencia emocional.</p>	<p>El facilitador/a pedirá a los/as participantes que formen dos grupos pueden ser los sentados al lado izquierdo serán el grupo 1 y los del lado derecho serán el grupo dos.</p> <p>Pasaran a un área donde puedan formar dos círculos uno para cada grupo.</p> <p>Se escogerá un líder, el facilitador/a dará un papel al líder con la frase siguiente “La distancia solo es un símbolo de</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes.</p> <p>Materiales:</p> <p>Papelito con frase.</p>	<p>15 minutos</p>

		<p>separación, y la comunicación un símbolo de cercanía.</p> <p>Prácticala" y este deberá decirlo en secreto a su compañero/a de la derecha y así sucesivamente hasta llegar el mensaje de nuevo al líder.</p> <p>Cuando ambos grupos han terminado el ejercicio el o la líder deberá decir textualmente a los/as participantes el mensaje y luego leer el mensaje inicial.</p>		
--	--	---	--	--

		Realizar una reflexión sobre la importancia de la comunicación con la inteligencia emocional.		
Gestión de las emociones.	Bridar indicadores psicológicos y conductuales para conocer sus propias emociones.	Generar una lluvia de ideas respecto a la manera en que se gestionan las emociones y los componentes del sistema emocional.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	10 minutos

<p>Como hacer que las emociones trabajen a nuestro favor.</p>	<p>Conocer las emociones, identificarla y hacer que estas trabajen a nuestro favor.</p>	<p>De manera interactiva abordar cómo los pensamientos y cambios conductuales desencadenan las respuestas emocionales.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Computadora Cañón USB</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Ejercicio aprendiendo reconocer mi comportamiento</p>	<p>Que los/as participantes sean conscientes de sus comportamientos al experimentar determinadas emociones.</p>	<p>Trabajaran en el ejercicio aprendiendo a reconocer mi comportamiento. Realizar la reflexión de la importancia de reconocer el comportamiento que manifestamos ante determinadas emociones.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales:</p>	<p>15 minutos</p>

		(ver anexo 3.4)	Hoja de ejercicio	
Consejos para evitar los pensamientos distorsionados.	Bridar consejos para evitar los pensamientos distorsionados.	Entre todos los/las participantes establecer cada uno de los componentes que contribuyen a la aparición de pensamientos distorsionados	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	10 minutos
Desarrollando diálogos internos constructivos.	Que lo/as participantes conozcan los beneficios de desarrollar diálogos internos constructivos.	Establecer con los participantes cada una de las estrategias y brindar ejemplos de ellas para clarificar mejor las ideas.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p>	20 minutos

			<p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>Cierre y agradecimiento.</p>	<p>Agradecer a los/as participantes la atención, presencia y aportes brindados en el desarrollo de la jornada.</p>	<p>El/a facilitador/a dará el respectivo agradecimiento a los/as participantes por el involucramiento y la participación que mostraron en el desarrollo de la jornada.</p> <p>Se invitara a la próxima jornada.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	<p>5 minutos</p>

ANEXO 3.1

EJERCICIO DE AUTOCONCIENCIA



Indicaciones: Realizar una lista de debilidades emocionales iniciando con palabras como: Me gustaría.... Necesito..... Deseo.....

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Para poder
empezar a
cambiar algo
que nos hace
daño, molesta,
no funciona. no
nos gusta o nos
hace mal, lo
primero que
habría que
hacer es
reconocerlo

ANEXO 3.2

EJERCICIO DE AUTOCONTROL “COMO UN GLOBO”

INDICACIONES: Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen.

Éste último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío. Esto se repite varias veces hasta que se logre la relajación. (Ejercicio de respiración para relajar).

EN QUÉ TIPO DE EMOCIONES PUEDO PONER EN

PRÁCTICA

ESTE

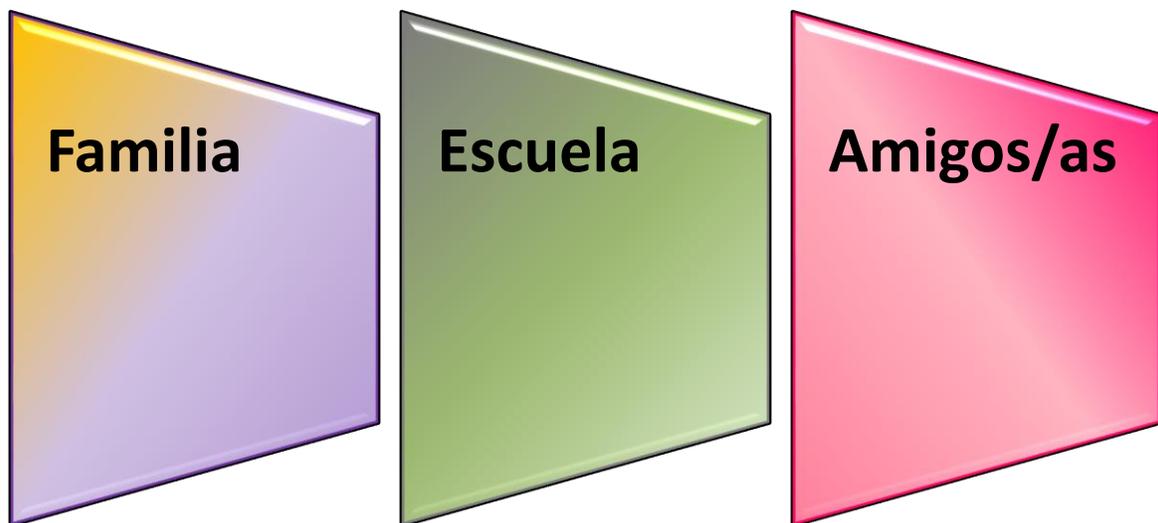
EJERCICIO:



