

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



TRABAJO DE GRADUACIÓN:

Propuesta de programa psicoeducativo orientado a prevenir la Adicción a las redes sociales y fortalecer las Habilidades Sociales dirigido a Adolescentes y jóvenes de Centros educativos y Universidades del sector público y privado de área de San Salvador, El Salvador.

PRESENTADO POR:

ALBERTO PONCE, ARACELY BEATRIZ AP15016
GARCÍA TREJO, JACQUELINE LISSETTE GT10014

PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESORA:

LICENCIADA MARIELA VELASCO DE AVALOS

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA, AÑO 2020.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



RECTOR

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS

VICE-RECTOS ACADEMICO

PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

SECRETARIO GENERAL

MSC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIA Y HUMANIDADES



DECANO

MSC OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICE DECANA

LICENCIADA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRA

SECRETARIO

MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBÍAS

ADMINISTRADORA ACADÉMICA

INGENIERA EVELYN CAROLINA MAGAÑA DE FUENTES

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



JEFE DE DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
LICENCIADO BARTOLO ATILIO CASTELLANOS

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO
LICENCIADO ISRAEL RIVAS

ASESORA DEL PROCESO DE GRADO
LICENCIADA MARIELA VELASCO DE AVALOS

TRIBUNAL CALIFICADOR

LICDA. ELVIA LORENA MEZQUITA LINARES

PRESIDENTA

LIC. JAIME SALVADOR ARRIOLA GONZÁLEZ

SECRETARIO

LICDA. MARIELA VELASCO DE AVALOS

VOCAL

DEDICATORIA.

Quiero dedicar este trabajo de grado principalmente a Dios maravilloso por brindarme las fuerzas para terminar este proceso en mi vida, a mi madre Aracely, mi padre Victor, mi hermano mayor Alexander, mi hermana menor Flor, mi madrina Dolores y mi abuela Ofelia y a mi prima Azucena, quienes me dieron fortaleza y con su gran amor y enseñanza me han apoyado en este largo camino ya que con sus acciones, palabras y ayuda he logrado perseverar y lograr culminar mi carrera universitaria con satisfacción y alegría.

Aracely Beatriz Alberto Ponce.

DEDICATORIA.

Quiero dedicar este trabajo de grado, primeramente, a Dios todopoderoso, a mi madre Lidia, padre Agustín, abuela Antonia y tío Rafael por su amor, enseñanzas, apoyo incondicional durante este largo recorrido, el cual me ha permitido mantenerme firme y con perseverancia para poder culminar mi carrera con mucha satisfacción y éxito.

Jacqueline Lissette García Trejo.

AGRADECIMIENTO.

Expreso alegremente mi gratitud primeramente a Dios todopoderoso por la vida, por la familia hermosa que me ha brindado, por sus bendiciones, por darme sabiduría y fortaleza y por permitirme culminar un proceso muy importante en mi vida. A la Virgen María que con su amor de madre ha guiado mi camino.

Agradezco enormemente a mi madre Aracely Ponce que, con sus enseñanzas, su amor, su alegría, su paciencia y su apoyo me ha cuidado, corregido y ayudado a lo largo de la vida, ya que con sus consejos he sido mejor persona, me ha ensañado a enfrentar las dificultades y esforzarme por cumplir sueños y metas, por haberme educado de la mejor manera y por permanecer a mi lado siempre y sobre todo por mostrarme que el trabajo duro y la responsabilidad hay maravillosos frutos y así pueda cumplir uno de mis grades anhelos.

A mi padre Victor Alberto por ser un buen padre, por animarme a continuar a pesar de los obstáculos, agradezco los valores y principios inculcados, por confiar y creer que lograría todo lo que me propongo, por sus consejos, sus cuidados y apoyo incondicional, por motivarme a desarrollarme como profesional y como persona, y principalmente por el gran amor que me brinda siempre.

Mi profundo agradecimiento a mi hermano Alexander Alberto ya que es el rayito de luz que ilumina mi vida, pues siempre me ha acompañado en los momentos difíciles de la vida, con sus palabras y sus acciones me demuestra que es un hombre admirable y maravilloso, porque siempre me cuida y guía de la mejor manera, con su sabiduría y optimismo me ha enseñado a ver la alegría en los momentos difíciles, es un ejemplo a seguir y espero seguir aprendiendo para ser una mejor persona, agradecida por el sincero amor que me demuestra cada día y brindarme su ayuda y fortaleza para que logre cumplir mis objetivos y sueños.

Mi sincero agradecimiento a mi hermana Flor Alberto ya que siempre me brinda alegría y diversión, porque me entiende y apoya en todo momento, por creer en mis capacidades y habilidades y expresarme lo orgullosa que se encuentra de mí y mis logros, por su confianza, por ser mi confidente y amiga, por apoyarme y darme fortaleza para lograr mis metas, por animarme a cada momento, agradecida por ser un pedacito de cielo que le da color a mi vida y principalmente por el profundo y maravilloso amor que demuestra.

A mi madrina Dolores y mi abuela Ofelia que me manifiestan su valioso apoyo, por enseñarme a ser una mujer fuerte y perseverante, por confiar en que lograría tener éxito y cumplir mis objetivos, gracias por su cariño y amor verdadero.

A Jacqueline Trejo, amiga y compañera de este proceso de grado, agradecida por su valiosa amistad, por sus enseñanzas y apoyo brindado a lo largo de la carrera Universitaria, por sus palabras de aliento, por acompañarme en los momentos de diversión y de dificultad.

A mis amistades que me han acompañado en los diferentes momentos de la vida y que sobre todo me han brindado su apoyo moral para que termine de manera satisfactoria esta meta en la vida, porque me han animado y comparten mi alegría.

De manera especial a mi asesora de proceso de grado Licda. Mariela Velasco, por sus orientaciones, tiempo y dedicación, por compartir sus conocimientos y enriquecerme de ellos, por haberme brindado su apoyo para desarrollarme como profesional, gracias porque con alegría siempre motiva para adquirir mayores conocimientos y crecer profesionalmente.

Así mismo a todos los docentes desde básica hasta la Universidad, especialmente a los docentes del departamento de Psicología que compartieron sus conocimientos, y apoyaron para tener un desarrollo profesional.

Agradecer a la Universidad de El Salvador por ser un centro que permite crecer profesionalmente, que con ética brinda conocimientos, y por darme la satisfacción de culminar una anhelada meta en dicha Universidad.

Con estas palabras agradezco a todas aquellas personas que me acompañaron a lo largo de mi vida, de mi formación profesional y que con su apoyo me impulsaron a seguir siempre hacia adelante, que comparten mi alegría por cumplir mis sueños y metas.

Aracely Beatriz Alberto Ponce.

AGRADECIMIENTOS.

En estas líneas quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a todos aquellos que intervinieron durante este proceso:

Primeramente, quiero agradecer a Dios todopoderoso y a la Virgen María por iluminar mi camino, por haberme dado la fortaleza, perseverancia y sabiduría a lo largo del proceso que ha permitido que finalice mi carrera universitaria con éxito y también por todas las bendiciones recibidas.

A mi madre Lidia Trejo, por ser un pilar fundamental en mi vida, por su dedicación, esfuerzo, amor y apoyo incondicional para lograr culminar mi carrera, por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Gracias por su entera confianza, por no dudar ni un solo momento en mí. Por mostrarme que con esfuerzo y dedicación se pueden lograr las metas que se proponen.

A mi padre Agustín García (Q.E.P.D.) que, aunque estuvo poco tiempo conmigo físicamente, he sentido su amor, valentía y apoyo para este largo camino que me ha llevado a culminar mi carrera. Gracias por su enseñanza de luchar por la felicidad y aquellos que deseamos.

A mi Abuela Antonia de Jesús (Q.E.P.D.), que fue y será mi segunda mamá que durante el tiempo que estuvo conmigo me enseñó a ser una guerrera, por su amor, cuidados, consejos sabiduría y apoyo incondicional para lograr mi meta. Por mostrarme que con perseverancia se puede lograr muchas cosas.

A mi tío Rafael Trejo, por creer en mí capacidades, su apoyo incondicional en todo momento y demostrarme que siempre puedo contar el en todo momento difíciles y felices; por enseñarme el valor de la solidaridad y la responsabilidad.

A mí tía Matex Trejo y Tío Edwin Trejo, por siempre alentarme a superarme, por sus cuidados, consejos, enseñanzas y acompañarme en cada uno de mis triunfos y brindarme su apoyo para lograr mi sueño.

A mis primas Gabriela y Camila Trejo, por ser uno de mis motores, por animarme a no desfallecer por su amor, cariño, sus palabras de aliento y apoyo en mis logros.

A mis amistades por estar acompañándome en los momentos felices y tristes por sus palabras de aliento y especialmente a mi mejor amiga Fátima Guevara y Yanira Rivera por su incondicional apoyo en cada momento de este proceso por motivarme, sus consejos y amistad sincera.

A mi amiga y compañera de tesis Beatriz Alberto, por su confianza, amistad, aprendizajes y comprensión para culminar nuestra meta. Gracias también por su apoyo a lo largo de la carrera y ser parte de mis momentos difíciles y felices.

A mi Asesora de Tesis Licda. Mariela Velasco, por su dedicación y sobre todo por brindarme los mejores conocimientos para mi formación profesional. Gracias por su tiempo compartido, orientación y por ser una excelente docente del cual he aprendido mucho. Gracias por sus palabras de aliento para culminar este gran logro con alegría y satisfacción

A todos mis docentes desde Básica hasta Universidad por impulsar mi desarrollo de formación profesional, por sus consejos y conocimientos.

A mi alma mater Universidad de El Salvador, por brindarme los conocimientos y práctica que ha permitido poder desarrollarme profesionalmente con ética, compromiso y humanismo.

Finalmente, a todas aquellas personas que me brindaron su apoyo para culminar mi carrera profesional.

Jacqueline Lissette García Trejo.

INDICE

RESUMEN	xvi
INTRODUCCIÓN	xvii
I. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO	18
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	20
Situación Actual	20
III. JUSTIFICACIÓN	23
IV. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	26
Objetivo General:	26
Objetivos Específicos:	26
V. METAS	27
VI. FUNDAMENTACIÓN	28
Antecedentes:	28
Base Teórica:	30
1. Redes Sociales	30
1.1 Concepto De Redes Sociales	30
1.2 Origen y evolución de las redes sociales	31
1.3 Redes Sociales Más Utilizadas	33
1.4. Ventajas y desventajas de las redes sociales	35
2. Adicción	37
2.1 Concepto de Adicción	37
2.2 Etapas de la Adicción	38
2.3. Las adicciones comportamentales	40
2.3.1 Tipología de adicciones comportamentales o sin sustancia	40
2.4. Perfil Psicológico de los adictos	41
3. Adicción a las redes sociales	44
3.1. Consecuencias de la Adicción A Redes Sociales	45
3.2. Comportamiento Dependiente	47
3.3. Individuos más propensos a desarrollar adicción a redes sociales	50
3.4 Adolescencia	53
3.4.1. Adolescentes y las redes sociales	54
3.5. Perfil de los adictos a las redes sociales	55

3.6. Problemas vinculados a las redes sociales.....	56
3.8. Impulsividad.....	57
3.8.1. La impulsividad y sus componentes.....	57
3.8.2. De la Impulsividad a la adicción.....	58
4. Adicción A Internet Y Déficit Habilidades Sociales.....	61
4.1. Déficit De Habilidades Sociales.....	61
4.2. Adicción A Las Redes Sociales Y Habilidades Sociales.....	64
4.3 Factores de Riesgo para la Adicción a Redes y Déficit en Habilidades Sociales.....	65
4.4. Autoestima.....	67
4.4.1 Influencia de las redes sociales en la autoestima.....	68
5. Socialización.....	69
5.1 Proceso de Socialización.....	69
5.2 Socialización Primaria.....	71
5.3. Socialización Secundaria.....	72
5.3.1. Agentes De Socialización.....	73
6. Habilidades sociales.....	74
6.1 Concepto de Habilidades sociales.....	74
6.2 Adquisición De Habilidades Sociales.....	75
6.3 Tipos De Habilidades Sociales.....	78
6.4 Importancia De Las Habilidades Sociales.....	81
6.5. Características De Las Habilidades Sociales.....	82
6.6. Estilo De Habilidades Sociales.....	83
6.7 Comunicación.....	85
7. Inteligencia Emocional.....	86
7.1 Concepto de Inteligencia Emocional.....	86
7.2 Empatía.....	87
8. Autocontrol.....	88
9. Autorregulación.....	90
9.1. Autorregulación y su relación con las redes sociales.....	91
10. Toma de Decisiones.....	91
10.1. Toma de decisiones y su relación con las redes sociales.....	92
11. Resolución de problemas.....	93
11.1. Estilos en la resolución de problemas.....	94

12. Psicología Preventiva	94
12.1. ¿Qué es la psicología preventiva?	95
12.2. Psicología Preventiva e intervención	95
12.3. Prevención	96
13. Programas de prevención	97
13.1. Beneficios de los programas de prevención	98
13.2. Psicoeducación	99
VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN	101
VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	102
IX. METODOLOGÍA.	103
Actividades.	103
Tiempo y Espacio.	105
Técnicas.	105
Diseño de las intervenciones	106
Evaluación de los elementos y resultados.	106
X. LOCALIZACIÓN FISICA Y COBERTURA ESPACIAL.	107
XI. PLAN OPERATIVO O DE ACTIVIDADES.	108
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	186
Anexos	189
ANEXO N°1.	190
ANEXO N°2.	191
ANEXO N° 3.	192
ANEXO N°4.	193
ANEXO N°5.	194
ANEXO N° 6.	195
ANEXO N° 7.	196
ANEXO N° 8.	197
ANEXO N° 9.	198
ANEXO N° 10.	199
ANEXO N° 11.	200
ANEXO N° 12.	201
ANEXO N° 13.	202
ANEXO N° 14.	203

ANEXO N° 15	204
ANEXO N° 16	205
ANEXO N° 17	206
ANEXO N° 18	209
ANEXO N°19	210
ANEXO N°20	212
ANEXO N°21	213
ANEXO N°22	214
ANEXO N°23	216
ANEXO N°24	217
ANNEXO N°25	218
ANEXO N°26	221
ANEXO N° 27	227
ANEXO N° 28	228

RESUMEN

El presente trabajo muestra una Propuesta de programa psicoeducativo orientado a prevenir la Adicción a las redes sociales y fortalecer las Habilidades Sociales dirigido a Adolescentes y jóvenes de Centros educativos y Universidades del sector público y privado de área de San Salvador, El Salvador. El programa psicoeducativo se centra en intervenciones psicoeducativas con un enfoque preventivo buscando un uso controlado de las redes sociales, así mismo se pretende fortalecer las habilidades sociales en dicha población para un mejor desarrollo en los diferentes contextos. El objetivo de la propuesta es desarrollar un programa psicoeducativo, sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes con el propósito de prevenir y reducir conductas adictivas, lo cual ayudaría a disminuir los riesgos negativos a nivel psicosocial, destacando la importancia de la psicoeducación sobre la problemática, así mismo reflejando el valor de la prevención. Es una investigación teórica en la que se plantean los aspectos principales para una comprensión completa del tema y se diseña una propuesta de un programa psicoeducativo con once sesiones a desarrollar con temáticas relacionadas con el fenómeno. Para la implementación del programa psicoeducativo se utiliza la metodología participativa donde los participantes son agentes activos en la construcción de conocimientos y se realiza una reflexión enriquecida por la teoría y la práctica; las actividades en los talleres serán lúdicas y formativas, en las que se incluyen dinámicas, estrategias, técnicas psicológicas y reflexiones grupales y se valora cada sesión al finalizar.

Palabras clave: Adicción, Red Social, Adolescentes, Habilidades Sociales, Déficit de Habilidades sociales,

INTRODUCCIÓN.

En el siguiente trabajo se presenta una Propuesta de programa Psicoeducativo orientado a prevenir la Adicción a las redes sociales y fortalecer las Habilidades Sociales dirigido a Adolescentes y jóvenes de Centros educativos y Universidades del sector público y privado de área de San Salvador, El Salvador.

Pues como bien se sabe las nuevas tecnologías han facilitado a los niños/as y adolescentes un horizonte de conocimientos y experiencias que son, beneficiosos para su desarrollo personal y social. Sin embargo, hay una preocupación creciente por los riesgos que estas oportunidades traen consigo.

Por lo cual, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre las diferentes dificultades que puede traer una adicción a las redes sociales y como esta puede generar problemas en las habilidades sociales para desenvolverse de la mejor manera en los diferentes contextos. Por tanto, se ha realizado dicha propuesta enfocada a la prevención de la adicción y así mismo se busca fortalecer las habilidades sociales de adolescentes y jóvenes.

De esta manera en el primer capítulo se presenta la descripción del programa psicoeducativo en el que se describe brevemente la importancia de la psicoeducación y de los programas preventivos. En el segundo capítulo se describe la situación problemática que se vive con dicha adicción así mismo se muestran datos relevantes y estadísticas de El Salvador.

En el tercer capítulo se justifica la necesidad de diseñar un programa psicoeducativo y los beneficios de este y de la prevención sobre todo con la población más vulnerable. En el siguiente capítulo se proponen los objetivos que se desean lograr para evitar dicha problemática. Como quinto capítulo se plantean las metas indicando cuantitativamente los resultados a conseguir al implementar el programa.

Como sexto capítulo, fundamentación se describe información recabada de diferentes teorías y elementos planteados por diversos autores, explicando componentes importantes para la comprensión de la problemática, relacionando la adicción a redes sociales y el déficit de habilidades sociales.

Así mismo en el séptimo capítulo se proponen los contenidos del programa psicoeducativo siendo once las temáticas que serán abordadas en la implementación y que han sido fundamentadas teóricamente en el apartado anterior.

En el octavo capítulo se presentan las personas directas e indirectas que serán beneficiarias con el programa, esperando tener un efecto domino pues se espera que los y las participantes sean agentes activos en transmitir y replicar la información y los aprendizajes obtenidos.