ANEXO 3.3

“CONOCIENDO MIS NECESIDADES Y MOTIVACIÓN”

¿Cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad?



“No olvidemos que las pequeñas emociones son las capitanas de nuestra vida y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta” Vincent Van Gogh

“redes Sociales”

“Si no lo dirías de
frente no lo digas por

...

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 gente, ya sea para re encontrarse 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 personas que él conoce, o amigos de amigos. A veces, también, son contactos que se conocieron por Internet.

Las redes sociales están cobrando gran importancia en la sociedad actual, reflejando la necesidad del ser humano de expresión y reconocimiento, como bien lo dijo Aristóteles “El hombre es un ser sociable por naturaleza”, pues para satisfacer sus exigencias físicas y espirituales necesita vivir en sociedad, ya que al ser una criatura racional e individual, no es autosuficiente y requiere la ayuda y protección de los demás de su especie, por ello forma comunidades.

Pero las redes sociales también representan un peligro si no se configura la privacidad correctamente, pues a través de estos medios se expone la vida privada, y no existe un control de datos de los usuarios/as por lo tanto facilita la suplantación de personalidad para realizar amenazas, discriminar, estafar e incitar a la violencia a través de Internet, porque se tiene la falsa idea de que son delitos difíciles descubrir.



PLAN OPERATIVO.

JORNADA 4.

REDES SOCIALES

OBJETIVO: Instruir a los alumno/as en el uso adecuado de las redes sociales, dotándolos de herramientas respecto a las ventajas y desventajas; y el manejo apropiado de las mismas.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”

TIEMPO: 3 horas, 15 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo y presentación de la jornada	Crear un ambiente adecuado de trabajo.	El facilitador/a dará la bienvenida a la nueva jornada en la que se abordará el ciberbullying.	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos

			<p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>“Que son las redes sociales”</p>	<p>Establecer el concepto de redes sociales</p>	<p>El facilitador/a pedirá a los/as participante su colaboración para establecer el concepto de redes sociales a través de una lluvia de ideas.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	<p>20 minutos</p>

<p>“Ventajas de las redes sociales”</p>	<p>Que los y las participantes conozcan las ventajas de las redes sociales.</p>	<p>El facilitador/a preguntara a los y las participantes cuales son las ventajas de las redes sociales y el que porque son tan atractivas para los/as adolescentes.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Computadora Cañón USB</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Dinámicas “Conejos y conejeras”</p>	<p>Lograr la cohesión del grupal.</p>	<p>Se formaran equipos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman una conejera. La tercera persona se mete dentro de la conejera pasando a ser conejo.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p>	<p>20 minutos.</p>

		<p>La persona que coordine el juego también forma parte del mismo. Se dan las siguientes indicaciones:</p> <p>1.- Cambio de conejos. En este momento las conejeras se quedan en su lugar sin moverse solo levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera. Aquí el coordinador/a también buscara su propia conejera por lo tanto quedara un conejo nuevo que a su vez tendrá que coordinar el juego.</p> <p>2.- Cambio de conejeras. Aquí solo se mueven los que forman las conejeras. Los conejos se</p>		
--	--	--	--	--

		<p>quedan quietos esperando una nueva conejera.</p> <p>3.- Cambio de todo. Acá se intercambian todos/as ya sea a conejos o conejeras.</p>		
<p>“Desventajas de las redes sociales “</p>	<p>Que los y las participantes conozcan las desventajas de las redes sociales</p>	<p>El facilitador/a promoverá el dialogo sobre las desventajas que presentan las redes sociales</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	<p>20 minutos</p>
<p>RECESO</p>				<p>15</p>

				Minutos.
<p>“Seguridad en las redes sociales”</p>	<p>Que los/as participantes conozcan el procedimiento de seguridad dentro de las redes las sociales.</p>	<p>El facilitador/a pedirá a los/as participantes que comenten sobre las medidas de seguridad que conocen y utilizan en sus perfiles dentro de las redes sociales.</p> <p>Realizar en un papelografo el procedimiento para mantener la seguridad dentro de Facebook y como eliminar o bloquear a personas que no se desean tener agregados como amigos.</p> <p>(ver anexo 4.1)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p> <p>Papelografo</p>	<p>40 minutos</p>

<p>Actividad “papel arrugado”</p>	<p>Que los/as participantes comprendan la importancia de las relaciones salúdales a través de las redes sociales.</p>	<p>El facilitador/a dará una página de papel a cada uno de los participantes.</p> <p>Pedirá que la arruguen lo más que puedan hasta convertirla en una bola de papel.</p> <p>Luego que la estiren a manera de dejarla como se las dio al inicio.</p> <p>Se pedirá a los/as participantes su reflexión y con qué objetivo consideran que</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Papel.</p>	<p>30 minutos.</p>
--	---	---	--	--------------------

		se ha realizado dicha actividad.		
“Prevención dentro de las redes sociales”	Dotar de herramientas de prevención a los las participantes.	El facilitador/a pedirá que formen un círculo y él se pondrá en el centro con una pelota la cual tira hacia arriba y dirá el nombre de un participante. Este deberá correr y tomar la pelota antes que caiga al suelo y luego dirá una forma o manera a tomar en cuenta para prevenir el ciberbullying.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Pelota	20 minutos
Cierre de la jornada	Agradecer a los/as participantes su	El facilitador/a de manera genuina agradecerá a los/as participantes su colaboración, disposición y la calidad de los	Humanos: Facilitador/a	5 minutos.

	colaboración, disposición y aporten durante la jornada.	aportes brindados en el desarrollo de la jornada.	Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	
--	---	---	--	--

Anexo 4.1

Como eliminar a una persona del Facebook

1 Acceder al perfil de la persona que deseas eliminar.

Si tienes claro a quien quieres eliminar, introduce su nombre en la casilla del buscador y te conducirá directamente a su perfil.

Si lo que quieres hacer es una "limpia" en tus contactos y eliminar a todos aquellos con los que no quieres seguir manteniendo la relación, tienes que ir a tu pestaña de "Amigos" y hacer clic sobre "Todos mis amigos". De esta manera podrás ver rápidamente a todos tus contactos.

2 El enlace exacto para eliminar.

Una vez que estés en el perfil de la persona que deseas eliminar, tan sólo tendrás que hacer clic sobre la orden de "Eliminar de mis amigos". Esta opción está situada en la parte izquierda de la página, debajo de la foto y los datos personales. Si hay álbumes de fotos u otras aplicaciones, estaría debajo de éstas.

3 Confirmación de la eliminación.

Después de hacer clic sobre "Eliminar de mis amigos", aparecerá una ventana a modo de confirmación. En ella verás la siguiente frase: "¿Seguro que deseas eliminar a Juan Jiménez de tus amigos?" y tendrás la posibilidad de cancelar la operación o de confirmarla a través del botón "Quitar amigo".

Una vez seleccionada la opción "Quitar amigo", el programa te redirecciona a otra página en donde aparecen los datos básicos de ese contacto que acabas de eliminar, con tres opciones: "Agregar a mis amigos", "Enviar un mensaje" o "Ver amigos".

Como bloquear a una persona del Facebook

Paso 1: Inicia la sesión en el Facebook que deseas proteger de mensajes indeseados. Este proceso es reversible, por lo que no hay razón para sentir miedo al querer proteger la cuenta.

Paso 2: Haz clic en la pestaña “*My Privacy*” en la página de inicio, luego encuentra el cuadro de texto “*Block Person*” (Bloquear Persona). Escribe el nombre de la persona o grupo que deseas bloquear para que no estén en tu página. Haz clic en el botón “*Search*” (Buscar) para activar la búsqueda.

Paso 3: Busca a través de la lista de cuentas los resultados arrojados. Si no obtienes el nombre correcto puedes volver a introducir el nombre e intentar otra vez. Cuando encuentres la cuenta que deseas bloquear, haz clic en el botón “*Block Person*” (Bloquear Persona). Ahora, tu cuenta está bloqueada para esa persona y ya no habrá ningún tipo de conexiones entre sí.

Paso 4: Desbloquear a la persona involucra los mismos pasos básicamente, pero en lugar de hacer clic en el botón “*Block*” (Bloquear), solo debes hacer clic en el botón “*Unlock*” (Desbloquear). Esto permitirá que la persona te envíe mensajes y mire tu perfil.

ansiedad

La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales. Una de ellas es la reflexión.

Konrad Lorenz

ANSIEDAD

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es una reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Podemos definir las respuestas de ansiedad como reacciones defensivas e instantáneas ante el peligro. Estas respuestas, ante situaciones que comprometen la seguridad del sujeto, son adaptativas para la especie humana. Significa esto que ejerce una función protectora de los seres humanos.

El ser humano durante miles de años se ha tenido que enfrentar a infinidad de peligros; cuando estos se presentaban, las respuestas más eficaces para preservar la integridad del sujeto eran dos: LA HUIDA O LA LUCHA. Los mecanismos, psicofisiológicos humanos, que preparan para la huida o la lucha (respuestas de ansiedad) han cumplido un eficaz papel a lo largo de los tiempos. El problema es que el ser humano ya no tiene que enfrentarse con animales que corren detrás de él para convertirlo en su cena; en cambio otros muchos agentes estresantes le rodean y le acompañan a lo largo de su existencia, haciendo que el fantasma del peligro le aceche detrás de cualquier situación inofensiva.

Sin embargo ahora los y las adolescentes están siendo acechados a través de las redes sociales.

PLAN OPERATIVO.