Como noveno capítulo, metodología, se explican las actividades a realizar la organización en tiempo y espacio, las técnicas que se implementaran, el diseño de las intervenciones ya que se utilizara un metodología participativa y lúdica para una mayor comprensión de las temáticas y la evaluación de los elementos y resultados del programa.

De igual manera en el décimo capítulo se menciona la localización física y cobertura espacial en la que se desarrollará el proyecto, explicando los diferentes ámbitos en los que se podrá ejecutar siendo muchas las formas en la que se podrá realizar, pues la prevención se podrá realizar con grandes grupos de personas, siendo una psicoeducación masiva.

En el onceavo capítulo se presentan planes operativos en el que se describen diversas actividades a realizar con la implementación del programa, siendo actividades lúdicas, se proponen diferentes estrategias de intervención psicoeducativa orientadas a prevenir la adicción a redes sociales y fortalecer las habilidades sociales en adolescentes y jóvenes.

Seguidamente se presentan las referencias bibliografías en donde se agrupan todas las fuentes consultadas para la realización del trabajo.

Finalmente se encuentran los anexos donde se muestran los diferentes materiales o actividades que complementan el adecuado desarrollo del programa psicoeducativo orientado a prevenir la adicción a las redes sociales.

I. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO

La psicoeducación presenta una serie de intervenciones enfocadas a mejorar el conocimiento de la enfermedad, el cuidado y mejorar en la atención del paciente. La psicoeducación se diferencia del resto porque incluye técnicas específicamente orientadas a la comprensión y reducción del malestar psicológico del paciente, familia y cuidador (manejo de estrés, relajación, control de pensamientos, técnicas de autocontrol, entre otros).

Actualmente la psicoeducación no solo es utilizada para brindar información a los pacientes, familia y cuidadores acerca de determinados trastornos mentales o patologías; sino que se aplica a nivel preventivo para las adicciones, suicidio, embarazos en adolescentes entre otras; pues se ha comprobado la efectividad de la psicoeducación en la prevención.

El modelo psicoeducativo tiene como finalidad educar e informar, desde una perspectiva bio-psico-social, sobre los conocimientos y aspectos esenciales de los trastornos, adicciones etc. También este tipo de intervenciones psicológicas incluye el apoyo emocional, la resolución de problemas entre otras técnicas.

Los programas preventivos son aquellos diseñados con objeto de modificar los determinantes individuales, sociales y ambientales que influyen, directa o indirectamente, en el desarrollo de enfermedades o trastornos. Un ejemplo paradigmático son los programas relacionados con el consumo de drogas, bullying o accidentes de tránsito.

La implementación de programas psicoeducativos enfocados prevención de adicciones comportamentales como las redes sociales tiene como finalidad evitar que se desarrolle una dependencia a dicho comportamiento.

La adicción a las redes sociales impacta mayormente a adolescentes y jóvenes quienes son los más vulnerables por estar expuestos a los atractivos que presentan las nuevas tecnologías, ya que existen factores de riesgo, como las características de su personalidad, la edad, puesto que dicha población son quienes se conectan más al internet y usan las redes sociales con más frecuencia, también las utilizan como actividades de ocio lo que produce gratificación y bienestar inmediato lo cual dificulta tener un autocontrol sobre dichas redes.

Ante lo expuesto anteriormente se considera de mucha importancia diseñar un programa psicoeducativo para la prevención de la adicción a las redes sociales dirigido a adolescentes y jóvenes, puesto que diversos estudios demuestran que dicha adicción genera diferentes problemas emocionales, de autoestima, depresión, ciberbullyng, de comunicación familiar y de interacción social, es por esa razón que se considera oportuno enfocarlo a dicha población ya que es la más vulnerable para desarrollar una adicción a las redes virtuales.

Para la implementación del programa se debe utilizar una metodología lúdica, participativa ya que permite que los participantes sean agentes activos en construcción del conocimiento, lo cual permite que a través de las temáticas ellos puedan llegar a la reflexión sobre los efectos del uso inadecuado de las redes sociales y que a través de dicha metodología se puedan brindar y construir estrategias efectivas para los adolescentes y jóvenes.

Así mismo esta metodología permite tener mayor difusión sobre los riesgos de dicha adicción, pues se puede implementar en programas radiales, talleres, ferias y campañas que posibiliten la sensibilización y concientización sobre dicha población.

Al desarrollar estas intervenciones psicoeducativas con un enfoque preventivo produce resultados efectivos puesto que se evidencia una reducción de la prevalencia de dicha adicción, así mismo permite una identificación temprana del fenómeno; esto es reconocido por la Organización Mundial de la Salud en sus informes donde muestran la efectividad de los programas preventivos, ya que propician un contexto de aprendizajes cuyo principal objetivo es facilitar el cambio cognitivo y fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento más saludables.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Situación Actual.

En la actualidad se experimenta una era donde las nuevas tecnologías toman protagonismo como elemento principal de avance y progreso en diferentes ámbitos. Esto ha proporcionado beneficios para dar paso a un cambio rotundo en el funcionamiento social, pues es un método para poder almacenar y transmitir información de manera continua y permanente, influyendo en las diversas actividades en un mundo donde las personas necesitan comunicarse.

Esta nueva forma de comunicación ha abierto un campo de experiencia y aprendizaje, siendo en la actualidad una herramienta indispensable en la vida de las personas. Sin embargo, investigaciones científicas están corroborando los efectos negativos del excesivo uso de internet, pues se identifica dificultades para relacionarse y comunicarse de manera satisfactoria con otros, se puede relacionar con baja autoestima, depresión y ansiedad.

Con la aparición de las redes sociales y el estudio de efectos psicológicos que producen, se ha desarrollado una nueva conducta adictiva, esta comparte características con otras adicciones, es decir, son conductas o comportamientos que se apoderan de la vida de un individuo. Por lo que es un tipo de adicción comportamental, cuya característica es la falta de control, es decir, el descontrol sobre determinada conducta, que al inicio es placentera pero que luego va ganando terreno entre sus preferencias hasta llegar a dominar su vida.

Las adicciones comportamentales están alcanzando progresivamente el reconocimiento de categoría diagnóstica válida como demuestra la reciente ubicación en el DSM-V del juego patológico como un trastorno adictivo no relacionado con sustancia. No obstante, varios ejemplos de adicciones comportamentales no han conseguido ese reconocimiento formal. Por lo que, llama la atención la no inclusión de la adicción a internet, con las múltiples variantes actuales, dada las múltiples investigaciones y comprobaciones acerca de dicho fenómeno.

Así pues, la adicción a las redes sociales, es una adicción comportamental, siendo un fenómeno que está afectando a muchos en todo el mundo sin importar la edad, sexo, o cultura, como lo demuestra una investigación en Alemania, donde una de las cajas alemanas de seguro médico, la DAK, con la Clínica Universitaria de Hamburgo, señalaron resultados

alarmantes, ya que un 2,6% de los adolescentes presentan adicción a las redes. Las consecuencias son, falta de sueño, negación de la realidad y conflictos con padres.

Así mismo, el ranking mundial de usuarios más adictos a las redes sociales, presenta datos de 46 mercados, los países latinoamericanos ocupan cuatro de las primeras ocho posiciones. Colombia, destina alrededor de tres horas y 45 minutos por día a plataformas, la mayor cantidad de tiempo de América Latina y la segunda a nivel global. Usuarios brasileños, alrededor de tres horas y media al día en redes, clasifican en tercer lugar. México, este uso ronda las tres horas y 25 minutos, mientras que en Argentina llega a tres horas y 11 minutos.

Según los datos de un estudio, el 82% de los internautas que residen en Latinoamérica usan al menos una red social, entre ellas se destaca Facebook con un promedio del 49%. De igual manera se indica que, cuanto más joven es la población de un país, mayor es el tiempo de uso general del mismo, razón por la cual los países de mercados emergentes lideran las clasificaciones de tiempo dedicado en línea. Sin embargo, expertos han advertido que un mayor tiempo de pantalla está relacionado con una serie de problemas de salud mental.

De igual modo El Salvador no queda fuera de esta nueva adicción, pues de acuerdo con los datos de la Encuesta de Hogares de Propósitos múltiples (EHPM) del año 2017, el 33.8% de toda la población de 10 años o más tiene acceso a internet. Es decir, que una de cada tres personas con 10 años o más utiliza internet. Los datos revelan que el 57.6% de toda la población que usa internet en el país lo utiliza principalmente para comunicación, ya sea vía correo electrónico o aplicaciones de chat.

En cuanto a la población de 18 a 29 años, es el 52.3% de las personas de este rango de edad el que tiene acceso a internet. Al agrupar a los usuarios por edad, el 75.6% de la población de 51 a 70 años lo utiliza principalmente para comunicación, al igual que el 75.3% de la población de 30 a 50 años. En cambio, en los menores de 18 años solo el 18.4% de ellos lo utiliza principalmente para “chatear”. Mientras que el 78.5% de este grupo poblacional usa el internet para actividades relacionadas con la educación e investigación.

Así mismo se realizó una investigación con el título, Situación digital, internet y redes sociales en El Salvador, evidenciando en el año 2019 los suscriptores móviles aumentaron 2.1% que es igual a 207 mil, los usuarios de internet y de medios sociales creció 2.7%,

significa 100 mil usuarios más; la cantidad de internautas que ingresan constantemente desde un teléfono móvil es 3.5 millones, esto representa un 54% de la población actual; en el país Facebook es la red más popular, tiene 3.7 millones de usuarios activos mensualmente.

De igual manera la cantidad de usuarios de redes sociales en El Salvador ha crecido considerablemente con los años, tomando en cuenta el lapso entre Abril del 2019 y Enero de 2020, ha tenido un saldo positivo de 7.9% que representa 277 mil nuevos usuarios de las plataformas, mientras que los usuarios activos de las redes sociales que acceden por medio de su teléfonos celulares es de un 99% lo que quiere decir que casi la totalidad de las personas que tienen un teléfono móvil son usuarios de las plataformas sociales.

Por lo tanto, se evidencia que este tipo de adicción comportamental va agravándose, en el cual las nuevas generaciones viven en una época digital, donde estas tecnologías sirven como distracción para niños/as, y los jóvenes dependen de las redes, descuidando sus actividades y relaciones interpersonales. De hecho, abstener totalmente su uso es básicamente imposible, pues se puede encontrar dispositivos con conexión a internet en cualquier lugar, lo que trae consecuencias en diferentes ámbitos, y surgen problemas comunicacionales con los demás.

En efecto, este tipo de adicción, es peligrosa ya que los adictos no lo ven como problema, consideran que lo puede manejar. Sin embargo, muchos dejan de lado sus actividades recreativas para mantenerse conectados e invirtiendo mucho tiempo, reflejando poco a poco una deconstrucción de la personalidad, al querer cumplir con lo que en redes se observa.

En vista de todo lo anterior se observa que tanto en el país como en otros es una situación de gravedad, pues así lo han demostrado en investigaciones, evidenciando los problemas que esta adicción comportamental conlleva. Sin embargo, dichas investigaciones solamente exponen los síntomas, características, consecuencias, entre otras, es decir diagnostican, pero pocos plantean un tratamiento, intervención psicológica y mucho menos un programa de prevención, para que dicha problemática disminuya, se supere o se prevenga la adicción.

Por lo poco que se ha abordado en cuanto a prevención, es importante la sensibilización y concientización sobre la problemática, y el bienestar emocional, psicológico y social a través de programas preventivos psicoeducativos, para que la adicción disminuya o se evite, promoviendo conductas más adaptativas y una mejora en las habilidades social.

III. JUSTIFICACIÓN

El internet es posiblemente la herramienta tecnológica que ha penetrado de forma más rápida y consistente en el mundo y últimamente en todo el país, ya que ha provocado un fenómeno social que facilita la comunicación entre las personas sin límite de tiempo, espacio, idioma o cultura, provee de una manera asombrosa la información solicitada por medio de palabras e imágenes permitiendo que se pueda tener acceso al entretenimiento, educación y comercio.

Actualmente la población que más utiliza las nuevas tecnologías son los jóvenes, porque en sus casas es habitual contar con ordenadores, conexión a internet y teléfonos móviles, así como con otros dispositivos digitales (videojuegos, por ejemplo). Son además usuarios multitarea, es decir, que realizan varias tareas simultáneamente (escuchar música en el iPod, estar pendientes del móvil y hacer las tareas escolares). Compartir fotos y vídeos es otro de los atractivos que encuentran los adolescentes para utilizar las redes sociales.

Las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el diálogo. El uso es positivo, siempre que no se deje de lado el resto de las actividades propias de la vida normal de un joven (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia).

Pero por otro lado cuando, se le da un uso inadecuado y se dedican buena parte del día a estar enganchados puede actuar como una droga estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro que viene a alterar el estado de ánimo y conciencia de las personas.

Según, la Universidad Cooperativa de Colombia (2017), realizó un estudio sobre el impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales, encontró que algunas de las problemáticas que los jóvenes presentan son: ansiedad, tendencias a la depresión, tendencia a la agresividad, desarrollo de manías, absentismo escolar, déficit en habilidades sociales entre otras.

Por otra parte, un estudio que se realizó en Centroamérica 2014 (RSCA), el 28 por ciento de internautas en la región usan las redes sociales más de tres horas diarias, y 44 %, todo el tiempo. Se calcula que una persona en promedio consulta su celular 150 veces al día.

Al estar tan pendiente de lo que pasa en el mundo digital nace un deterioro de las relaciones con nuestro medio circundante, naciendo así lo que es el Phubbing el cual se define como el acto de un individuo o persona a ignorar su entorno por concentrarse en la tecnología móvil, ya sea un teléfono inteligente, tablet, PC portátil, u otro objeto inteligente.

En El Salvador la red social más usada y visitada por los adolescentes es el Facebook. Además, el 41% del total de salvadoreños se encuentran suscritos a alguna red social. Con estos datos podemos ver que la penetración de las redes sociales en la vida de los salvadoreños/as es cada vez mayor.

Ya que la tecnología, las redes sociales y la telefonía inteligente son un campo relativamente nuevo o poco estudiado a nivel de la región y El Salvador; no obstante, se ha realizado investigaciones que son pocas, enfocadas a conocer y a diagnosticar sobre los efectos y riesgos negativo a nivel psicosocial en los adolescentes y jóvenes.

Dichas investigaciones han evidenciado que las redes sociales guardan una relación significativa estadísticamente en las variables: adicción a las redes sociales y la baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales, algunos autores han deducido, que los adictos a las redes sociales tienen más tendencia a desarrollar depresión, a poseer menores habilidades sociales y a mostrar autoestima de nivel bajo, bajo rendimiento académico, ansiedad entre otras.

Ante lo expuesto anteriormente, nace la necesidad de realizar una propuesta de un programa psicoeducativo, para la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes; con el propósito de prevenir y reducir conductas adictivas en dicha población, lo cual ayudaría a disminuir los efectos y riesgos negativos a nivel psicosocial.

Precisamente, la novedad de la propuesta radica en la posibilidad de diseñar las bases teóricas y metodológicas de un Programa Psicoeducativo para la prevención de la problemática que está latente en el contexto. Además, esta propuesta trasciende los marcos de la mera información y se dirige a psicoeducar a los adolescentes y jóvenes, lo que posibilita aprovechar las potencialidades del mismo, así como reafirmarlas y fortalecerlas.

Según, La Organización Mundial de la Salud (2004) plantea la necesidad de llevar a cabo intervenciones de promoción y de prevención en salud mental. Para reducir la carga sobre la salud, el peso social y económico de los trastornos mentales. La prevención y la psicoeducación son instrumentos clave para promover la salud. Multitud de patologías, tanto físicas como mentales, han reducido su incidencia en la población gracias a las actividades preventivas.

Algunos autores plantean que la psicoeducación es anticiparse, actuar antes de...; es decir promueve que el problema sea afrontado, que la situación sea aceptada, y por ende sea asumida, que la persona pueda posicionarse críticamente frente al problema, para comenzar a pensar en un nuevo proyecto vital. Por lo que la Psicoeducación es un instrumento terapéutico que se ubica tanto en la prevención, asistencia y rehabilitación en el ámbito de la Salud Mental. Desde una perspectiva sistémica Bulacio (2008).

Son estas realidades tanto a nivel nacional como internacional las que representan las fuentes motivadoras para el desarrollo de una propuesta de programa psicoeducativo, así como la necesidad de formas óptimas de prevención de una nueva adicción en una era digital; lo cual beneficiaría en prevenir a que se desarrollen conductas adictivas a las redes sociales, reducir factores de riesgos, disminuir la prevalencia y detección temprana, permitiendo la instauración de tratamiento eficaces y menos costo en salud pública.

IV. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Objetivo General:

Proponer estrategias de intervención psicoeducativa orientadas a prevenir la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar la información pertinente de las redes sociales que ayude a los/las adolescentes y jóvenes a reconocer cuando se esté frente a desarrollar una adicción a las redes sociales.
- Promover el uso saludable de las redes sociales para una adecuada planificación del uso del tiempo y la realización de actividades saludables alternativas no vinculadas con el uso de las redes sociales en el tiempo de ocio.
- Propiciar la reflexión sobre las ventajas, riesgos y efectos negativos asociados a las redes sociales.
- Favorecer la autorregulación y/o autocontrol de las actividades a realizar entre la población adolescente y joven.
- Facilitar la adquisición de conocimientos sobre las habilidades sociales, la comunicación y la asertividad procurando que interioricen la importancia y beneficios de saber relacionarse con los demás cara a cara.
- Dar las competencias, recursos y estrategias necesarias para un uso responsable de las redes sociales para reducir la ansiedad, manejar el estrés y afrontar situaciones conflictivas que les generen malestar.