JORNADA 5.

ANSIEDAD

OBJETIVO: Desarrollar actividades con el fin promover el bienestar psicosocial de los y las estudiantes que presentan síntomas de ansiedad como resultado del ciberbullying.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”

TIEMPO: 3 horas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo y presentación de la jornada	Crear un ambiente adecuado de trabajo.	El facilitador/a dará la bienvenida a la nueva jornada, explicara brevemente la agenda de trabajo.	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos

	Dar a conocer el objetivo de la jornada de capacitación.		<p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>“Que es ansiedad”</p>	Dar el concepto de ansiedad y sus características	El facilitador/a pedirá a los/as participante su colaboración para establecer el concepto de ansiedad a través de una lluvia de ideas.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	20 minutos

<p>“Características de ansiedad”</p>	<p>Que los y las participantes conozcan las características del trastorno de ansiedad</p>	<p>El facilitador/a por medio de una lluvia de ideas con los/las participantes establecerán las características de la ansiedad.</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Computadora Cañón USB</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Técnica “Cambiando pensamientos erróneos”</p>	<p>Enseñar a los/as participantes como enfrentar situaciones problemáticas empleando</p>	<p>El facilitador/a pedirá a los/as participantes que se coloquen en una posición cómoda y traten de relajarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 Cierre sus ojos lentamente. 🕒 Deje atrás los ruidos y las prisas cotidianas del lugar donde se encuentra. 	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p>	<p>20 minutos</p>

	<p>pensamientos positivos que contribuyan a la búsqueda de soluciones que no provoquen tensión.</p>	<ul style="list-style-type: none">④ Imagine que está en un lugar precioso, verde y tranquilo.④ Busque dentro de él un lugar donde pararse.④ Cuando esté ahí tómese tiempo para examinar toda la tensión que hay en su vida.④ Analice en cómo se siente, instálese y poco a poco empiece a relajarse.④ Ahora que ya se siente totalmente relajado, descanse durante 5 minutos.④ Lentamente vuelva al lugar donde se encontraba y dígame a sí mismo: “Puedo controlar mis emociones”. <p>Finalmente haga una reflexión sobre la importancia de la imaginación para enfrentarse</p>		
--	---	---	--	--

		y resolver las problemáticas que se le dan a diario.		
Técnica “Respiración completa”	Estimular en los/as participantes la toma de conciencia sobre la importancia de la respiración adecuada.	El facilitador/a brindara cada uno de los pasos para el desarrollo del ejercicio. Ver anexo 5.1 El facilitador/a invitara a la reflexión de cómo se sintieron con la realización de la técnica.	Humanos: Facilitador/a Participantes	20 minutos.
“Síntomas de ansiedad “	Explicar cada uno de los síntomas de ansiedad en	El facilitador/a de manera interactiva abordara cada uno de los síntomas de ansiedad a nivel cognitivo	Humanos: Facilitador/a Participantes	20 minutos

	diferentes niveles.	subjetivo, fisiológico y a nivel motor u observable.	Materiales: Computadora Cañón USB	
RECESO				15 Minutos.
“Efectos de la ansiedad”	Explicar los efectos de la ansiedad.	El facilitador/a preguntara a los/as que efectos conocen de la ansiedad.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora	20 minutos

			Cañón USB	
Técnica: “Dáctilo pintura”	Que los/as participantes puedan plasmar a través de un dibujo, diversas situaciones que les genere tensión y/o ansiedad.	El facilitador/a dará a los participantes una página de papel bon y brindará la siguiente indicación: Con sus dedos simulará un pincel y realizará un dibujo de una situación que le genere ansiedad, que podría ser la presentada al momento del acoso. Una vez terminado el dibujo podrán compartirlo con sus compañero/a más cercano/a.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Papel. Pintura de dedo.	20 minutos.

		Se hará una reflexión de la actividad.		
“Prevención de la ansiedad”	Dotar de herramientas de prevención a los las participantes.	El facilitador/a dotara de herramientas a los/as participantes para prevenir la ansiedad.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	20 minutos
Cierre de la jornada	Agradecer a los/as participantes por la	El facilitador invitara a los/as participantes a realizar una	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p>	5 minutos.

	atención y colaboración en la jornada.	retroalimentación de la jornada. Invitarlos a la siguiente jornada donde abordaremos el estrés.	Materiales: Computadora Cañón USB	
--	--	--	---	--

ANEXO 5.1

RESPIRACIÓN COMPLETA

Se dará a los/as participante la siguiente consigna:

- Ⓢ Siéntese en el suelo.
- Ⓢ Doble las rodillas.
- Ⓢ Separe los pies unos 20 cm dirigiéndolos suavemente hacia afuera.
- Ⓢ Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
- Ⓢ Explore su cuerpo en busca de signos de tensión, coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el tórax, tome aire, lenta y profundamente por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá solo un poco y a la vez el abdomen.
- Ⓢ Cuando se haya relajado, inhale por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ella, su boca y su lengua se relajarán.
- Ⓢ Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y la sensación que le producen la respiración a medida que va relajándose más y más.
- Ⓢ Continúe con 5 a 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día.
- Ⓢ Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de más signos de tensión, es decir, compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía antes de empezarlo.