V. METAS

- Brindar información pertinente a la temática para que adolescentes y jóvenes la utilicen en un 90%.
- Concientizar y sensibilizar a adolescentes y jóvenes sobre los riesgos y efectos negativos del abuso de las redes sociales en un 100% para prevenir una adicción a estas redes virtuales brindando información sobre estas y dotando de competencias y habilidades que favorezcan las relaciones interpersonales y una mejor adaptación a la tecnología.
- Que el 90% de adolescentes y jóvenes logren planificar su tiempo en redes sociales y busquen alternativas saludables para el tiempo de ocio.
- El 100% de adolescentes y jóvenes se reflexionen sobre las ventajas, riesgos y efectos negativos asociados a las redes sociales para hacer un adecuado uso de estas.
- Que los adolescentes y jóvenes logren tener autorregulación y/o autocontrol de las actividades que realizan en redes sociales y se beneficien las relaciones personales y sociales en un 100%.
- Que los adolescentes y jóvenes obtengan competencias, recursos y estrategias necesarias para un uso responsable de las redes sociales en un 100% y así reducir la ansiedad, manejar el estrés y afrontar situaciones conflictivas que les generen malestar.

VI. FUNDAMENTACIÓN

Antecedentes:

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) realizaron una investigación titulada “Adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales de la Universidad Iberoamericana de México D.F” cuyo estudio fue no experimental de tipo transversal en el que pretendían encontrar relación entre adicción a Facebook, baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales en 63 estudiantes de la Universidad Iberoamericana.

En dicha investigación encontraron una relación significativa estadísticamente en las variables que estudiaron: adicción a Facebook y la baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales, los autores dedujeron, entonces, que los adictos a las 33 redes sociales tienen más tendencia a desarrollar depresión, a poseer menores habilidades sociales y a mostrar autoestima de nivel bajo.

En el año 2015, se realizó una investigación “Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la fundación universitaria los libertadores de Bogotá”.

Entre los resultados obtenidos en dicha investigación se evidenció que existe una relación significativa entre el uso de internet y habilidades sociales, indicando que a un mayor uso de la red menos son las habilidades sociales en los estudiantes.

De igual forma en el año 2016, se llevó a cabo una investigación “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada “, realizada por el Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo, de la Universidad de San Ignacio de Loyola en Perú, la cual tenía como propósito determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes.

Dicha investigación dio como resultado que la adicción a las redes sociales tiene una relación significativa con las habilidades sociales, lo que indica que, a mayor adicción a las redes sociales, se demuestra un bajo nivel de las habilidades sociales en los adolescentes.

Lo que indicaría que, a medida que la adicción a las redes sociales se incrementa, el nivel de habilidades sociales decrece. Esto obedecería a lo expuesto por Goldberg (1995), quien sostuvo que los factores de riesgo más implicados en esta adicción son: el aburrimiento y carencia de relaciones u objetivos, la falta de habilidades para desenvolverse en el mundo real, la timidez, la búsqueda de sensaciones en personas solitarias y la ausencia de una autoestima adecuada.

Existe una correlación inversa altamente significativa entre las habilidades sociales avanzadas y la adicción a las redes sociales. Estos resultados guardan relación con lo expuesto por Petrie y Gunn (1998), asegurando que las personas dependientes del internet suelen ser susceptibles, vigilantes y privadas, orientadas a una tendencia hacia la introversión.

Damas y Escobedo (2017) desarrollaron una investigación descriptiva correlacional, teniendo como muestra 220 adolescentes de primero a quinto de secundaria de la I.E. Víctor Andrés Belaunde – Trujillo (Perú), para conocer la relación entre la adicción a las redes por internet y cómo pueden afectar en las habilidades sociales.

Para ello, emplearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas y el Test de Evaluación de Habilidades Sociales de Adolescentes que fue adaptado por ambas autoras. Según los resultados, el 25.5% no posee adicción alguna, mientras que el 74.6% sí presentan adicción, dentro del cual el 28.2% posee adicción del nivel leve, el 22.3% de forma moderada y el 24.1% con un nivel severo.

En otra investigación realizada en el 2019 “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en colaboradores del área administrativa de una institución privada de salud de lima metropolitana” por la Universidad Ricardo Palma en Lima Perú.

Los resultados obtenidos en dicho estudio indicaron que existe evidentemente una relación negativa y estadísticamente significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales, es decir existe una correlación negativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales lo que implica que limita ciertas habilidades sociales como la de expresar opiniones.

En el 2016, se desarrolló una investigación “Estudio diagnóstico sobre la influencia de las redes sociales en el proceso de socialización de estudiantes entre 15 y 17 años de edad que

cursan el primer año de bachillerato del Instituto Nacional de San Bartolo en el año 20016” realizada por la Universidad de El Salvador.

Los resultados en dicha investigación fue que los participantes invierten un promedio de entre 7 y 10 horas diarias al uso de las redes sociales, lo que implica una administración inadecuada del tiempo, utilizan las redes sociales en cualquier momento y en cualquier lugar, para estar en contacto principalmente con amigos, compañeros de estudio y familiares.

Al mantener un uso diario frecuente en redes sociales trae como consecuencia que los adolescentes tengan problemas con sus padres por el tiempo que dedican a las redes, genera distanciamiento con su familia, descuido de actividades académicas, familiares y personales, se presentan también como consecuencias del uso de redes sociales cambios de humor generados en los estudiantes por las publicaciones de sus contactos.

También en los resultados se obtuvo al estar tantas horas en las redes sociales, las participantes dificultades en el control de las emociones esto debido a que las publicaciones realizadas a través de las redes sociales generan en los adolescentes diferentes emociones como alegría, enojo, tristeza, indiferencia, frustración entre otras, que no son canalizadas de la manera adecuada.

Base Teórica:

1. Redes Sociales.

1.1 Concepto De Redes Sociales.

Una Red Social es una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones como ser: relaciones de amistad, parentesco, económicas, relaciones sexuales, intereses comunes, experimentación de las mismas creencias, entre otras posibilidades. De esta manera el individuo interacciona con diversas personas en un grupo y se relaciona con más de un grupo.

Celaya (2008) señala que las redes sociales son lugares en internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos, estableciendo comunicación con diversos individuos.

Las redes sociales de internet se han convertido sin dudas en un fenómeno social que revoluciona la manera de comunicación y la interacción que hasta en la actualidad se tenía. El efecto dominó de este medio hace que los contenidos que se publiquen y se compartan se viralicen al poco tiempo de ser lanzados, ya que se reproducen de manera rápida. Pues todo mensaje que se transmite en la red se reproduce miles de veces permitiendo que de manera masiva muchas personas reciban dicha información y la compartan con sus amigos.

En efecto las redes sociales son un espacio en la web que ha revolucionado la forma de socializar, facilitando el contacto en tiempo real con personas conocidas o desconocidas que se encuentran cerca o a grande distancias, permiten el intercambio de información personal, gustos, intereses, actividades escolares y de trabajo, conocer personas, entre muchas otras actividades que permiten interactuar sin la necesidad de que exista un contacto físico y visual entre el emisor y receptor del mensaje, trayendo beneficios para el ser humano.

1.2 Origen y evolución de las redes sociales.

El internet aparece en la década de los sesenta en el Departamento de Defensa de los EE.UU., realizado por un grupo de investigadores con el fin de reforzar la seguridad en el ámbito de las comunicaciones a nivel militar. Como resultado, se llegó a diseñar y poner a prueba la red Arpa¹, que para entonces sus creadores no escatimaron el impacto que tendría esta nueva forma de comunicación que cambió de manera significativa el mundo (Navarro y Rueda, 2007, p. 691).

Así mismo, luego de la utilización militar paso el control a las principales universidades durante los años setenta con fines académicos, en un círculo cerrado solo para investigadores.

¹ Surgió de un ordenador del Stanford Research Institute y otro de la Universidad de California, se conectaron a través de la primera red de conmutación de paquetes, la red de la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzados del Departamento de Defensa de Estados Unidos, ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network). Estos fueron los dos primeros ordenadores centrales de lo que acabaría convirtiéndose en Internet.

Con el pasar del tiempo hasta la actualidad este proyecto pasó a convertirse en un sistema de servicio de fuentes de información a nivel mundial de fácil acceso para todos los usuarios de esta, acuñándose el término de esta nueva tecnología de información World Wide Web, brindando la facilidad para adquirir y compartir información a diferentes lugares del mundo.

Cabe señalar que el origen de las redes sociales es bastante reciente, se puede decir que surgen en 1995 con la creación de classmates.com, a manos del estadounidense Randy Conrads. Esta red social se creó con el fin de reunir ex compañeros de colegio o universidades; al ver el éxito del proyecto, a partir de esto comenzaron a aparecer nuevas redes que pretendían reunir amigos, y para el año 2003 ya se habían hecho populares más sitios como LinkedIn y MySpace, con objetivos más específicos para sus usuarios.

Una de las primeras redes sociales más populares fue Friendster, la cual apareció en el año 2002, y fue creada con el objetivo de ayudar a encontrar amigos de amigos, y desde su comienzo hasta la difusión oficial del sitio, en mayo del 2003, ya había crecido a la cantidad de 300 mil usuarios, teniendo mucha fama entre diferentes personas, beneficiando de esta manera la comunicación de dicha época.

De la misma forma en 2003 aparecieron sitios tales como, Tribe.net, MySpace, Ecademy, Soflow y LinkedIn, por lo que entonces existían más de 200 sitios de redes sociales, Friendster fue uno de los que mejor empleo la técnica del círculo de amigos.

En virtud de la popularidad de las redes mencionadas, fue creado Facebook en 2004, que originalmente nació para apoyar a las redes universitarias, por lo que los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Posteriormente se amplió a estudiantes de secundaria, profesionales, y finalmente todos los usuarios potenciales de internet; siendo en la actualidad una de las redes más utilizadas ya que permite comunicarse y distraerse con sus diferentes funciones.

Por consiguiente, desde la creación de las diversas redes, unas permanecen y otras han desaparecido con el transcurso del tiempo. Un poco antes del 2009 hasta la actualidad, los principales competidores a nivel mundial son: Hi5, MySpace, Facebook, Tuenti, Twitter y WhatsApp; ya que son los que más popularidad han tenido entre los usuarios de diferentes edades, sobre todo entre los jóvenes que son los que más uso hacen de las redes.

Cabe recalcar que través de estas redes sociales se puede realizar muchas funciones como compartir fotos, videos, aficiones, conocer diferentes personas, relacionarse con los demás, ya que los sitios ofrecen características como actualización automática de direcciones, perfiles visibles, así como la capacidad de crear nuevos enlaces mediante servicios de presentación y otras maneras de conexión social en línea. Siendo estas funciones muy atractivas para sus usuarios/as y con beneficios para mantener comunicación a distancia.

1.3 Redes Sociales Más Utilizadas.

Para Choliz y Marco (2012) las redes sociales son las herramientas más utilizadas por jóvenes y adolescentes, puesto que tienen la posibilidad de ampliar el círculo social, y conectarse de manera sencilla con otras personas para compartir experiencias o información. Dichas características las han hecho una herramienta indispensable para el uso de la comunicación, donde se pueda disponer de su página online, elaborar comentarios sobre sí mismos y sus contactos, hablar de sus intereses, en general darse a conocer ante los demás.

Hoy en día las redes sociales son parte de la vida moderna y ha advertido las consecuencias negativas del uso descomedido, la mayoría de individuos que las utilizan invierten gran parte de su tiempo en el ordenador o dispositivos móviles, afectando su entorno laboral, académico, su círculo de amistad y familiar, minimizando su contacto social con estos y afectando sus relaciones en cada uno de estos grupos con los que socializa.

En la actualidad muchas personas hacen uso de diversas redes sociales, a veces teniendo más de dos redes, siendo Facebook la red más utilizada a nivel mundial, seguido de YouTube, Instagram, Tik Tok, Snapchat, Twitter y, LinkedIn. A continuación, se mencionan las características de dichas redes sociales.

- **Facebook:** Es en la actualidad, el portal más representativo y usado a nivel mundial en el cual se pueden tejer redes sociales. Su función principal es el acercamiento con otras personas, intercambiar información, envío de mensajes, publicación en el muro propio y de amigos, subir imágenes, videos, crear grupos, utilizar sus diversas aplicaciones, entre otros aspectos más que hacen de esta plataforma, la más exitosa. Así mismo se considera la red social más utiliza, apta para mayores de 13 años, el

único requisito es disponer de una cuenta de correo electrónico y llenar un formulario para la creación del perfil, es completamente gratis.

- **Facebook Messenger:** Aplicación gratuita de intercambio de mensajes con contactos de Facebook y con contactos de la agenda telefónica.
- **YouTube:** Es la segunda red social más usada por el público hoy en día. Esta red fue adquirida por Google, quien descubrió su gran potencial, pues es la red social más utilizada para subir vídeos y para publicitarse. Proporciona un canal gratuito, es la principal red para reproducir videos, permite compartir y ver videos de otros usuarios, comentarlos, compartir, vincularlos con otras redes fuera de YouTube, permite tener amigos seguidores del canal. Cuenta con más de 1.000 millones de usuarios y no solo es una red de entretenimiento, también puedes aprender, opinar y ver en streaming todo lo que te imagines e incluso más.
- **Instagram:** Instagram creada en 2010 es una de las redes sociales más usadas y que mayor crecimiento ha tenido en tan poco tiempo. Es una aplicación gratuita, que sirve para los amantes de las fotografías, que permite editarlas y colocarles efectos especiales, que se pueden compartir en otras redes como Facebook, Twitter, Flickr e Instagram entre otras, o enviarlas por correo electrónico, para usar esta red el usuario de debe registrar.
- **Tik Tok:** se trata de una red social basada en compartir pequeños clips musicales. La aplicación fue lanzada en septiembre de 2016, sólo tardó 200 días en ser desarrollada.
- **Snapchat:** Es una red social diferentes pues ésta permite el envío de fotos y videos por medio de esta aplicación a otros usuarios y que al pasar unos segundos se borran instantáneamente del dispositivo a quienes fueron enviadas. Creada por estudiantes norteamericanos en el año 2010 con el fin de enviar mensajes privados y en vivo a otras personas.
- **Twitter:** Es una red de microblogging nacida en 2006 que cuenta con más de 500 millones de usuarios, permite subir fotos, chatear, compartir un tweet de otra persona, para tener una cuenta solo se necesita una dirección de correo electrónico.
- **LinkedIn:** Una red social para profesionales, destinada más para relaciones comerciales y profesionales que ha relaciones personales, la creación del perfil en esta red es similar a los datos que se utilizan al momento de editar el CV.

- **WhatsApp:** Con esa red social cada usuario se identifica con su número de teléfono móvil, basta con saber el número de la persona para tenerlo en la lista de contactos de WhatsApp. Para conversar es imprescindible que, tanto el emisor como el destinatario, tengan instalada esta aplicación en su dispositivo digital. Esta aplicación de mensajería instantánea gratis, permite chatear, enviar archivos de audio, compartir archivos, enviar fotos y fotos, ubicación, también permite las llamadas telefónicas, con contactos agregados en la lista de contactos del dispositivo.

1.4. Ventajas y desventajas de las redes sociales

Ante el impacto que las nuevas tecnologías han traído consigo en la vida de las personas es importante que conozcan las ventajas y desventajas de esta herramienta.

Desventajas

1. Pierden la interacción con su entorno social y su familia.
2. Pueden convertirse en víctimas de cyberbullyng y suplantación de identidad.
3. Se exponen a personas que muchas veces no conocen, publicando información personal.
4. Se convierten en víctimas de virus y software dañados.

Ventajas

1. Genera mayor comunicación e interacción entre los jóvenes.
2. Están mejor informados.
3. Vencen la timidez a través de las redes sociales.
4. Facilita la relación entre las personas sin las barreras culturales y físicas

1.5. Redes Sociales Como Espacios de Ocio.

De acuerdo al Consejo de la Asociación Mundial del Ocio y la Recreación en 1993, el ocio es considerado como:

- Un área específica de la experiencia humana que cuenta con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer, y una mayor felicidad.
- Un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico, y un aspecto importante de la calidad de vida.

- Un ocio que fomenta una buena salud general y un bienestar al ofrecer variadas oportunidades que permiten a personas y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias.
- Un ocio entendido como derecho humano básico al mismo nivel que la educación, el trabajo y la salud y, por tanto, nadie debería ser privado de éste por razones de género, orientación sexual, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica.

Actualmente se vive en una sociedad digital donde los hábitos y estilos de vida se han visto transformados debido al desarrollo de internet y las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), las cuales son parte de las nuevas prácticas de ocio ya que son considerados los nuevos formatos de entretenimiento, pues ofrecen funciones que son llamativas para las personas de diferentes edades sobre todo para los jóvenes.

Ahora bien, las prácticas de un ocio activo, creativo que demandan una reacción e implicación personal de las personas con la única finalidad de disfrutar, aprender y ayudar, son ejemplos claros de experiencias de ocio gratificantes. Sin embargo, para llevar a cabo este tipo de prácticas de ocio se debe considerar principalmente la actitud de la persona, la motivación inicial, sus intereses y su capacidad de disfrute que está esencialmente asociada a la formación recibida previamente, esto puede implicar las prácticas de un ocio saludable.

De esta forma se comprende como ocio digital las actividades que se practican, disfrutan y experimentan a través del uso del ordenador, internet, las consolas de juegos, los teléfonos móviles y los diversos dispositivos emergentes, producto del desarrollo constante e innovador de la industria tecnológica: los Ipad, las tabletas, los MP3, los e-books, los cuales en la actualidad son muy utilizados desde temprana edad, pues muchos niños parecen expertos en el manejo de dichos aparatos.

Así pues, se puede decir que entre el ocio ligado a internet se destaca el uso de las redes virtuales de carácter social y personal, tales como Facebook, Tuenti o Twitter, WhatsApp entre otras; los cuales son concebidos por sus principales usuarios, los jóvenes, como nuevos formatos de ocio y entretenimiento, pues encuentran en dichas redes una nueva forma de distracción y comunicación, generando satisfacción y disfrute en sus usuarios.