ESTRÉS

**"Dejemos a los envidiosos la tarea de proferir injurias
y a los necios la de contestarlas."**

ESTRÉS

El estrés es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada uno de los problemas de índole social y emocional que se le presenten.

Es importante conocer las causas y efectos del estrés provocado a través de una situación de acoso dentro de las redes sociales ya sea Facebook, YouTube y Twitter, ya que pueden variar de persona a persona.

Lo importante es motivar y preparar a los/as estudiantes para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados en todos los niveles, sin descuidar su salud para obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan.

"El término estrés, es una adaptación al castellano de la voz inglesa stress". Esta palabra apareció en el Inglés medieval en la forma de distress, que, a su vez provenía del francés antiguo desstresse". (Melgosa, 1999,19)

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. (SATSE, Evolución del concepto estrés, 1).

PLAN OPERATIVO.

JORNADA 6.
ESTRÉS.

OBJETIVO: Que los/as participantes adquieran las herramientas necesarias para disminuir los niveles de estrés a nivel físico generados por el acoso a través de las redes sociales.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”

TIEMPO: 3 horas, 5 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo y bienvenida.	Crear un ambiente de trabajo favorable.	Se presentará y dará la bienvenida a los/as participantes.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales:	5 minutos

			<p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>Presentación de la jornada</p>	<p>Brindar el objetivo de la jornada.</p>	<p>Brindar los objetivos que se pretenden alcanzar.</p> <p>Realizar preguntas generadoras respecto al tema</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	<p>10 minutos</p>
<p>“Manejo de estrés”</p>	<p>Conocer aspectos</p>	<p>Se darán a conocer los antecedentes, concepto,</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p>	<p>20 minutos</p>

<p>Técnica: Respiración altérnate.</p>	<p>generales del estrés.</p> <p>Facilitar el control voluntario de la respiración, y automatizarlo para que pueda ser mantenido en</p>	<p>componentes básicos, y los diferentes tipos de estrés.</p> <p>Se pedirá a los participantes que cierren los ojos, que se coloquen en una posición cómoda, que les permita relajarse.</p> <p>Se procede a realizar el ejercicio siguiendo los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque su dedo pulgar en la fosa nasal derecha de manera que obstruya la entrada de aire mientras inhala con la fosa nasal izquierda. 	<p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p> <p>Grabadora</p> <p>Cd</p>	<p>10 minutos.</p>
---	--	---	--	--------------------

	situaciones de estrés.	<p>2. Mantenga el aire por unos segundos, luego destape lentamente su fosa nasal derecha y tape la izquierda con su dedo índice mientras exhala lentamente por su fosa nasal derecha.</p> <p>3. Repita este mismo procedimiento varias veces.</p> <p>Realizar Reflexión.</p>		
Técnica “Mi lugar seguro”.	Proveer a los participantes de una estrategia practica que les permita disminuir los	El facilitador/a pedirá a los/as participantes que cierren los ojos, se ubiquen en una posición que les resulte cómoda y que les permita mayor concentración y relajación.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p>	20 minutos

	niveles de ansiedad que pudieran experimentar ante una situación problemática.	Posteriormente se pondrá una grabación con el procedimiento de la técnica, el cual los/as participantes deberán realizar paso a paso. Ver anexo 6.1 Realizar reflexión.	Computadora Cañón USB	
“Causas que originan el estrés”	Que los/as participantes conozcan las causas que originan el estrés y sus consecuencias.	El/a facilitador/a promoverá un dialogo sobre las diferentes causas que originan el estrés, factores estresantes y los efectos del estrés en la salud.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora	20 minutos

			Cañón USB	
RECESO				15 Minutos
Dinámica: Hacer reír al compañero.	Crear un clima de confianza entre los participantes y liberarse del estrés acumulado.	<p>Pedir a los/as participantes que se pongan de pie y formen dos filas de manera que queden uno frente al otro, estando ya en esa posición deberá hacer todo lo posible para que el compañero que está al frente se ría.</p> <p>Y luego se intercambiarán papeles, a manera que al que han hecho reír en un</p>	Humanos: Facilitador/a Participantes	15 minutos

		primer momento haga reír también a su compañero/a.		
“Efectos y consecuencias del estrés”	Lograr que los participantes tomen conciencia sobre los efectos perjudiciales del estrés	El/a facilitador/a solicitará la participación voluntaria para que los/as participantes mencionen los efectos del estrés y sus consecuencias.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	15 minutos
Ejercicio práctico “el tren de los masajes”	Que los/as participantes apliquen	El facilitador/a dará las indicaciones a los/as participantes	Humanos: Facilitador/a Participantes	20 minutos

	técnicas para relajarse.	Ver anexo 6.2	<p>Materiales:</p> <p>Grabadora</p> <p>Cd</p>	
“Prevención del estrés”	Dotar de herramientas a los/as participantes que les permita afrontar de manera adecuada situaciones estresantes.	El/a facilitador/a de manera participativa aspectos de la prevención, atención individual del problema, medidas para solucionar el problema y las claves para afrontar el estrés.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	30 minutos