Por lo que el impacto de las TIC e internet en el ocio ha desembocado en un cambio en la manera en la que se disfruta del tiempo libre. De hecho, estos avances de la red han traído consigo una variación en las percepciones del tiempo y el espacio, pues las experiencias de ocio se asientan bajo un espacio de flujos, de constantes cambios y un tiempo que se ha vuelto atemporal. Ya que el internet brinda muchas opciones de distracción siendo las principales el disfrute de las diferentes redes sociales que a su vez contienen diferentes funciones.

Cabe recalcar que la red es el centro de las actividades de ocio propias de la era digital, ocios asentados en un espacio virtual simultáneo y atemporal que han pasado a conformar parte de una cultura de la virtualidad real. Por consiguiente, se experimenta una sociedad conectada al desarrollo imparable de los Smartphon que ha deparado en un disfrute del ocio ligados a los diferentes y variados tiempos sociales de la vida de las personas.

El auge de la tecnologización del ocio ha posibilitado un amplio abanico de opciones de ocio digital que por muchas personas sobre todo jóvenes quienes utilizan diversas redes virtuales en distintos espacios y, muy a menudo, al mismo tiempo, pues es muy común que mientras revisan su cuenta de Facebook también utilicen WhatsApp y escuchen música en YouTube, haciendo uso de tres redes sociales al mismo tiempo, disfrutando de cada una de ellas, invirtiendo mucho tiempo que en ocasiones pasa desapercibido.

En definitiva, se puede decir que por un lado la tecnología ha posibilitado nuevos ocios ligados a la red que en el contexto social actual posibilita el disfrutar del ocio en cualquier momento y lugar, de esta manera los jóvenes nacidos en plena era digital han nacido rodeados de pantallas y tienen un mayor manejo con las TIC, puesto que desde muy pequeños poseen conocimientos sobre la utilización de estas redes, muchas veces teniendo sus propias cuentas, utilizándolas con experiencia e incluso enseñado a la población mayor sus funciones.

2. Adicción.

2.1 Concepto de Adicción.

De acuerdo la Organización Mundial de la Salud (2015), una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Por lo que se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se

involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos, y sociales. En general una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación por parte del adicto ante la enfermedad.

Echeburúa y Corral (2009), consideran que cualquier conducta placentera para un individuo se puede convertir en una conducta adictiva. Por lo que, una adicción puede deberse al consumo de una sustancia determinada, como a la repetición constante de una conducta de la cual el sujeto pierde el control, dándose de esta manera una relación de dependencia pues se adquiere una sensación de placer, satisfacción y disfrute, afectando la vida del individuo en los diferentes ámbitos de su vida.

Para Echeburúa, Labrador y Becoña (2011) otras adicciones son: la televisión, ordenador, teléfono móvil, etc., donde está muy atenta a dichos aparatos, llegando a descuidar sus actividades, sus relaciones e incluso su cuidado personal, esto se da característicamente en adolescentes y jóvenes, que pueden desertar en estudios, o quieren superar otros problemas.

Dicho de otra manera, cuando se habla de adicciones no solo se delimita a conductas causadas por sustancias químicas, ya que hay conductas que parecen inofensivas, como ver la televisión cada día, durante horas; sin embargo, podrían transformarse en adictivas e influir en la vida de las personas a lo largo del tiempo, dificultando que la persona adicta se desarrolle de manera satisfactoria en los diferentes contextos en lo que se desenvuelve, pues interrumpe en el cumplimiento de sus labores y el crecimiento de sus relaciones.

De lo anterior se comprende que la palabra adicción, es cuando se está inclinado, susceptible, entregado, adjudicado a alguna causa, situación, persona o sustancia que de alguna manera le es conferido un poder de posesión sobre la persona adicta. Esto evidencia como este término tiene una aplicación para referirse a otros campos de estudios, donde se analizan otro tipo de adicciones de mayor peso que crean dependencia severa y afectan la vida de las personas, que sin la cual no pueden vivir plenamente, pues dependen de esta.

2.2 Etapas de la Adicción.

Las adicciones se inician en una etapa de manera muy natural, muchas veces sutiles e imperceptibles, pues son actividades inocuas, al menos al inicio, pues no se percibe como un problema, aunque formen parte de la vida diaria de las personas. De acuerdo, Echeburúa y

Corral, 1994, citado por Luengo, (2004) existe la posibilidad que pueda transformarse en un comportamiento adictivo, aquellas conductas que generen placer. (p. 23)

En relación a lo mencionado anteriormente, esto recae en la respuesta que genere una persona al enfrentarse a ellas, hasta qué punto estas actividades forman parte de su vida o hasta qué punto es consciente si esta actividad placentera le causa beneficio o perjuicio. Por lo tanto, según la naturaleza de estas conductas unas posiblemente más adictivas que otras, y la capacidad de respuesta que tenga el individuo, según su personalidad y principios, se producirán un efecto diferente para cada caso, generándose así etapas de adicción.

Griffiths, 1998, citado por Madrid, (2000, “Adicciones psicológicas”, p. 5) propone las etapas para el desarrollo de una adicción y aporta que cualquier comportamiento que muestre estos seis indicadores podría ser catalogado operacionalmente como adicción:

Saliencia: Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.

Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre la persona adicta y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intra-psíquico) que están involucrados con la actividad particular.

Recaída: Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Con base a lo anterior, todas estas etapas por la que atraviesa una persona cuando cae en la adicción se cumple para todas las demás adicciones, y esto incluye la adicción a internet,

puesto que es una de las nuevas adicciones de la época actual, en la cual el internet tiene gran relevancia, demostrando su rápido crecimiento y popularidad entre la población de diferentes edades y culturas, trayendo consigo tanto beneficios como consecuencias.

De tal manera, que una adicción a una sustancia o una adicción a un comportamiento o actividad determinada, conlleva dichas etapas, en las que se puede decir que al inicio es placentero sin embargo con el tiempo se crea una dependencia que al principio no se observa como una dificultad para el adicto, probablemente si para personas externas que observan y se ven afectadas por dicha adicción. Por lo que cualquier adicción trae consigo consecuencias negativas para las personas afectando su vida y la de las personas que lo rodean.

2.3. Las adicciones comportamentales

Una adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta, etc.

Aunque se han propuesto distintos tipos de adicciones, hoy se puede diferenciar en dos grandes grupos: aquellas producidas por sustancias químicas y aquellas producidas por conductas. Serían las adicciones químicas y las adicciones comportamentales. Entre las primeras tenemos la adicción al alcohol, a la nicotina y a las drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, drogas de diseño, etc.).

2.3.1 Tipología de adicciones comportamentales o sin sustancia

- Adicción al juego
- Adicción al sexo
- Adicción a las compras
- Adicción a la comida
- Adicción al trabajo
- Adicción al ejercicio físico

Adicción a las nuevas tecnologías:

- Adicción a Internet

- Adicción a redes sociales
- Adicción a videojuegos
- Adicción al móvil/smarphone
- Adicción al ciberjuego

La adicción a las nuevas tecnologías no está recogida en el DMS-IV-TR ni en el CIE-10, (Fitzpatrick, 2008).

Según (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009), en la adicción a las nuevas tecnología, televisión o videojuegos la persona orienta toda su vida a estar pendiente de la misma, llegando a abandonar otras actividades, especialmente en adolescentes, quienes con la excusa de su adicción abandonan sus estudios, o para superar otro problema se refugian en la misma.

2.4. Perfil Psicológico de los adictos

Incluye características emocionales, estructuras de pensamiento y conductas destructiva de carácter obsesivo y compulsivo, con las que se intenta evadir el dolor emocional a través de la negación y el control. Se suele creer que la adicción se refiere sólo a las drogas y al alcohol. Sin embargo, muchas otras conductas pueden transformarse en destructivas, controlando la vida de las personas, empobreciendo su rendimiento y alterando su calidad de vida.

Todas las adicciones, aunque parezcan distintas a primera vista tienen entre sí más puntos en común que diferencias. Es toda una sola enfermedad. El denominador común es el malestar interior, el desasosiego que hace a las personas dependientes enfrentarse a las cosas con una actitud de enojo y rabia permanente.

Las personas que viven atrapadas en una compleja red de pensamientos y emociones, y creen hallar en la adicción un alivio para el aislamiento y la soledad emocional, una posibilidad de evadir por un lapso de tiempo ciertos sentimientos y dolores muy profundos. Buscan en conductas o sustancias la ilusión de control sobre aquellas situaciones de su vida que se viven como ingobernable.

El perfil psicológico presenta las siguientes características:

- **Yo frágil.** El paciente adicto cuenta con una baja autoestima lo que hace que a menudo se juzguen con mucha severidad.
- **Dificultad en el manejo de responsabilidades.** La responsabilidad a menudo desborda a la persona y por tanto trata de buscar estrategias para evitarlas.
- **Baja tolerancia a la frustración.** Los pacientes adictos tienen mucha dificultad para regular y manejar sus emociones.
- **Hipersensibilidad a las críticas.** La persona no acepta críticas de ningún tipo y se ofende con facilidad.
- **Rigidez de pensamiento.** El paciente no muestra flexibilidad en su forma de pensar y se suele guiar por esquemas de pensamiento basados en categorías y axiomas inamovibles. Este pensamiento polarizado (blanco – negro) no deja cabida a la gran escala de grises lo que significa que no hay cabida para la realidad.
- **Miedo al rechazo.** Es habitual la falta de asertividad, y por tanto, no hacen prevalecer sus derechos ni sus opiniones por el miedo a ser despreciado.
- **Búsqueda de la aprobación de los demás (obsesión con la imagen).** El paciente en las relaciones interpersonales tiene habitualmente puesto el foco de atención en pensamientos relativos a lo que los demás piensan de él y a mostrar una buena imagen de sí mismo a costa de reprimir sus propios pensamientos y emociones.
- **Inestabilidad Emocional.** A menudo el paciente vive inmerso en una montaña rusa emocional con altibajos en el estado de ánimo que pasan del placer al displacer en un breve espacio de tiempo.
- **Búsqueda inmediata del Placer.** A menudo se relaciona con el “enganche a las emociones positivas” que producen en nuestro cerebro la liberación de dopamina y es la responsable de que el paciente “quiera más”.
- **Perfeccionismo.** El paciente siente que tiene que hacer todo perfecto o de lo contrario estará fracasando.
- **Impulsividad.** La dificultad para el manejo de las emociones es una constante en las adicciones.
- **Egocentrismo.** Se caracteriza por el sentimiento del paciente relativo a ser el centro de atención de todas las miradas.

- **Disforia.** Hace referencia a la presencia de emociones negativas tales como irritabilidad, tristeza.
- **Intolerancia al sufrimiento.** La persona tiene dificultades para manejar el sufrimiento, carece de habilidades de afrontamiento eficaces.
- **Bajo Auto concepto.** El paciente tiene una baja auto estima y se siente menos valioso en las comparaciones que realiza con respecto a los demás.
- **Intolerancia a la rutina.** La persona tiene mucha dificultad para aceptar el aburrimiento y trata de evitarlo a toda costa.
- **Búsqueda de sensaciones.** Zuckerman (1979) lo describe como la necesidad de experimentar variadas y complejas sensaciones, así como el deseo de correr riesgos físicos y sociales, por el simple deseo de disfrutar de tales experiencias.
- **Manipulador.** La persona es frecuente que utilice la mentira u otras artimañas para conseguir su meta.
- **Inmadurez.** La conducta del adicto adulto es más propia de una persona adolescente. Hay un estancamiento evolutivo que se refleja también en su pensamiento y en su expresión emocional.
- **Ansiedad Rasgo.** Este rasgo hace referencia a la tendencia del paciente a actuar de forma ansiosa frente a las distintas situaciones de la vida diaria. Es una forma de ser estable y que perdura a lo largo del tiempo.
- **Inseguridad.** Hace referencia a la sensación de amenaza, paranoia y/o nerviosismo que se desata cuando se disparan las alarmas psicológicas que alteran la tranquilidad de la persona.
- **Necesidad de ejercer el control.** La falta de control les genera inseguridad debido a que no se saben manejar en la incertidumbre.
- **Gran dificultad en la toma de decisiones.** A menudo preguntan a las personas de su entorno, principalmente a aquella a las que admiran para seguir su criterio en lugar de valorar el suyo propio.
- **Dificultades en el afrontamiento y manejo del estrés.** El paciente carece de habilidades para ello y el estrés le desborda buscando estrategias de huida en lugar de afrontamiento.

- **Gran dificultad para adaptarse a los cambios.** Luchan porque sea el entorno el que se adapte a ellos, ya que los cambios producen mucho miedo
- **Problemas con la intimidad:** sentimientos de soledad y falta de pertenencia.

3. Adicción a las redes sociales

Uno de los primeros en hablar de un problema de adicción a las redes, fue Goldberg (1995) quien planteó el término Internet Addiction Disorder, para referirse al uso compulsivo que ejercen los individuos del internet. Así mismo, Griffiths (1995), se refería a las adicciones tecnológicas, como aquellas adicciones no químicas que implicaban la interrelación entre la persona y la máquina. Por lo que desde entonces se hablaba de las adicciones desde un punto de vista conductual y no solamente adicción a sustancias.

Hoy en día las redes sociales son parte de la vida moderna y su popularización ha advertido las consecuencias negativas del uso descomedido, la mayoría de individuos que las utilizan están gran parte de su tiempo en la pc o dispositivos móviles, afectando su entorno laboral y familiar, minimizando su contacto social con estos y afectando sus relaciones, pues estas se vuelven más frágiles y susceptibles de disolver ya que no son relaciones estables de con la que se inicia una conversación cara a cara.

Como consecuencia de lo anterior, ahora las relaciones dejaron de ser frente a frente y pasaron a ser interacciones virtuales, minimizándose así el contacto directo con la otra persona, lo que ha conllevado a un cambio significativo en las actividades frecuentes de muchos jóvenes, puesto que generalmente prefieren mantenerse conectados en las diferentes redes virtuales a establecer relaciones interpersonales en la vida real, pues muchas veces la primera opción se les es más fácil para expresarse y entretenerse, sin sentirse expuestos.

De tal modo, la adicción a las redes sociales es una relación de dependencia que una persona desarrolla hacia estas plataformas virtuales de interacción con otros, generalmente esta dependencia es a más de una red social, ya que muchas personas poseen más de dos cuentas, invirtiendo mucho tiempo en cada una de ellas, afectando las relaciones que mantienen con otras personas, sobre todo el contexto familiar.

Ahora bien, los jóvenes y adolescentes tienen una necesidad de tener una influencia social amplia lo que puede ocasionar que rápidamente se de esta adicción, por ejemplo, Facebook, ofrece reunir todos los tipos de interacciones sociales: publicación de fotografías y selfies, compartir enlaces y contenidos multimedia como las canciones o los vídeos de humor con los que se sienten identificados, publicación de la existencia o no de una relación sentimental, comentar sobre la vida propia y de los demás etc, siendo muy llamativo para los jóvenes.

Existen señales de alarma que indican una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que son un indicador de la transformación de una afición a una adicción que puede generar cambios en sus actividades, son las siguientes (Young, 1998):

- Disminución del sueño, dormir menos de 5 horas por estar conectado a las redes.
- Desatender actividades importantes, como la interacción familiar, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de su salud.
- Querer disminuir el tiempo que se está conectado, sin tener éxito en el intento, y perdiendo el control del tiempo cuando se está conectado.
- Mentir sobre el tiempo real que estuvo conectado o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y reducir el rendimiento en los estudios.

3.1. Consecuencias de la Adicción A Redes Sociales.

Algunas de las consecuencias de las redes sociales en los jóvenes son la dependencia y ansiedad, trastornos del sueño, inseguridad en sí mismos, y el ciberacoso, se explican a continuación:

Cambios de humor, ansiedad o impaciencia. Debido a la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca, atención muy focalizada en el computador, irritabilidad al ser interrumpido (Echeburúa, 1999, citado por Ortiz, 2004, p. 13)

Descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja

Ansiedad. Ya generalmente los jóvenes desarrollan una dependencia al móvil porque es su herramienta más fácil para acceder a las redes sociales. Necesitan comprobar cada tiempo si les han escrito o les ha dejado un “me gusta” y ello les crea ansiedad. Así mismo por contestar al momento cuando han recibido un mensaje o cuando no pueden acceder a su móvil, porque se lo han olvidado en casa, porque están en un lugar que no pueden consultarlo.

Trastornos del sueño. Muchos jóvenes pueden mantenerse conectados hasta altas horas de la noche o despertarse de madrugada para comprobar si alguien les ha escrito. Sienten ansiedad por no perderse nada, estar a la última, o saber qué está pasando en las redes. Por lo que muchos de ellos comienzan a cambiar sus hábitos de sueño, comienzan a tener dificultades para dormir, y su concentración y rendimiento académico comienza a caer.

Inseguridad respecto a su aspecto físico. Puesto que para muchos jóvenes la imagen corporal importa. Pero esta presión por cumplir con ciertos cánones de belleza se ve incrementada cuando su imagen está expuesta constantemente al criterio de los demás, a los comentarios que amigos y no amigos puedan hacer, la constante comparación con fotografías de iconos sexuales o famosos que marcan cómo debe y cómo no debe ser un cuerpo.

Víctima de ciberacoso. Este es uno de los problemas más graves que el internet a traído ya que la exposición en estas redes convierte al joven en una posible víctima de ciberacoso, pues sus fotografías pueden ser reenviadas a otros grupos de estas redes y utilizadas para burlarse de él o ella. Así mismo se puede mencionar el hablar del peligro que entraña retransmitir su vida en tiempo real: qué hacen, dónde están, si están solos, lo cual da demasiada información a gente que quiera utilizarlo en su contra.

Por lo antes expresado se puede decir que todo tipo de adicción trae consigo consecuencias negativas para la vida de las personas, sin embargo, la adicción a las redes virtuales, generalmente no se observan como problemáticas o no se les presta la atención debida, no obstante, puede generar diversos problemas en la vida cotidiana de las personas, dificultando las relaciones sociales en tiempo real con los diferentes contextos de su vida.

3.2. Comportamiento Dependiente.

La conducta dependiente en extremo es reconocible con facilidad, Chávez (2012) manifiesta que las personas con este tipo de comportamiento toman la forma de vínculos pegajosos, e incluso parasitarios y sumisión a los deseos de los demás. Es decir, las dependencias son procesos que alteran la funcionalidad del individuo en todos los ámbitos de su vida. Este fenómeno se desencadena a raíz de la vulnerabilidad psicológica del individuo, a factores estresantes y a la calidad del apoyo familiar y social.

En efecto una adicción es una dependencia excesiva que traen consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión, (Echeburúa, Labrador, & Becoña, 2009).

Según la OMS, una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia. El juego patológico, el abuso de internet y las redes sociales, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo son las principales adicciones comportamentales. El aspecto clave no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que se establece con ella. Lo esencial del trastorno es que se pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas que le produce.

Considerando así que el progreso social y la creación de las nuevas tecnologías promuevan ciertos patrones de comportamientos abusivos y dependientes en algunos individuos en especial en la población adolescente, se habla de una dependencia hacia las redes sociales, pues es un fenómeno social que afecta a muchas personas, que en un principio parece una actividad inofensiva, sin embargo, al no tener autocontrol sobre esta se llega a desarrollar una dependencia que produzca efectos negativos en los diferentes ámbitos de la persona.

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción según lo menciona Young (1998), es privarse de sueño para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos y descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.

Ahora bien, la utilización de celular e internet se han convertido en prácticas ordinarias y cotidianas siendo objeto fácil de caer en una adicción psicológica, Rodríguez (2010), menciona que cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo y por tanto su compulsividad, y producir interferencia en las relaciones, los niños y adolescentes constituyen la población más vulnerable a sufrir este tipo de adicción que, a su vez, son los usuarios más expertos pero los más inmaduros.

Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la pérdida de control y la dependencia. Por lo tanto, lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella y que no es capaz de controlar.

De hecho, la dependencia se inicia posiblemente por la búsqueda de algo que complete la existencia, lo que significa que atraviesa dificultades o crisis con su identidad y habilidades sociales. Por consiguiente, frente a una baja en habilidades sociales y búsqueda de identidad, se hace más vulnerable y proclive a subsanar vacíos a través de una acción o un objeto.

Se diría pues, que la rapidez e inmediatez con la cual circula la información en las redes sociales online es uno de sus grandes atractivos. Se vincula con la necesidad de estar permanentemente conectado y de disponer de información diaria actualizada, pública y privada, prácticamente al instante.

De igual manera se perciben las redes sociales como medio para prolongar las relaciones sociales. Su participación en redes, más que encaminada a conocer gente nueva, se señala como finalidad el mantenimiento de la red de sociabilidad. No obstante, esta apreciación es relativa ya que el hecho de estar integrados en una red y de participar en ella, abre la posibilidad de ir ampliando el número de seguidores a través de conocidos o de los intercambios de información que en ella tienen lugar en una dinámica de bola de nieve.

Es importante señalar que existen alarmas para identificar una dependencia comportamental, entre las que se pueden señalar se encuentran:

- Dedicación a la actividad o conducta, que va aumentando progresivamente en detrimento de otras actividades vitales o diarias.
- Falta de control sobre la conducta o actividad en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en qué se realiza la conducta.

- Seguir realizando la conducta o actividad problemática pese a tener consciencia de las consecuencias negativas que esta conlleva.
- Aislamiento familiar y social.

De tal manera es muy sencillo que personas de todas las edades puedan desarrollar una dependencia hacia las redes sociales, pues es una actividad que produce placer, pero que poco a poco genera diversas consecuencias que afectan las áreas de vida de las personas. No obstante, al tratar a tiempo este comportamiento hacia las redes se puede prevenir una dependencia hacia ellas, y llevar una vida más satisfactoria. De esta manera la prevención debe llevarse a cabo en diferentes entornos:

Entorno individual: tener un buen concepto de sí mismo, habilidades sociales, valores, asertividad.

Entorno social: tener una buena red de amigos, practicar alguna actividad gratificante.

Entorno familiar: comunicación familiar positiva, establecer límites, apoyo y seguridad.

Entorno escolar y/o laboral: buen clima escolar o laboral, buena.

Ciertamente es importante resolver la dependencia hacia las redes sociales, por lo que es crucial buscar ayuda con profesionales que brinden estrategias pertinentes, de igual manera es favorable que la persona sea consciente que tiene una dependencia y los problemas que esto trae a su vida, así mismo debe analizar los beneficios que le produce el desconectarse de dichas redes, buscar otras formas de entretenimiento que reduzcan el uso de las redes, por lo que se debe crear una disciplina para que poco a poco dicha dependencia disminuya.

Como conclusión la dependencia hacia las redes virtuales es un tipo de adicción comportamental que genera diversos problemas que afectan los ámbitos de vida de las personas, al ser un comportamiento que produce placer es llamativo, divertido y entretenido siendo de agrado para las personas, sin embargo, con un tratamiento adecuado es posible contrarrestar dicha adicción, y con programas preventivos se puede llevar una vida más satisfactoria y placentera.

3.3. Individuos más propensos a desarrollar adicción a redes sociales.

Si bien las redes sociales están disponibles para todas las personas, los adolescentes y jóvenes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a internet y estar más familiarizados con las nuevas tecnologías. En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan su vulnerabilidad psicológica, la impulsividad, malestar emocional, intolerancia a los estímulos negativos, tanto físicos como psíquicos, y la búsqueda de emociones fuertes.

Sin embargo, hay ocasiones en las que la adicción a las redes sociales subyace un problema clínico previo como, timidez excesiva, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, depresión o déficit en habilidades sociales. Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esas carencias familiares o sociales con un mundo irreal. En estos casos las redes sociales actúan como un escape de la vida real o la mejora del estado de ánimo.

Cabe señalar que existe un margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación cara a cara que se aprende practicando) y desembocar en una especie de analfabetismo relacional, así como facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias.

En efecto, los más vulnerables son los niños, adolescentes y jóvenes, generalmente por su inmadurez cerebral, además si no son educados en un uso responsable de las redes y los dispositivos, serán más propensos a desenvolver trastornos relacionados con ellas, así mismo la adicción a las redes sociales se presenta en personas que son inseguras y ansiosas, mientras que la gente organizada y ambiciosa tiene menos riesgo de padecerla.

La variedad de características y circunstancias personales y sociales hace que se pueda llegar a la adicción a través de procesos muy diferentes. Esto supone que no siempre tienen que estar presentes los mismos **factores de riesgo**, pero se necesitan elementos de tres tipos para que se dé la adicción:

Factores de riesgo individuales: los propios de la persona sin que exista apenas capacidad de influencia desde el entorno (factores biológicos, trastornos mentales)

Factores de riesgo personales: características del ámbito de la personalidad que son influenciadas desde el entorno inmediato (actitudes, creencias, habilidades sociales, autoestima, impulsividad, presentismo)

Factores sociodemográficos: como el género, la edad y los ingresos familiares se asocian al uso problemático de Internet y las redes sociales:

Género: la mayoría de estudios concluyen que los hombres presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar un uso problemático de Internet (Chen; Chen y Gau, 2015; Choo et al., 2015; Hong et al., 2014; Yu y Shek, 2013).

Edad: la adolescencia se considera el período de mayor vulnerabilidad para el desarrollo de conductas de uso problemático y/o adictivo de internet y las redes sociales, puesto que las y los adolescentes son quienes se conectan a internet y usan las redes sociales con más frecuencia y porque tienden a buscar sensaciones nuevas (Batalla, Muñoz y Ortega, 2012; Echeburúa y Requesens, 2012; Sánchez-Carbonell et al., 2008).

Influencia de los micro-grupos (familia, escuela, grupo de iguales, barrio, trabajo) y del contexto macro-social. Los comportamientos susceptibles de crear adicciones están envueltos en un entramado de valores, estereotipos y mitos que los hacen atractivos para determinados grupos. Además, los valores y las exigencias sociales dificultan la integración de los grupos peor posicionados socialmente.

Es decir que, de acuerdo a aspectos individuales, personales de grupos una persona puede llegar a desarrollar una adicción a las redes sociales, pues influye mucho las características de personalidad y el grupo en el que la persona desea permanecer, puede realizar actividades para ser aceptado por dicho grupo, lo que produciría bienestar social.

Así mismo es importante señalar que los adolescentes y adultos de entre 16 y 24 años constituyen el grupo de los usuarios de redes sociales más activos, con un 91% que utiliza internet para actividades sociales, en comparación con el 51% de las personas de 55 a 64 años y solo el 23% de las personas mayores de 65 años. Por tanto, la población más joven es la que mayormente consume internet y redes sociales.

Por otro lado, los niños y niñas son una población que representa un riesgo pues son una nueva generación que nacen en una era digital que facilita para sus padres el entretenimiento

para ellos, siendo un distractor y posiblemente una niñera, que sirva con un hipnotizador que, si no se le da un adecuado uso, puede generar diversos problemas como, dificultades de motricidad, dependencia, analfabetismo relacional, entre otros, los cuales afectan su vida infantil como su futuro a nivel personal y social.

De esta manera la población más joven es la más propensa a desarrollar una dependencia con las redes sociales, pues estas muestran muchos atractivos lo que dificulta tener autocontrol sobre dichas redes, de igual manera para los jóvenes es más fácil comprender las aplicaciones y las funciones de las redes virtuales, donde ellos mismos pueden ser protagonistas de videos y fotografías, y disfrutar de muchas actividades en una sola red social, o disfrutar de varias redes al mismo tiempo, lo que genera gratificación y bienestar inmediato.

Sin embargo, hay factores que reducen la posibilidad de padecer una adicción, se describe los siguientes **factores de protección**:

Factores personales: Elevada autoestima, altos niveles de autocontrol (Echeburúa y Requesens, 2012; Hong et al., 2014), afrontamiento adecuado del estrés, satisfacción con la vida, desarrollo (adolescente) positivo (Yu y Shek, 2013), capacidad de afrontamiento y resolución de problemas., actitud positiva para superar las adversidades cotidianas, habilidades sociales y de comunicación, ocupación saludable del tiempo libre.

Factores familiares: Comunicación y diálogo entre las personas que integran la familia, apoyo emocional parental, existencia de normas y límites precisos que regulen la vida familiar, entorno familiar hogareño con buena comunicación sobre el uso de internet (van den Eijnden et al., 2010; Yu y Shek, 2013).

Factores escolares/académicos: Elevado compromiso escolar (Yu et al., 2015), adecuada orientación académica (Hong et al., 2014; Willoughby, 2008), elevado apoyo percibido del personal docente y ambiente positivo en el aula (Yu, Li y Zhang, 2015).

Factores asociados a los pares: Relaciones de pares funcionales (Chen, Chen y Gau, 2015; Willoughby, 2008).

3.4 Adolescencia.

Para Papalia, (2009) la adolescencia es una etapa de tránsito entre la infancia y la vida adulta; durante esta etapa, se experimentan cambios físicos y psicológicos que afectan a toda su dimensión biológica (cambios corporales), a su estructura intelectual y afectivo (experimenta nuevas emociones y sentimientos), a su imagen del mundo y a su propio sentido de la existencia. Se puede decir que es una etapa difícil basada en los cambios para el adolescente y para las familias las mismas que deben amoldarse a dichas transformaciones.

Es en si un periodo crítico, en el que se producen grandes cambios en diferentes ámbitos de la vida, y se produce la formación de la identidad, en ocasiones tienden a asumir nuevos riesgos, motivados por la búsqueda de placer, la desobediencia a la autoridad, la evitación de presiones y la imitación de modelos. Además, en este periodo aumentan la red de relaciones sociales, exponiéndose a interacciones, la capacidad que tengan para poner en práctica toda una serie de habilidades sociales será decisiva, e influirá en su correcto desarrollo.

De esta manera los adolescentes, al compás de los cambios físicos experimentados, tienden a buscar identificarse y ser aceptados por el grupo social de referencia. Como resultado de la confluencia e integración de los cambios físicos y psicológicos, los adolescentes elaboran un nuevo esquema corporal, se abren a la sexualidad y conforman su propia identidad personal.

Esta diversidad de relaciones sociales resultará de gran importancia en el proceso de desarrollo de estos jóvenes. Las interacciones con sus iguales, así como con el resto de comunidad les posibilitarán el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades sociales.

Zavala, Sierra y Vargas (2008), señalan que la adolescencia es un período crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Por un lado, los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez puesto que adoptan comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, y, por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados.

Por otra parte, no todos los adolescentes se benefician de las interacciones y desarrollan de forma adecuada estas habilidades. Ya que influirá mucho el contexto en el que se desenvuelva, muchas veces el grupo de iguales ejerce una influencia negativa promoviendo

conductas agresivas, antisociales o delictivas. Por lo que los adolescentes que no presenten habilidades sociales, serán rechazados o ignorados por sus iguales y tendrán dificultades para establecer amistades, experimentando sentimientos de soledad y ansiedad (Inglés, 2003).

Mientras que la eficaz interacción con los demás permitirá a los adolescentes responder de forma positiva ante las situaciones de estrés, desarrollar determinadas competencias como hablar con iguales no conocidos, expresar emociones positivas, establecer conversaciones agradables con otros adolescentes o adultos, practicar habilidades sociales de elogio, entre otras, pueden convertirse en factores protectores de la salud (Betina y Contini, 2011).

3.4.1. Adolescentes y las redes sociales.

Las redes sociales resultan tan atractivas y fáciles de usar que muchos adolescentes no se plantean que pueden tener consecuencias negativas. Sin embargo, entrar en una red social resulta muy fácil, pero salirse de ella no lo es tanto.

En algunas ocasiones, internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio, que afectan sobre todo a adolescentes. Debido a que generalmente existe una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica o las redes sociales se transforman en el instrumento prioritario de comunicación y de dedicación de tiempo, el ansia por estar a la última o por comunicarse virtualmente puede enmascarar necesidades psicológicas ocultas.

Asimismo, las redes sociales pueden atrapar a los adolescentes, porque el mundo virtual contribuye a crear en ellos una falsa identidad y a distanciarles de los demás, si hay una pérdida de contacto personal, o a distorsionar el mundo real. De igual manera, son expertos en mantenerse ocupados durante horas después de la escuela y hasta tiempo después de acostarse. Cuando no están haciendo tarea (y cuando la hacen) están en línea, enviando mensajes de texto, compartiendo, provocando, desplazando el cursor de arriba hacia abajo.

Cabe señalar que los adolescentes que invierten mucho tiempo en internet tienen más probabilidades de desarrollar una depresión, a la vez que la depresión promueve el refugio en las redes virtuales debido al aislamiento del mundo exterior. Por ello, hay una estrecha relación circular entre la depresión y la dependencia a dichas redes.

Así pues, cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, están emocionalmente activados y se cuenta con poco control mental sobre el acierto o error de las decisiones. Por lo que el adolescente adicto valora los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a medio y largo plazo.

Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebranto económico, así como el sedentarismo y la obesidad. En realidad, existe un efecto de bola de nieve, donde los problemas se extienden a todas las áreas de la vida del adolescente afectando su salud, familia, escuela y relaciones sociales.

3.5. Perfil de los adictos a las redes sociales

Hay personas que son más vulnerables que otras, por lo que el perfil de los adictos a las redes sociales es bastante determinado. Si bien la mayoría de redes sociales están disponibles para todo el mundo, solo una pequeña parte pueden presentar problemas de abuso y adicción. Generalmente, los adolescentes constituyen un potencial colectivo de riesgo porque son los que más se conectan a internet, más horas pasan en línea y, además, también están más familiarizados con las nuevas tecnologías actuales.

Existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que tienden a aumentar la vulnerabilidad psicológica del adicto.

El Dr. Fàbregas, psiquiatra especialista en adicciones del centro CITA, explica que cuando se habla de adicciones a redes sociales suele haber un problema subyacente que debe tratarse psicológicamente también. La timidez excesiva, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, depresión o hiperactividad son solo algunos ejemplos que pueden manifestarse tras la adicción.

En estos casos el abuso de internet es como una cortina de humo que evidencia la existencia de un fuego para controlar, un problema de personalidad o un trastorno mental, que es lo que habría que abordar en realidad.

Hay otros casos en los que se trata a personas que muestran una insatisfacción personal con su vida y que intentan ocultar esas carencias familiares o sociales.

En estos casos internet o las redes sociales actúan como una prótesis tecnológica que facilita el escape de la vida real, aunque a largo plazo tenga consecuencias negativas.

3.6. Problemas vinculados a las redes sociales

Los problemas vinculados a las redes sociales en ocasiones, son los mismos beneficios que son llevados al extremo o mediante una mala praxis de las plataformas.

La oportunidad que ofrecen las redes sociales de tener un perfil público y poder conseguir seguidores y hacerse conocido rápidamente, ya sea por comportamientos, gustos, looks, etc. también oculta la dificultad que supone estar expuestos frente a la opinión pública constantemente y que puede llegar a generar una adicción incontrolable.

Muchos familiares se preguntan si una persona está enganchada a la red y si eso les puede generar problemas importantes a nivel emocional a corto o medio plazo. Es importante saber identificar e intentar cambiar los hábitos cuando se empieza a denotar una posible adicción. Cuando la relación parece incontrolable, un tratamiento siempre será la mejor opción.

3.7. Síntomas provocados por la adicción a redes sociales

Múltiples investigaciones (Andreassen y Pallesen, 2014; Echeburúa, 2012; Echeburúa y de Corral, 2010; García del Castillo, 2013; Griffiths, 2005; Kuss y López-Fernández, 2016) revelan las similitudes existentes entre las adicciones con sustancias y las adicciones a internet y/o a las redes sociales, identificando siete síntomas comunes:

1. Prominencia (estar conectado a internet o interactuar en las redes sociales domina el pensamiento y la conducta de la persona).
2. Modificación del estado de ánimo (participar en estas actividades se asocia a la mejora del estado de ánimo o a estados emocionales agradables).
3. Tolerancia (necesidad de aumentar progresivamente el tiempo de conexión).
4. Conflicto (la actividad genera conflictos en las relaciones interpersonales).