Cierre y agradecimiento	Dar por finalizada la jornada.	Dar las gracias a los/as y las participantes.	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos
--------------------------------	--------------------------------	---	---	-----------

ANEXO 6.1

TÉCNICA “MI LUGAR SEGURO”

- ◆ Se inducirá a los participantes a un estado de relajación que les permita tomar la mejor decisión ante una situación ansiosa.
- ◆ Se les dirá la siguiente consigna: “Por favor cierren sus ojos, imaginemos que estamos en un campo amplio lleno de árboles, rodeado de tranquilidad y brisa fresca, con el canto de las aves y vista majestuosa, observe el movimiento de los arboles con el roce de la brisa,
- ◆ “Respire profundamente y trate de retener el mayor tiempo posible para q logre contemplar la frescura del aire puro, cerca de ese campo existe también existe un riachuelo con agua pura y cristalina acérquese, sumerja sus manos y sienta la pureza del agua.”
- ◆ “Al encontrarse en este, que será su lugar seguro detenga todos los pensamientos que le generan, ansiedad, todos aquellos pensamientos que le angustian; ahora se encuentra en un lugar completamente lleno de tranquilidad, lleno de paz, continúe respirando ese aire puro, manténgalo en sus pulmones la mayor cantidad de tiempo y exhale por la boca lo más despacio posible”.
- ◆ “Ahora cada vez que se encuentre ante una situación ansiosa acuda de inmediato a este que será su lugar seguro donde estará rodeado de paz y tranquilidad. Continúe en este lugar y camine sobre el pasto alrededor de los paisajes majestuosos que le brinda la naturaleza. Sienta como poco a poco se reduce la ansiedad en su cuerpo y como vuelve a un estado de paz”.
- ◆ “Ahora lentamente abra sus ojos y regrese de ese lugar seguro, pero ahora volverá a su cotidianidad lleno de paz y tranquilidad.”

- ◆ Posteriormente el facilitador pedirá la colaboración de uno o dos participantes que manifiesten como se sintieron y los cambios que experimentaron.

Luego se realizara la reflexión del ejercicio sobre la importancia de estar relajado ante una situación problemática para encontrar eficazmente una solución ante una dificultad.

ANEXO 6.2



“EL TREN DE LOS MASAJES”

Procedimiento:

- Se le pedirá a los participantes que formen un círculo en el centro del salón
- Luego que se den media vuelta de manera tal que quede uno tras otro.
- Posteriormente deberán colocaran sus brazos en el hombro del compañero/a de adelante masajeando suavemente.
- Luego de tres minutos se darán un giro a modo de quedar atrás del compañero/a que le realizo el masaje para realizar él/ella por cinco minutos el mismo procedimiento.

DEPRESTIÓN

“Se puede engañar a algunos todo el tiempo y a todos algún tiempo, pero no se puede engañar a todos todo el tiempo”.

DEPRESIÓN

La depresión afecta en el mundo a millones de personas, sin importar su nivel socioeconómico, su país de origen, creencias o cultura al igual que se presenta el ciberbullying dentro de las redes sociales, la cual es una problemática que actualmente afecta al sector estudiantil del país y como consecuencia de ello algunos estudiantes presentan síntomas de depresión.

"Depresión" es el nombre de un trastorno depresivo que afecta al organismo, el ánimo y hasta la manera de pensar. Se utiliza comúnmente como sinónimo de abulia o tristeza. Sin embargo la depresión poco tiene que ver con la sensación pasajera de tristeza.

Los estados depresivos se inician muy sutilmente. Pequeños indicios de una cada vez más definida propensión a la tristeza y la inacción suelen ser ignorados en sus fases iniciales y es común pensar que se trata de estrés, cansancio o cualquier otro factor. A medida que avanza la depresión, se ve afectada la manera de encarar la vida, el sueño, los hábitos más simples como comer o asearse y en algunos casos puede acabar con la vida de la persona enferma víctima de sentimientos suicidas o agravamiento de los efectos del abandono.

De ningún modo la depresión es señal de debilidad personal ya que quien la padece no puede librarse voluntariamente de tal situación. Se distorsionan los niveles de autoestima, el ciclo normal de sueño-vigilia y la alimentación, y eso hace que la realidad cambie drásticamente afectando además al entorno más cercano de quien sufre de depresión.

PLAN OPERATIVO.

JORNADA 7. DEPRESIÓN

OBJETIVO: Promover en los/as participantes la toma de conciencia sobre cómo afecta la depresión a nivel físico y psicológico en las víctimas de ciberbullying.