5. Problemas (familiares, académicos, de salud, aislamiento, etc.).
6. Abstinencia (presencia de síntomas físicos y emocionales desagradables – irritabilidad, ansiedad, depresión- cuando no es posible la conexión a Internet o el uso de redes sociales).
7. Recaída (los adictos vuelven rápidamente a hacer un uso excesivo de Internet o las redes sociales tras un período de abstinencia).

3.8. Impulsividad

3.8.1. La impulsividad y sus componentes

Se sabe que la impulsividad juega un papel relevante en el campo de las adicciones a sustancias. En cierta medida es una antesala del comportamiento adictivo que convive estrechamente con otras variables dentro del círculo de la adicción. Este hecho ya ha sido refrendado en modelos animales en los que la impulsividad es un claro predictor de la adicción (Belin, Mar, Dalley, Robins y Everitt, 2008).

Existe también el común acuerdo de que la impulsividad puede definirse como una tendencia a la acción sin toma de conciencia, valoración o juicio anticipado. Es decir, se habla de la predisposición a una conducta, con o sin poca premeditación sobre sus consecuencias (Evenden, 1999), que conlleva acciones rápidas, no planificadas, y en donde prima la urgencia de un refuerzo inmediato (Moeller, Barrat, Dougerty, Schmitz y Swann, 2001).

Si bien existe una impulsividad situacional, útil y adaptativa, aquí se refiere a la impulsividad como rasgo, frecuentemente relacionada con conductas perjudiciales para el propio individuo o que conllevan actos sociales inadecuados en donde existe un alto grado de desinhibición conductual (Verdejo-Garcia, Lawrence y Clarck, 2008).

Se puede perfilar la impulsividad compuesta por dificultades de atención sostenida y sesgada (Martínez-Gras et al., 2012; Patton, Stanford y Barrat, 1995); búsqueda de sensaciones y novedad estimular (Stewart, Ebmeier y Deary, 2004; Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta y Kraft, 1993); urgencia, dificultad de control, aplazamiento o inhibición de

la respuesta (Whiteside y Lynam, 2001); dificultad en el aplazamiento de un refuerzo positivo inmediato por otro mayor en el tiempo (Carver y White, 1994).

Otras investigaciones (Michalczuk, Bowden-Jones, VerdejoGarcía, y Clark, 2011) hacen referencia a cuatro componentes básicos de la impulsividad: incapacidad de planificación y previsión, baja capacidad de control y perseverancia, búsqueda de nuevas y constantes experiencias y urgencia, entendida como la tendencia a actuar a consecuencia de estados emocionales intensos positivos o negativos.

Por lo tanto, en la impulsividad existe una urgencia positiva motivada por un estado de tensión que conduce a la acción y gratificación o negativa derivada de un estado de stress o ansiedad en donde la acción conduce a la relajación (Koob, 2011). En este último caso nos referimos a la compulsión, y puede constituir un eslabón en la cadena del desarrollo del comportamiento adictivo (Koob y Volkow, 2010).

El comportamiento impulsivo y búsqueda de sensaciones suelen convivir y tienen un valor descriptivo excepcional cuando se encuentran inmersos en el contexto del comportamiento adictivo (Myrseth, Tverá, Hagatun y Lindgren, 2012).

3.8.2. De la Impulsividad a la adicción

Existen evidencias de que la impulsividad es una antesala del comportamiento adictivo en el ámbito de las sustancias, y en este sentido destaca el modelo de Koob et al. (2010).

Por el contrario, el comportamiento compulsivo se caracteriza por un estado de stress o ansiedad previos, así como por una disminución del estado disfórico una vez llevado a cabo el comportamiento. Aquí, la conducta compulsiva se encuentra relacionada con mecanismos de refuerzo negativo y de conductas automáticas para su consecución.

Por tanto, el tránsito desde la impulsividad al comportamiento compulsivo se produciría desde la búsqueda de un refuerzo positivo a la necesidad de reducir la disforia mediante la obtención de refuerzos negativos.

En las adicciones a sustancias, la manifestación del llamado ‘síndrome de abstinencia’ define más una dependencia motivacional caracterizada por una emergencia derivada de un estado emocional negativo asociado a disforia, ansiedad o irritabilidad, cuando se anticipa el acceso a la droga (Koob y Le Moal, 2001) más que por un síndrome de dependencia propiamente físico.

Las adicciones comportamentales observamos que la ludopatía (adicción al juego) entre otras, se asocia a trastornos de los impulsos. En este sentido, (Sussman y Sussman, 2011) se ha llevado a cabo una revisión de 52 trabajos publicados de los que extrae una definición de adicción que puede aplicarse, tanto a sustancias como comportamientos.

En general, define que toda adicción conlleva capacidad para ‘engancharse’ en conductas de las que se derivan consecuencias reforzantes, excesiva preocupación por el consumo o conductas de las que se desprende un refuerzo positivo, tolerancia o nivel de saciedad temporal, pérdida de control en donde la frecuencia de la conducta adictiva se incrementa haciéndose cada vez más automática, y dificultad en detener o evitar dicha conducta a pesar de la existencia de consecuencias negativas.

3.8.3. Adicciones comportamentales e impulsividad

Como se ha visto, la diferencia de perfil entre las adicciones con sustancia y sin sustancia no es clara. Así entre las adicciones sociales o comportamentales no es frecuente encontrar a sujetos con adicciones comportamentales múltiples (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009).

Aunque queda pendiente perfilar el concepto de adicción comportamental, parece evidente que la ludopatía se acerca en mucho al perfil ampliamente aceptado de adicción, lo que permitiría una mayor posibilidad de estudio sin el deterioro cerebral derivado de las drogas (Verdura, Ponce y Rubio, 2011).

Algunos autores establecen un paralelismo directo entre la adicción a sustancias y a comportamientos (Holden, 2001). En este caso, aún en ausencia de sustancia, se consideraría igualmente la intervención del circuito del refuerzo con toda la maquinaria dopaminérgica del núcleo accumbens e hipocámpica.

Al fin y al cabo, las drogas son activadores de circuitos que procesan la motivación sobre la base de expectativas, son la guía del comportamiento para la resolución de una necesidad, emoción, que ha desequilibrado la homeostasis emocional. En este sentido, la expectativa de premio de un ludópata, por ejemplo, no se diferenciaría de la gratificación dopaminérgica inducida químicamente por la cocaína.

En el caso de la compulsión a la comida, se ha observado un déficit de dopamina en individuos obesos que puede perpetuar patológicamente la tendencia a comer en exceso como medio de compensar la decreciente activación de estos circuitos (Wang et al., 2001). En la denominada adicción al sexo el mecanismo neurobiológico es muy similar al de los cocainómanos, comparten el mismo circuito y, por lo tanto, el mismo déficit inhibitorio conductual. (Holden, 2001).

Cuando se habla de compra compulsiva, se ha observado que el comportamiento cerebral es similar al de la ludopatía y cocainómanos (Holden, 2001). Mientras que la adicción a internet se asocia a una significativa reducción de la sustancia blanca en áreas órbita frontales y del fascículo fronto-occipital, al tiempo que la duración de dichos cambios guarda relación con el tiempo de exposición.

También se indica reducción de la materia gris en córtex prefrontal dorso-lateral, área motora suplementaria así como en el córtex orbito-frontal, afirmándose que el uso continuado de internet conlleva daños y alteraciones estructurales cerebrales que hipotéticamente se solapan con los mismos mecanismos de las sustancias (Yuan et al., 2011), Igualmente, en el modelo de Koob et al. (2010) el estado de emergencia derivado de la disforia o lado afectivo negativo se sitúa justo en el tránsito de la impulsividad a la compulsión.

Dicho tránsito viene marcado por el cambio del refuerzo positivo al negativo y se relacionaría con mecanismos de neuroplasticidad de los circuitos tras una exposición incrementada y repetida a la droga. A nivel epigenético, dicha neuroplasticidad podría dar lugar a cambios genéticos permanentes (Robinson y Nestler, 2012).

Echeburúa et al. (2009) defiende el concepto de adicción comportamental en su sentido más amplio; lo que define a una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con que se realiza sino el tipo de relación que se establece con ella. Es la dependencia, entendida como

necesidad subjetiva de llevar a cabo una conducta y la supeditación del estilo de vida, al mantenimiento del hábito, lo que define a una adicción tanto comportamental como con sustancia.

Asociado se encuentra el síndrome de abstinencia, aunque sin embargo hay una diferencia entre el síndrome de abstinencia por sustancia frente al comportamental (Echeburúa, Becoña y Labrador, 2010).

En el primer caso, el síndrome desaparece de inmediato con el consumo de la sustancia; en el caso de las comportamentales, la disminución del desasosiego y ansiedad requieren de más tiempo, de más conductas. Se puede por tanto hablar de una adicción comportamental.

El hecho de que las drogas tengan diferentes efectos físicos sobre el organismo, pero con un mismo resultado adictivo hace pensar que el cerebro acaba igualmente afectado por un comportamiento que por una sustancia. En ambos casos existiría una neuroadaptación de los circuitos que llevaría al mantenimiento de la conducta. (Holden, 2001).

Un estudio realizado en la Universidad de Córdoba (Ruiz-Olivares, Pino y Herruzo, 2010) con una muestra de 1.011 estudiantes dio lugar a unos niveles de adicción, medidos con cuestionarios, de un 16% en el caso de las compras, algo más de un 4,5% en el caso de internet, 32,6% en el caso del teléfono móvil y de un 1,3% con el juego.

4. Adicción A Internet Y Déficit Habilidades Sociales.

4.1. Déficit De Habilidades Sociales.

Cuando se produce una interacción entre individuos, recibe el nombre de interacción social y se llevan a cabo para lograr determinados objetivos, de acuerdo Ugarriza (1987). son:

- a. Refuerzo social intrínseco.
- b. Refuerzo extrínseco.
- c. Evitación de pérdida de reforzadores (defensa de algún derecho).

Entonces se considera a un individuo inhábil cuando carece de habilidades para lograr alguno de estos objetivos o bien sus objetivos son inadecuados, limitando de esta manera su adecuada interacción los diferentes contextos en los que se desenvuelve.

Hay una diversidad de modelos que explican la etiología de la falta de habilidades sociales según Hidalgo y Abarca (1995) estos son:

Modelo de déficit de habilidades sociales:

Este modelo plantea que el déficit de habilidades sociales se debe a la falta de aprendizaje de los componentes motores verbales y no verbales necesarios para lograr un comportamiento social competente, por lo cual el sujeto inhábil responde inadecuadamente en una interacción social. Es decir que el sujeto no ha aprendido la manera correcta de expresarse tanto a nivel verbal como las expresiones faciales, pues ambas juegan un papel muy importante en la interacción social, ya que ayuda a expresar correctamente emociones y pensamientos.

Modelo de inhibición por Ansiedad: Este modelo indica que la persona tiene habilidades necesarias en su repertorio pero que están bloqueados o inhibidos debido a la ansiedad condicionada clásicamente a las situaciones sociales. En otras palabras, se le han enseñado comportamientos adecuados de acuerdo a la sociedad, sin embargo, al interactuar con las demás personas, se presenta la ansiedad, un temor a ser juzgados, a equivocarse, evitando diferentes situaciones, generando que la persona se enfrente a nuevas situaciones.

Modelo de inhibición Mediatizada: Se ha planteado este modelo por diversos procesos cognitivos: evaluaciones cognoscitivas distorsionadas (Risso, 1987) expectativas y creencias irracionales (Ellis, 1974), las autoverbalizaciones negativas e inhibitorias (Heichenbaum, 1997), estándares perfeccionistas y autoexigentes de evaluación (Alden y Safran, 1978; Alden y Cappe, 1981), expectativas respecto a la conducta asertiva (Eisler, Frederick y Peterson, 1978).

Modelo de Percepción Social: De acuerdo a Argyle (1978) este modelo atribuye la falta en la discriminación de las situaciones específicas en que un comportamiento social es adecuado o no. El individuo debe conocer las respuestas adecuadas, y el cómo y cuándo esa

conducta puede emitirse; esta habilidad se denomina percepción social. Pues es necesario que discrimine las situaciones en donde su comportamiento es aceptable, tomando en cuenta el grupo social en el que se encuentra y las normas establecidas en dicho grupo.

Por consiguiente, el déficit de habilidades tiene explicaciones científicas, en donde el individuo tiene que aprender los comportamientos adecuados socialmente aceptados, superar las situaciones haciendo frente a las dificultades que se presentan en la interacción social, tiene que expresarse de manera adecuada tanto de manera verbal como no verbal expresando sus pensamientos y emociones respetando el de los demás, de manera empatizado y siendo asertivos en el grupo social en que se encuentra.

Así mismo se sabe que es en la infancia donde se aprende en mayor medida a relacionarse con los demás, sin embargo, es un proceso continuo durante toda la vida. Las razones por la que una persona puede no ser habilidosa socialmente se pueden agrupar en dos categorías:

a) La persona nunca las ha aprendido porque o bien no ha tenido un modelo adecuado a bien no hubo un aprendizaje directo.

Por ejemplo, una persona que se crio en una casa muy rígida donde la única opinión válida fue la del padre. Posiblemente nunca aprendió a expresar su opinión ante un tema concreto y siente mayor temor a hacerlo, por lo que puede ser muy tímido y pasivo, lo que cause que no defienda sus derechos y no logre expresarse de manera adecuada.

b) Estas habilidades existen, pero hay factores que inhiben e interfieren con las conductas.

Esto podría presentarse como pensamientos negativos que intervienen con la ejecución puesto que generan ansiedad o nerviosismo. Por ejemplo, miedo a hablar en público, que puede deberse a experiencias previas en la que posiblemente se burlaron o criticaron de manera negativa su exposición, lo que ahora provoca ansiedad al hablar en público.

En efecto este déficit de las habilidades sociales va a repercutir de diferentes formas en las personas, puesto que cada individuo es diferente. Los estudios realizados con referencia a este punto distinguen a dos grandes grupos de personas que presentan problemas en su ajuste y que tales constituyen la base de problemas en diferentes áreas del desarrollo del ser humano; los individuos inhibidos, tímidos o aislados y los impulsivos, agresivos o sociales.

Los tímidos son aquellos que habitualmente no defienden sus derechos y se conforman fácilmente a los deseos de los demás, pasivos, lentitud en sus reacciones, carecen de iniciativa para entablar interacciones sociales, pueden presentar sentimientos auto despreciativos y de inadecuación. Mientras que los agresivos son poco cooperativos, desobedientes, tienen a violar los derechos de los demás, son autodestructivos, presentan conductas disruptivas, con estrategias pobres de autocontrol y es frecuente encontrar problemas a nivel académico.

4.2. Adicción A Las Redes Sociales Y Habilidades Sociales.

Las nuevas tecnologías se han instaurado de la mejor manera entre las personas de diferentes edades, dejando de lado los medios de comunicación, como la televisión, la radio, el teléfono y el cine, que son útiles y que resultan atractivos para una gran parte de la población. No obstante, las nuevas tecnologías digitales de entretenimiento parecen haber llevado el concepto de placer a un nuevo nivel y con una eficiencia, disponibilidad y facilidad de acceso nunca vistas antes en la sociedad moderna (Echeburúa y Requenses, 2012).

Yang (2001) concluye que, entre los múltiples usos que se pueden hacer del ordenador, solo una pequeña parte lo utiliza con fines educativos o relacionados con actividades escolares. La mayoría de los usuarios utiliza el ordenador como una fuente de entretenimiento y ocio, sobre todo a través de los juegos y las redes sociales, pues es una nueva manera de entretenerse, disfrutando de las diferentes funciones que tienen dichas redes sociales, ya que representa un gran atractivo sobre todo para los jóvenes.

De hecho, en la última década, las redes sociales han puesto de manifiesto la capacidad inagotable de innovación de las industrias de la información y el entretenimiento. La difusión acelerada de esta nueva manera de comunicarse y de crear contenido individualizado resulta ser muy llamativo para todas las personas especialmente para adolescentes y jóvenes, que son los principales usuarios de las redes sociales.

Por un lado, el aumento de popularidad de las redes sociales ha trascendido en paralelo al aumento en los niveles de intercambio de contenidos a través de la red. Esto ha hecho del internet un medio más social que permite comunicar, siendo de mucha utilidad para el intercambio de la información, no obstante, también representan consecuencias negativas

pues se ha observado un nuevo tipo de adicción a las redes virtuales, puesto que muchas personas prefieren mantenerse conectados y crear amistades a través de las redes sociales.

En virtud de lo mencionado se considera a los adolescentes y jóvenes como grupos de riesgo, por las características del momento evolutivo: omnipotencia, tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro, poca experiencia de vida, dificultad en reconocer adicciones sutiles y sensación de normalidad ante conductas de riesgo (Castellana y Llado, 1999). Por tanto, son los más propensos a convertirse a adictos a las redes virtuales, generando dificultades para desenvolverse adecuadamente en el proceso de interacción.

Según Smith (2003) las comunidades online se diferencian de otras en la medida que establecen límites cerrados, de manera que los usuarios pueden entrar y salir con un costo mínimo. Una característica de las redes online es la interacción anónima, pues es a través de computadora, además de que las relaciones en las redes sociales son más débiles y susceptibles de disolverse, pues la idea de pertenecer a una comunidad online es fugaz si se la compara con las comunidades reales, que suelen ser densas.

Con el creciente uso de las redes sociales, se ha producido un cambio vertiginoso en el sistema de relaciones sociales como los avances en las comunicaciones interpersonales, considerando las consecuencias de su uso inadecuado. Algunas investigaciones ofrecen evidencias de repercusiones negativas que se han venido presentando, como el incremento del aislamiento social, la depresión, el inadecuado ajuste social, la adicción a las redes sociales, el abuso de internet, etc.

4.3 Factores de Riesgo para la Adicción a Redes y Déficit en Habilidades Sociales.

Para llegar al estado de adicción en una persona, esta tuvo que estar expuesta a algunos factores externos e internos que propiciaron el desarrollo de dicha adicción, si las características de personalidad favorecen o desfavorecen la dependencia a una red virtual y si el grupo social influyen para que dicha adicción se desarrolle.

Según Arias (2012) menciona que “las personas que son más propensas a ser adictas a internet son aquellas que tienen un comportamiento antisocial con su entorno, además estén

pasando por una etapa de búsqueda sensaciones como en la adolescencia, y también si son susceptibles al condicionamiento y reforzamiento positivo que utiliza el marketing para elevar la cantidad de ventas de los dispositivos que utilizan el internet” (p. 4).

Por lo tanto, se puede notar que las características propias de las personas juegan un papel muy importante en el desarrollo de esta adicción, pues si la autoestima, los principios, y personalidad de cada persona fuese bien sembrada y acompañada en su proceso de crecimiento, las adicciones o un factor de riesgo externo como la publicidad podría tener un efecto mayor, y por ende generar efectos negativos en el individuo.

Sin embargo, los factores de riesgo no solo quedan en la persona y su alrededor, sino que también están inmersos en el servicio de internet y lo que ofrece. Hay ciertas características que hacen que el internet sea adictivo como la accesibilidad, disponibilidad, intimidad, anonimato y alta estimulación de los sentidos, de tal modo que el adolescente sea el objetivo de estas tecnologías ser consumidas, pues todas estas facilidades son las que los jóvenes ansían al todavía no tener una personalidad no consolidada.

Otros factores que influyen en el progreso de esta adicción son la vulnerabilidad psicológica, la propia de la edad de los jóvenes, el estrés productos de las familias disfuncionales, y la presión social que puede darse entre sus pares. De igual manera representa un riesgo el aburrimiento, la carencia de relaciones u objetivos, la falta para desenvolverse en el mundo real, la timidez y la ausencia de una autoestima adecuada. Todos estos aspectos pueden preparar el camino para la aparición de la adicción a internet.

De tal modo la adicción a las diferentes redes sociales trae efectos negativos pues se ve afectada la autoestima, las horas de sueño, la relaciones familiares y sociales, dificultades académicas, el aislamiento y claro la interacción social se ve muy afectada puesto que no se desarrollan las habilidades pertinentes para la socialización, ya que se observa carencia de asertividad y de empatía, la cual se demuestra en diversos videos, publicaciones y comentarios que se comparten en redes sociales.

En conclusión, la adicción a las redes sociales puede generar un déficit en su repertorio de habilidades para desenvolverse en el contexto social, pues como se ha mencionado anteriormente, se aíslan, hay baja autoestima, poca asertividad, empatía, entre otros, pues los

jóvenes prefieren invertir su tiempo en dichas redes, que interactuar en su contexto real con las personas, incluso al interactuar con un determinado grupo, se mantienen conectados, dificultando la escucha activa, mirar a los ojos y mantener una conversación fluida.

4.4. Autoestima.

La autoestima es el aprecio y la valoración que una persona siente hacia sí misma y hacia lo que es capaz de hacer. De ahí deriva el sentimiento de mayor o menor satisfacción que un ser humano experimenta consigo mismo. Por así decirlo, es la valoración que la persona hace de sí misma tras mirarse en una especie de espejo, y tras compararse con los demás que están a su alrededor en diferentes aspectos que le resultan significativos, atractivo físico, éxito familiar y social, inteligencia, forma de ser, logros alcanzados en la vida, etcétera.

La autoestima constituye el pilar básico sobre el que se estructura la personalidad de un individuo desde la infancia y condiciona notablemente la forma en que se establecen objetivos y se asumen retos, en que se regula el comportamiento con las demás personas y en que se ejerce la capacidad de autocontrol.

De esta manera, la autoestima saludable es la autovaloración positiva que se fundamenta en rasgos sanos de la personalidad y se manifiesta en actitudes éticas y en conductas constructivas y socialmente provechosas, esta es un ingrediente fundamental del equilibrio emocional de una persona, de una buena disposición hacia la vida y de una actitud positiva para superar las adversidades. Por el contrario, una autoestima negativa, que puede ser por defecto o por exceso, se ve inútil y se siente incapaz de hacer frente a los problemas diarios.

Cabe recalcar que la autoestima no es algo con lo que una persona nace y que va a permanecer invariable a lo largo de su vida, pues esta se desarrolla especialmente en la infancia y la adolescencia, a partir, fundamentalmente, de las interacciones que tiene el menor con sus padres y educadores. Los niños y adolescentes aprenden a valorarse a sí mismos según la retroalimentación que reciben de la familia y de la escuela, así como de sus compañeros, por lo que la opinión y aceptación del grupo de iguales es relevante.

4.4.1 Influencia de las redes sociales en la autoestima.

En la actualidad llegan a las móviles imágenes poco realistas de cómo debería ser una persona y cómo debería ser el día a día, se muestra un estereotipo de belleza y de estilo de vida que no es fácilmente alcanzable. Esto puede generar malestar y es una parte del impacto de las redes sociales en la autoestima, pues muchos jóvenes desean cumplir con dichos estereotipos, deseando que sus publicaciones sean populares y obtener muchos seguidores.

Todo ello puede producir insatisfacción al no lograrlo, ya que ver la realidad, esta no corresponde con lo que se supone que debería ser, entonces aparece el conflicto interno. Viendo estas publicaciones se fijan objetivos y metas poco realistas y difícilmente alcanzables. De esta manera, cuando no se consigue, la autoestima disminuye.

Un gran problema las redes en la autoestima tiene que ver con la autoimagen de cada persona. En general se percibe que se proyecta una imagen femenina que está inclinada hacia una delgadez extrema. Pero esta situación no afecta solo a las mujeres. Pues un estudio de Martínez et al. (2017) se encontró, que los hombres buscaban parecerse al estereotipo de cuerpos musculosos que aparecen en este tipo de medios. La diferencia entre ambos estriba en que los hombres presentan menos preocupación por la belleza.

Después de una reciente avalancha de suicidios universitarios, investigadores de la Universidad de Stanford descubrieron que estudiantes que murieron habían proyectado una imagen perfecta en las redes sociales, sus publicaciones contenían citas inspiradoras e imágenes con filtros que mostraban a personas atractivos y felices que parecían sobresalir con un mínimo esfuerzo. Pero detrás de la cortina digital estaban teniendo dificultades emocionales, que terminaron en suicidio.

Por lo tanto, las redes sociales influyen enormemente en la autoestima de muchas personas sobre todo si estas no poseen una autoestima adecuada y son firmes en sus principios o convicciones, debido a que las redes virtuales se encuentran en constante bombardeo sobre la belleza, la popularidad y aceptación de los demás, y no alcanzar o no ser aceptados por los demás genera diversos problemas emocionales, alimenticios, sociales y personales.

5. Socialización.

5.1 Proceso de Socialización.

El proceso de Socialización ha constituido uno de los principales objetos de estudio de las ciencias sociales a lo largo del siglo XX desde diferentes enfoques conceptuales y metodológicos. Pues es un término muy utilizado desde la psicología y la sociología, ya que pretende explicar la interacción entre una persona y el contexto en que se desenvuelve y cómo influye uno sobre otro, ampliando su comprensión.

De acuerdo a Zanden (1986) la socialización es el proceso por el cual los individuos, en su constante interacción con otros, desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar los cuales son esenciales para su participación eficaz en la vida en sociedad. Es decir que por medio de del contacto que tengan las personas con los diversos contextos y personas se logra desarrollar muchos conocimientos, sentimientos y conductas determinadas.

Por su parte Rocher (1990) considera la socialización como el proceso por cuyo medio la persona aprende e interioriza, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente, los integra a la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales significativos, y se adapta así al entorno social en cuyo seno debe vivir por lo que continúa experimentando e influyendo en su contexto.

De esa manera muchos autores definen la socialización, en términos generales, como el proceso en el cual los individuos incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias, a partir del contexto socio-histórico en el que se encuentran inmersos a través de diversos agentes de socialización tales como los medios de comunicación, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas y recreacionales, entre otras; por lo que a través de las experiencias de vida interiorizan y lo forman como parte de su personalidad.

A partir de esto se puede decir que a través de la interacción se logra crear un vínculo que une a las personas como parte de un grupo, pues se trata de un proceso en dos direcciones: el individuo recibe influencias de parte del contexto y al mismo tiempo influye sobre este, esto se debe a que el ser humano por naturaleza es un ser social y depende del medio para adquirir

las destrezas y habilidades necesarias para sobrevivir en diversos medios, y a través de su interacción con otras personas crea vínculos que le permiten adaptarse a cualquier contexto.

Cabe señalar que el contexto en que la persona se desarrolla es cambiante, por tanto, es imprescindible la habilidad de adaptación para que se incluya nuevas habilidades que le permitan crecer en el ambiente, por consiguiente, el proceso de socialización es continuo, para que la persona vaya actualizándose y continúe desarrollando las habilidades necesarias, y esto se logra a través del contacto con el entorno y las experiencias de este, por lo que por medio de la interacción entre el ambiente y el individuo ambos influyen uno en el otro.

En efecto la manera en la que una persona siente, piensa y actúa está determinada en gran medida por el proceso de socialización y estos componentes permiten que la persona encaje o no en un grupo determinado lo que trae o no satisfacción personal al individuo, pues en una situación en la que la persona no encaja en un ambiente puede genera dificultades emocionales y dificultades con las personas de dicho grupo.

Así pues, las relaciones sociales que se establecen son el resultado de un adecuado o inadecuado proceso de socialización, por tanto, es de importancia un correcto proceso de socialización en el que se formen individuos que puedan ser productivos para los fines que el grupo social espera alcanzar, y de esta manera obtener satisfacción para lograr los objetivos propuestos y obtener satisfacción personal y social.

Arnett (1995) desde la psicología social propone tres tipos de objetivos para la socialización: 1) el control de impulsos, 2) la preparación para ocupar roles sociales y 3) la internalización de sentido. Estos tres objetivos son de alcance general por lo que incluye a distintas sociedades y culturas.

El control de impulsos, hace referencia a la capacidad para la autorregulación y la postergación de la gratificación se adquieren en la infancia. Un segundo objetivo de la socialización es la preparación para el desempeño en los diferentes roles sociales, de acuerdo a la clase social, el grupo racial o étnico del individuo. El tercer objetivo es el desarrollo de fuentes de significado, como pueden ser la religión, la pertenencia a grupos étnicos nacionales, la selección de objetivos de desarrollo personal.

Sánchez (2001) es de la opinión de que el proceso de socialización impacta de manera distinta en cada individuo, en la medida que cada uno asimila estos contenidos y patrones de comportamientos de acuerdo a su trayectoria diferencial tanto a nivel personal e interpersonal grupal como sociocultural. En este sentido, se suele entender a la individuación como un proceso complementario de la socialización que comprende la formación de la identidad, es decir, el resultado de la interacción de factores individuales, grupales y sociales.

5.2 Socialización Primaria.

Es importante señalar que el proceso de socialización transcurre durante toda la vida del individuo. No obstante, se mantiene una distinción conceptual de dos etapas de socialización: una etapa primaria y una secundaria. De acuerdo con Berger y Luckmann (1968) la socialización primaria corresponde a la introducción del individuo en la sociedad, es decir, a la internalización por parte del sujeto de un mundo objetivo social construido por otros significativos encargados de su socialización.

En cuanto a la socialización primaria Berger y Luckmann (1968) propone lo siguiente:

La socialización primaria es la primera por la que el individuo atraviesa en la niñez; por medio de ella se convierte en miembro de la sociedad. Se advierte a primera vista que la socialización primaria suele ser la más importante para el individuo, y que la estructura básica de toda socialización secundaria debe semejarse a la de la primaria. (p. 168)

Por su parte Rojas (2015) considera a la socialización primaria como la etapa en la cual los agentes socializadores son los grupos de carácter primario, es decir, grupos en los cuales el tipo de relaciones que se establecen son basadas en la dimensión afectiva y emocional de las personas. Sería entonces el comienzo natural del proceso de socialización para cada niño recién nacido es su inmediato grupo familiar.

Por tanto, se suele dar a la familia el papel de agente socializador primario de manera prácticamente exclusiva; ya que es la que determina en gran medida los valores, creencias y acciones a seguir, por lo que es de vital importancia fortalecer los vínculos familiares que permitan una adecuada relación con cada miembro del grupo familiar y que se sientan

aceptados dentro de esta, y esto servirá como parámetro para las relaciones sociales que se establecen en el exterior, pues ya tiene en cierta medida experiencia en un grupo social.

Entonces la socialización primaria es aquel período de la vida del individuo, en el que éste tiene el primer contacto con su entorno. Durante esta etapa, las personas se crean y construyen a sí mismas basándose en lo aprendido de los primeros años de vida, de ahí que se considera a la familia como socialización primaria ya que es en este grupo que el ser humano nace y se desarrolla desde los primeros años de vida, formando vínculos afectivos que ayudan a la persona a darle seguridad y aprender a expresarse adecuadamente.

5.3. Socialización Secundaria.

De acuerdo a Rojas (2015) la socialización secundaria es cuando el individuo comienza a integrarse a grupos en los cuales la naturaleza de la relación social es de carácter secundario, es decir, relaciones basadas en un componente formal, racional, y en general, son relaciones a las cuales se integra opcionalmente y como resultado de un contrato social, escrito o no. Es la internalización de subculturas institucionales o basados en organizaciones formales.

Para Berger y Luckmann (1968) la socialización secundaria es cuando:

Se constituye en los procesos que introducen al individuo en nuevos roles y contextos de su sociedad, incluyendo particularmente a los submundos institucionales dependientes de la estructura social y la división del trabajo, es decir que las personas se integran a otros grupos sociales diferentes a su familia y en dichos grupos obtienen experiencias individuales. (p. 168)

Por lo expuesto anteriormente, la socialización secundaria se refiere a la etapa de la vida del ser humano en la que éste aprende cómo actuar en sociedad. Teniendo los conocimientos básicos adquiridos en la socialización primaria, en esta etapa el individuo aprende cómo comportarse y qué acciones debe realizar para enfrentar el contexto en el que se encuentra, y que hacer para adaptarse a dichas normas, para que se sienta aceptado por el grupo al que pretende ingresar y de esta manera adquirir mayor experiencia en las relaciones.

Cuando llega el momento en que el individuo debe interactuar fuera del grupo familiar, es cuando la sociedad y sus organizaciones forman parte del proceso de socialización, brindando de forma sistemática las herramientas que se requieren para su adaptación a las exigencias del medio, normas, valores, conocimientos, habilidades y destrezas, que le permitirán formar parte del grupo social, adquiriendo más experiencias y vivencias personales.

Es importante destacar que, en el proceso de socialización, influyen fuertemente las expectativas que se tengan de las personas, y que éstas pueden estar mediadas por el afecto. Mead (1934) introduce esta noción de las expectativas de los otros como el otro generalizado. De esta manera, mientras el mundo de la socialización secundaria se puede desarticular más fácilmente, el de la primaria supone una fuerza mayor que no se desintegra sino con fuertes impactos biográficos pues en esta la conexión es mucho más fuerte.

5.3.1. Agentes De Socialización.

Rojas (2015) menciona que la socialización se produce a través de lo que se denomina agentes socializadores, que son instituciones que la sociedad ha ido creando para garantizar la incorporación efectiva de sus miembros a la cultura predominante, dichos agentes socializadores aportan mucho en la vida de los individuos.

Los agentes de socialización son las instancias o vías, mediante las cuales se efectúa la transmisión de conocimientos, normas, valores, etc. Entre dichos agentes socializadores se puede mencionar la familia, instituciones de educación formal (escuelas, colegios, institutos y universidades), la iglesia, medios de comunicación, el trabajo (empresa privada e instituciones públicas), diversos grupos sociales.

Uno de los principales agentes de socialización es la familia pues en la medida en que padres e hijos funcionan como un sistema bio-psico-social que tiene por objetivo responder las demandas sociales de formar una familia, dada la necesidad humana de relacionarse con otros, que, en el caso de los padres a los hijos, supone la necesidad de protegerlos, nutrirlos y expresarles afecto. En este sentido, se observa que, en la mayoría de las sociedades, los padres se encuentran formalmente asignados al proceso de socialización.

Del mismo modo otro agente socializador son los grupos de pares que durante la infancia, se componen principalmente de compañeros de clase, mientras que en la adolescencia y juventud lo hacen de personas que comparten actividades, intereses o un mismo estatus socioeconómico. Así mismo la escuela es otro agente ya que la educación representa una influencia importante en el proceso de formación de los individuos, aunque sus características particulares y grado de influencia puede variar de acuerdo a cada sociedad y cultura.

La iglesia y la comunidad también son considerados como agentes socializadores ya que son grupos en los que las personas interactúan y obtienen experiencias. Ahora bien, los medios de comunicación también son esenciales pues se transmite información y diversos programas en cual muchos niños/as aprenden conductas, ya sean buenas o malas, el internet también es considerado como agente socializador pues se tienen experiencias que modifican cómo se construyen las relaciones sociales y qué tipo de competencias sociales se incorporan.

Pues se sabe que las nuevas tecnologías han ido modificando las competencias sociales de las personas; no obstante, es importante señalar que el internet tiene aspectos negativos en relación a la socialización, tal como el riesgo al aislamiento social, un fenómeno definido como la falta de lazos sociales suficientes para proveer soporte social a un individuo. De esta manera, Sanders et al. (2000) sostienen que niveles mayores de uso de internet se encuentran asociados a relaciones intrafamiliares más débiles y baja autoestima.

6. Habilidades sociales.

6.1 Concepto de Habilidades sociales.

Las habilidades sociales son parte importante de la construcción de la identidad de las personas a través del compartir con pares, estas reflejan distintas formas de comunicarse mediante gestos, tono de voz, postura, etc. El aprendizaje adquirido en la familia se complementa posteriormente con las influencias que se reciben en el grupo social de la escuela, la comunidad, la iglesia, etc. (Shaffer y Kipp, 2007).