LUGAR: Centro Escolar Católico “Jesús Obrero”

TIEMPO: 3 horas, 20 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo y presentación de la jornada	Crear un ambiente adecuado de trabajo y dar los objetivos de la jornada.	El facilitador/a dará la bienvenida a la nueva jornada, explicara brevemente la agenda de trabajo.	Humanos: Facilitador/a Participantes	5 minutos

			Materiales: Computadora Cañón USB	
“Que es depresión”	Dar el concepto de depresión	Con los/as participante se construirá el concepto de depresión.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	10 minutos
“Características de depresión”	Que los y las participantes	El facilitador/a invitara a una lluvia de ideas sobre los	Humanos:	15 minutos

	<p>conozcan las características del trastorno de depresión</p>	<p>síntomas de depresión que los/as participantes conocen.</p> <p>Brindará cada las características del trastorno de depresión</p>	<p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	
<p>Actividad:</p> <p>“Socio drama”</p>	<p>Que los/as participantes representen a través de un socio drama las características más sobresalientes</p>	<p>Para la realización de esta actividad, el facilitador/a pedirá a los participantes que formen grupos de 10 integrantes.</p> <p>Y dará la siguiente consigna:</p> <p>Deberán realizar un socio drama donde representen las</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p>	<p>1 hora</p>

	de la depresión.	características de la depresión, para ello tienen 15 minutos para prepararlo y 5 minutos para su representación. Se hará una breve reflexión acerca de lo visualizado en cada una de las representaciones.		
“Síntomas de depresión “	Explicar cada uno de los signos y síntomas del trastorno de depresión.	El facilitador/a conversara con los/as participantes cada uno de los signos y síntomas del trastorno de depresión	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales:	20 minutos

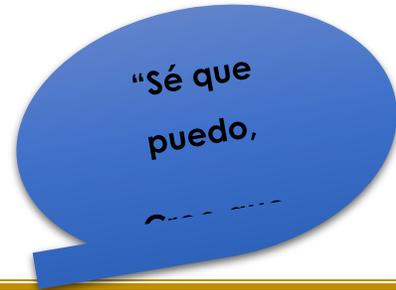
			Computadora Cañón USB	
RECESO				15 Minutos
“Efectos de la depresión”	Explicar los efectos de la depresión.	El facilitador/a abordara de manera dinámica e interactiva los efectos de la depresión y como estos afectan en el desarrollo de las actividades diarias.	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Computadora Cañón USB</p>	15 minutos

<p>Técnica: “Collage”</p>	<p>Que los/as participantes puedan representar a través de un Collage, los daños sufridos en las redes sociales.</p>	<p>El facilitador/a dará las indicaciones del ejercicio:</p> <p>Deben formar grupos de 10 personas por afinidad.</p> <p>Realizarán un collage donde deberán plasmar los daños sufridos a través de las redes sociales.</p> <p>Para ello se les dará los materiales para su realización.</p> <p>Se hará una reflexión de la técnica.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Papelografo.</p> <p>Papel periódico.</p> <p>Tijeras.</p> <p>Plumones.</p> <p>Pegamento.</p>	<p>30 minutos.</p>
<p>“Prevención de la depresión”</p>	<p>Dotar de herramientas de</p>	<p>El facilitador/a dotara de herramientas a los/as</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p>	<p>20 minutos</p>

	prevención del trastorno de depresión.	participantes para prevenir la depresión.	Participantes Materiales: Computadora Cañón USB	
Actividad: “Proyecto de vida”	Que los/as participantes puedan proyectarse a futuro	El facilitador/a brindará a los participantes unas hojas de protocolo “Mi proyecto de vida” la cual se llevarán a sus hogares, en ella deberán proyectar y plasmar como se ven a futuro. Estas hojas deberán presentarlas para la siguiente jornada.	Humanos: Facilitador/a Participantes Materiales: Hoja de proyecto de vida.	5 minutos.

		Anexo 7.1		
Cierre de la jornada	Agradecer a los/as participantes por la colaboración y atención prestada en la jornada.	El facilitador invitará a los/as participantes a la siguiente jornada que será un cine fórum de la película “Ciberbullying”.	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p>	5 minutos

ANEXO 7.1



PROYECTO DE VIDA

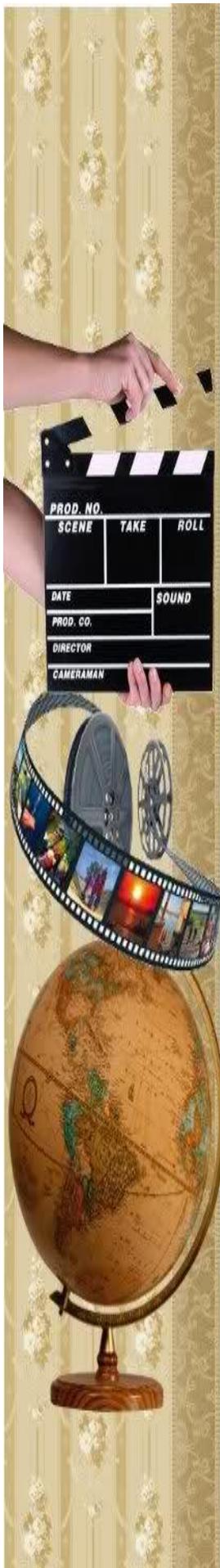
PROYECTO DE VIDA PERSONAL	
NOMBRE Y APELLIDOS:	
VISIÓN PERSONAL	
CUESTIONARIO SOBRE LA VISIÓN PERSONAL	
¿Quién soy?	
¿Hacia dónde voy?	
¿Cómo me veo en el futuro?	

¿Cómo quiero que me vean en el futuro?	
MISIÓN PERSONAL	
CUESTIONARIO DE MI MISIÓN PERSONAL	
¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?	
¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?	
¿Qué quiero ser (cualidades del carácter)?	

<p>¿Cuáles creo yo que son mis cualidades?</p>	
<p>¿Qué cualidades me atribuyen otras personas?</p>	
<p>Cuándo me imagino haciendo algo agradable ¿qué es?</p>	
<p>Entre todas mis actividades ¿Cuáles son las que me brindan profunda satisfacción?</p>	
<p>¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?</p>	

¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida? ¿Por qué?	
Si contara con el tiempo suficiente y los recursos limitados ¿Qué elegiría hacer?	
Si te declararan desahuciado y tuvieras solo un mes de vida ¿Qué harías?	
¿Dé que manera orientaría mi vida?	
¿Qué me hubiera gustado hacer?	
¿De qué me arrepiento?	
¿Cuáles son los actos más importantes que deje de hacer?	

CINE FÓRUM



PLAN OPERATIVO.

JORNADA 8.

CINE FÓRUM

OBJETIVO: Que los/as participantes puedan identificar a través del cine fórum de la película "Ciberbullying", todos los signos, síntomas, efectos y características de las diferentes problemáticas abordadas en el desarrollo del programa.

LUGAR: Centro Escolar Católico "Jesús Obrero"

TIEMPO: 3 horas, 20 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
<p>Saludo y presentación de la jornada.</p>	<p>Dar la bienvenida a esta nueva y última jornada.</p>	<p>El/la facilitador/a dará la bienvenida a los/as participantes a esta nueva jornada.</p> <p>Posteriormente se les explicará que las paginas llenas con el</p>	<p>Humanos:</p> <p>Facilitador/a</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p>	<p>10 minutos.</p>

		<p>proyecto de vida, les quedarán a ellos/as para que puedan ir evaluando a medida que pase el tiempo las proyecciones que se han hecho y en qué medida se han ido realizando.</p> <p>En caso contrario, explicará que deberán analizar el por qué las metas y/o propósitos no han sido cumplidos.</p>	USB	
<p>Actividad: “Cine fórum”</p>	<p>Que los/as participantes puedan identificar a través de la película</p>	<p>El facilitador/a preguntara sobre los que conocen o han escuchado acerca de lo</p>	<p>Humanos: Facilitador/a</p>	<p>2 horas.</p>

	<p>todos los aspectos relacionados con el “Ciberbullying”.</p>	<p>que es un cine fórum y la finalidad de su realización.</p> <p>Posteriormente se proyectará la película titulada: “Ciberbullying”.</p> <p>Los participantes reflexionarán acerca de los aspectos aprendidos en el desarrollo del programa e identificados en la película.</p> <p>y</p> <p>Se terminará con un espacio para dudas o preguntas.</p>	<p>Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p> <p>USB</p> <p>Película</p>	
--	--	---	---	--

<p>Dinámica: “La telaraña”</p>	<p>Que los/as participantes expresen lo que han aprendido y la forma en que lo pondrán en práctica en su vida.</p>	<p>El facilitador/a dará las indicaciones para la realización de la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 Se organizará a los/as participantes en un círculo. 🕒 Para comenzar con el desarrollo de la técnica, uno/a de los/as participantes tomará el bollo de lana por la punta y expresará lo aprendido en el desarrollo del programa y cómo pondrá en práctica cada uno de los conocimientos adquiridos. 	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Bollo de lana</p>	<p>30 minutos.</p>
--	--	---	--	--------------------

		<p>📍 Una vez expresado lanzará el bollo a cualquiera de los participantes y así sucesivamente hasta que cada uno haya participado.</p>		
<p>Actividad: “El techo de mi casa”</p>	<p>Que los/as participantes plasmen cada una de las habilidades, conocimientos y destrezas adquiridos en el desarrollo del programa.</p>	<p>El facilitador/a explicará que se construirá el techo de la casa a la cual ya se le colocaron los cimientos en los que se representaban las expectativas de cada uno de los/as participantes.</p> <p>Cada uno de los participantes</p>	<p>Humanos: Facilitador/a Participantes</p> <p>Materiales: Papel. Tijeras. Tirro.</p>	<p>30 minutos.</p>

		<p>tendrá un papel con forma de teja en el que deberá escribir las habilidades, conocimientos y destrezas adquiridas.</p> <p>Posteriormente de una manera ordenada cada participante colocará su teja.</p> <p>Para terminar se pedirá la opinión de tres participantes, respecto al desarrollo del programa.</p>		
<p>Cierre y agradecimiento.</p>	<p>Agradecer a los/as participantes su apoyo y</p>	<p>El facilitador/a agradecerá de manera genuina la participación</p>	<p>Humanos: Facilitador/a</p>	<p>10 minutos.</p>

	participación a lo largo del desarrollo del programa.	de cada uno de los participantes. Así mismo les exhortará a que pongan en práctica las habilidades, destrezas y conocimientos adquiridos en cada una de las jornadas desarrolladas en el programa.	Participantes Materiales: Computadora Presentación USB	
--	---	---	---	--