Según Rubio y Medina (1998) las habilidades sociales vienen a ser la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren las necesidades de comunicación

interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva, dichas habilidades ayudan a adaptarse en los grupos sociales con los que interactúan.

Mientras Caballo (2007) es de la opinión que la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de la manera adecuada a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

En virtud de lo anterior se puede expresar que las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten acciones y conductas para desenvolverse eficazmente en las relaciones sociales; estas habilidades en gran medida no son innatas, sino que son fruto del aprendizaje y de la experiencia. La carencia de estas capacidades puede generar vivencias dolorosas e infelicidad, ya que la relación e interacción con los demás es muy importante en el bienestar y el equilibrio personal en todas las etapas de la vida de individuo.

En otras palabras las habilidades sociales permiten que las personas establezcan relaciones adecuadas con los miembros de un determinado grupo social y pueda interactuar con ellos de la forma socialmente aceptada por el grupo, sirviendo estas habilidades para comunicarse adecuadamente, saber expresarse y escuchar a los demás, experimentar empatía saber actuar de un modo adecuado, además son una guía para la solución de conflictos, al tener estas habilidades se obtiene satisfacción emocional y psicológica para la persona.

Por lo que falta de habilidades sociales ocasiona que los individuos expresen conductas que no son aceptadas por el resto del grupo, en algunos casos, forma personas que se cohiben y se marginan del grupo mientras que por el contrario podría también formar personas que no respetan las normas y los derechos de los demás, en ambos casos perjudicando la vida personal del individuo y probablemente el contexto que lo rodea.

6.2 Adquisición De Habilidades Sociales.

De acuerdo a Ballesteros y Gill (2002) las habilidades sociales son aprendidas y dependen de los siguientes factores:

a) un modelo adecuado que permite aprender cómo resolver conflictos mediante el diálogo, el desarrollo de conductas asertivas, etc.; b) una valoración permanente de los aspectos positivos de la conducta humana; c) facilitar el desarrollo del pensamiento que promueva la búsqueda múltiple de alternativas a la solución de un determinado problema; d) facilitar momentos u ocasiones para el desarrollo de las habilidades sociales en contextos de actuación fáciles de relacionar a la hora de llevarlos a cabo en una situación real.

En relación a lo anterior, una persona con un buen desarrollo de su habilidad social, generalmente, ha tenido como referente un buen modelo a seguir, que le enseñe a percibir la situación en la que se encuentra para que su comportamiento sea adecuado al grupo social, se refuerza de manera positiva las conductas que realiza bien y se incita a buscar solucionar los problemas de manera correcta, esto ayudará a potenciar el desarrollo y bienestar social.

Con relación a la adquisición de las habilidades sociales, algunos autores sostienen la existencia de una predisposición biológica en la habilidad para la interacción social. Es decir que heredan ciertas características de sus progenitores que utilizan en la interacción, no obstante, es de tener en cuenta que las habilidades se desarrollan en el contexto social, por lo que es importante el contacto con los diversos ambientes.

Sin embargo, la mayoría de los autores sostienen que el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la maduración y de las experiencias del aprendizaje (Fernández, 1999), (Marín & León, 2001), (Raga & Rodríguez, 2001), (Vallina & Lemos, 2001). En otras palabras, las habilidades sociales se adquieren normalmente como consecuencia de varios mecanismos básicos de aprendizaje; entre ellos se incluyen: reforzamiento positivo directo de las habilidades, el modelado o aprendizaje observacional, el feedback² y desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

Los factores que pueden explicar el comportamiento social inadecuado o que dificultan a un sujeto manifestar una conducta socialmente habilidosa son varios (Fernández, 1999):

² Es la retroalimentación; se utiliza como sinónimo de respuesta o reacción, puede ser la reacción, respuesta u opinión que da un interlocutor como retorno sobre un asunto determinado

1) Las conductas necesarias no están presentes en el repertorio conductual del individuo, ya sea porque no las ha aprendido o por haber aprendido conductas inadecuadas.

2) La persona siente ansiedad asociada a las interacciones sociales que obstaculiza o dificulta su actuación.

3) El sujeto valora negativamente su actuación social (autoverbalizaciones negativas) o teme las posibles consecuencias de la conducta habilidosa.

4) Hay una falta de motivación para actuar apropiadamente en una situación determinada.

5) La persona puede no estar interesada en iniciar o mantener interacciones sociales.

6) El individuo no sabe discriminar adecuadamente las condiciones en que una respuesta determinada probablemente sería efectiva.

7) La persona no está segura de sus derechos o piensa que no tiene derecho a responder adecuada mente.

8) El individuo está sometido a aislamiento social (ejemplo: por haber estado institucionalizado) y esto puede producir la pérdida de las habilidades por falta de uso.

9) Existen obstáculos restrictivos que impiden al individuo expresarse adecuadamente o incluso lo castigan si lo hace.

Con respecto a los puntos mencionados se observa que son diferentes razones por las que una persona presenta dificultades al momento de interactuar en diversos contextos, pues no es solamente una causa, sino que son múltiples causas que pueden darse para que la persona no tenga dichas habilidades; por lo que al aprender de manera correcta las habilidades y se refuerce positivamente la persona lograra desenvolverse adecuadamente en el contexto social, evitando efectos negativos.

Por consiguiente, aceptar que las habilidades sociales son aprendidas implica que como todo lo que es aprendido es susceptible de ser modificado. El entrenamiento de las habilidades sociales persigue precisamente este fin, enseñar a las personas habilidades sociales necesarias para un mejor funcionamiento interpersonal, para que logre desarrollarse en los ambientes en lo que interactúa y logre expresarse de manera adecuada ante los demás.

Entonces puede tratarse de un programa estructurado en el que se enseñan determinadas estrategias a un grupo de sujetos útiles para manejarse en ciertos tipos de situaciones o bien puede consistir en el entrenamiento de un sujeto en una clase específica de comportamientos en los que manifiesta mayores dificultades o que son más importantes para su bienestar o sus propósitos, en ambos casos el entrenamiento sería efectivo favoreciendo al individuo y mejorando su bienestar emocional, psicológico y social.

6.3 Tipos De Habilidades Sociales.

Lazarus (1973) fue uno de los primeros en establecer, desde una posición de práctica clínica, las principales clases de respuesta o dimensiones conductuales que abarcaban las habilidades sociales. Este autor indicó cuatro capacidades: decir no, pedir favores y hacer peticiones, expresar sentimientos positivos y negativos e iniciar, mantener y terminar conversaciones. Las clases de respuesta que se han propuesto posteriormente, y ya desde un punto de vista empírico, han girado alrededor de estos cuatro tipos de respuesta.

Las dimensiones conductuales más aceptadas en la actualidad (Pérez, 1999) (Torbay et al., 2001) (Portillo, 2001) son las siguientes:

- Escuchar.
- Saludar, presentarse y despedirse.
- Iniciar, mantener y finalizar una conversación.
- Hacer y rechazar peticiones.
- Disculparse o admitir la ignorancia.
- Defender los derechos.
- Negociar.
- Expresar y defender las opiniones, incluido el desacuerdo.
- Afrontar las críticas.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Formular y rechazar peticiones (oposición asertiva).
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Expresar justificadamente molestia, desagrado o enfado.

- Pedir el cambio de conducta del otro.
- Cooperar y compartir.
- Expresar y recibir emociones.
- Dirigir a otros.
- Solucionar conflictos.
- Dar y recibir retroalimentación.
- Realizar una entrevista.
- Solicitar un trabajo.
- Hablar en público.

Teóricos como Goldstein (1987) definen las habilidades sociales como un conjunto de comportamiento eficaces en las relaciones interpersonales. Según este autor, estas conductas son aprendidas, facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar de los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitan la comunicación y la resolución de problemas.

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas: primeras, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

A continuación, se presentan una descripción detallada de todas las posibles conductas que comprenden la calificación de las habilidades sociales de acuerdo a Goldstein:

➤ **Habilidades Sociales Básicas.**

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentarse a otras personas.
- Hacer un elogio.

➤ **Habilidades Sociales Avanzadas.**

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

➤ **Habilidades Relacionadas con los sentimientos.**

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado de otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Auto-recompensarse.

➤ **Habilidades Alternativas a la Agresión.**

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el auto-control.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.

➤ **Habilidades para hacer Frente al Estrés.**

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.

- Arreglárselas cuando le dejan de lado.
- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

➤ **Habilidades de Planificación.**

- Tomar decisiones realistas.
- Discernir la causa de un problema.
- Establecer un objetivo.
- Determinar las propias habilidades.
- Recoger información.
- Resolver los problemas según su importancia.
- Tomar una decisión eficaz.
- Concentrarse en una tarea.

6.4 Importancia De Las Habilidades Sociales.

Las habilidades sociales “son conductas naturales que se manifiestan desde la niñez y son reforzadas por la sociedad y el contexto cultural, de esta manera a través de las experiencias con los diversos medios las habilidades se fortalecen y se aprenden nuevas” (Betina, 2011, p. 166). En el caso de los niños específicamente, la forma de interacción más frecuente con sus pares es a través del juego

La competencia social tiene una gran importancia en el funcionamiento presente como el futuro desarrollo del individuo, pues son habilidades que ayudan a la supervivencia diaria, por ende, las habilidades sociales son importantes tanto en lo que se refiere a las relaciones interpersonales, así como el momento de acatar las normas sociales.

Hops (1976) menciona que la habilidad para iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás es considerada como una consecución esencial del desarrollo. Las interacciones sociales proporcionan a los niños/as la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que pueden influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica y que brindara satisfacción personal.

De igual manera el ser humano vive en un proceso continuo de desarrollo y aprendizaje en el cual interactúa su programación genética y su medio social, entonces, siendo este, un ser social por naturaleza y necesitando de su entorno para desarrollarse integralmente, resulta fundamentalmente la adquisición y desarrollo de las habilidades que le permiten adecuadas relaciones interpersonales en los contextos en los que se desenvuelve, teniendo un crecimiento personal.

6.5. Características De Las Habilidades Sociales.

Las principales características de las habilidades Sociales son:

- Capacidad para percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.
- Exige la captación y aceptación del otro, y la comprensión de los elementos simbólicos asociados a sus reacciones tanto verbales como no verbales.
- Capacidad de jugar un rol, de cumplir fielmente con las expectativas que otros tienen respecto a alguien como ocupante de un estatus en una situación dada.
- Es el factor primordial en la ejecución del rol, un factor que nace de las características de la personalidad.
- Contribuye a la efectividad del comportamiento interpersonal y depende de la capacidad de percepción, aceptación, comprensión y respuesta a las expectativas asociadas del propio rol.
- Contribuye al mutuo entendimiento y comprensión entre dos interlocutores.
- Implica componentes verbales, motrices, emocionales, y cognitivos.
- Son comportamientos aprendidos.
- Son respuestas a situaciones específicas, dependen del contexto en el cual se producen, de las personas que intervienen y de la situación.

- Implican siempre la relación con otros.

Estas características contribuyen para una adecuada interacción social, y mientras las habilidades necesarias se aprendan y se logren fortalecer será beneficioso para el individuo el cual se sentirá socialmente aceptado al formar parte de un grupo, y al mismo tiempo el grupo influye en el desarrollo de las habilidades, dando lugar al proceso de socialización.

6.6. Estilo De Habilidades Sociales.

Estilo asertivo.

Todo ser humano se expresa en el transcurso de sus actividades cotidianas, las cuales son situaciones en las que es imprescindible poner en práctica las habilidades sociales para participar de una conversación, integrarse a un determinado grupo y expresar sus propios pensamientos y sentimientos de la manera correcta.

La asertividad, como habilidad social y comunicativa, nace del hecho de expresar los propios derechos para expresar las opiniones y defenderlas, sin perjuicio de las ideas o pensamientos de los demás y siempre en el marco de los derechos fundamentales, haciendo valer la premisa de que se debe respetar para que se respeten las propias opiniones.

De acuerdo a Caballo (2007) el estilo asertivo es aquel que expresa afirmativamente, con seguridad y defiende sus derechos sin utilizar conductas agresivas, afronta las situaciones adecuadamente, explica sus ideas dando su propia perspectiva sin desconocer la ajenas. Es decir que respeta los propios derechos y los de los demás, expresándose de manera adecuada.

Entonces la persona asertiva es plenamente consciente de sus derechos y disfruta de su sensación de control emocional. Su tranquilidad lo lleva a respetarse y autoaceptarse, gracias a que tiene claro lo que quiere y siente en cada momento. Esto se traduce en una postura corporal relajada, un tono fluido, mensajes claros y concisos, así como un tratamiento de las necesidades de los demás dándoles el mismo valor que a las propias.

De esta manera el estilo asertivo consigue que las relaciones personales mejoren y sean más productivas, además de ayudar en la comunicación y facilitar las emociones positivas.

La importancia de la asertividad radica en una sensación de equilibrio emocional, lejos del carácter pasivo o agresivo que genera aislamiento, estrés o ansiedad, además de fomentar un incremento de autoestima y un desarrollo de las habilidades sociales hasta llegar a una total confianza en las relaciones con los demás para construir vínculos más provechosos.

Estilo agresivo.

Este estilo muestra un tipo de comunicación rígida y rigurosa, expresándose de manera inadecuada y severa hacia los demás. La persona agresiva tiende a generar nerviosismo, ansiedad y sentimiento de culpabilidad en el otro, asumen los enfrentamientos como algo personal que únicamente puede derivar en el éxito o la derrota, dejando de lado los sentimientos y las necesidades del resto. Anteponen la sinceridad, que a veces raya la impertinencia, ideas y sentimientos de los demás, pudiendo llegar a la agresividad física.

Con respecto al estilo agresivo Caballo (2007) lo considera como la capacidad de expresar emociones y pensamientos de manera inapropiada, sin considerar los derechos de los demás. Carece de habilidad para afrontar situaciones conflictivas, ya que lo hace con violencia verbal o física. Adopta posiciones radicales en el análisis de los hechos, lo que impide percibir los matices de los mismos para ser valorados y adoptar posturas equilibradas. El comportamiento agresivo del sujeto genera rechazo por parte de los demás.

Estilo Pasivo.

Con este estilo predomina una actitud de huida, como modo de no afrontar los mismo y se caracteriza por la inseguridad sobre qué hacer o decir. Necesita ser apreciado por los demás, ya que considera que no es tenido en cuenta y de allí su temor a ofender y perder la estima de los otros, por lo que actúa de manera timada e insegura generando malestar emocional.

Caballo (2007) considera que este estilo se caracteriza por carecer de habilidades para defender sus derechos y para expresar sus ideas y sentimientos, se somete a los deseos de los demás y adopta una posición pasiva frente a los conflictos. En otras palabras, no se atreve a expresarse, defender sus derechos y generalmente permite que los demás pasen por encima de él y no se defiende ante esta situación.

Este tipo de personas prefiere permitir que pisoteen sus derechos a cambio de ser aceptado en el grupo y evitar ser mal visto por el resto. Son personas que se cohíben ante situaciones que exigen una respuesta inmediata ante un conflicto. Esta es la característica perfecta para que una persona con estilo agresivo pueda aprovecharse y fortalecer su forma de actuar ante el grupo, ya que la persona pasiva no se atreve a defender sus derechos ante el agresivo.

Las emociones que suelen experimentar son frustración, ansiedad e impotencia, mientras que la conducta verbal que exhiben está trufada de bloqueos en el habla, nerviosismo y silencios. Estas personas exteriorizan sus sentimientos y opiniones de manera insegura, mostrando indecisión y dificultad para rechazar solicitudes y encargos, condicionan sus comportamientos a las peticiones del resto, olvidando lo que piensan o sienten ellos mismos recurriendo, a explosiones emocionales incontroladas, cuando la frustración les sobrepasa.

Por todo lo mencionado anteriormente, tanto el estilo agresivo como el pasivo pueden llegar a provocar un aumento de la situación de aislamiento social en los individuos, llevando a estados de ánimo negativos, situación que se irá retroalimentando con cada nueva interacción social, llevando a estas personas a episodios de depresión, estrés o ansiedad.

6.7 Comunicación.

De acuerdo a Thompson (1998) la comunicación es un tipo diferenciado de actividad social que implica la producción, transmisión y recepción de formas simbólicas, y que comprenden la materialización de recursos de varios tipos. La información o el contenido simbólico se fijan y trasmite de un emisor a un receptor.

En otras palabras, la comunicación es un tipo de interacción o comportamiento que se da entre personas con la funcionalidad de intercambiar información regida por normas sociales que se dan en las relaciones interpersonales, códigos lingüísticos y un medio donde se da la comunicación. Por ejemplo: la comunicación puede variar de una cultura a otra.

La comunicación al ser una actividad social requiere la participación activa de dos o más individuos, que trasmitan y reciban formas simbólicas, que tengan un mismo significado tanto para el receptor como para el emisor del mensaje, por ende, el mensaje debe ser claro.

Existen tres elementos fundamentales en la comunicación: la escucha activa, la empatía y el refuerzo. Estos sirven para mejorar las relaciones sociales con los demás. Relacionarse, es algo imprescindible, el contacto con los humanos es algo del día a día, ello implica que para que se de esta relación es necesaria la comunicación.

7. Inteligencia Emocional.

7.1 Concepto de Inteligencia Emocional.

Según Goleman (1996) expresa: “todas las emociones, son en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (p.14). Es decir que se actúa de acuerdo a la emoción del momento, entonces estimular la inteligencia emocional significa, controlar las conductas derivadas de toda la gama de emociones existentes, para entablar relaciones saludables.

Goleman (1996) menciona que la inteligencia emocional constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales por lo que se puede decir que determina el accionar de las personas, su personalidad y la forma en que las personas afrontan las diferentes circunstancias de la vida. Entonces la inteligencia emocional involucra conocerse a sí mismos, el tener una confianza en las propias habilidades y un sentimiento de amor propio que permita ser compasivos de manera personal y ante las necesidades del entorno.

Goleman identifica los siguientes componentes de la inteligencia emocional:

1. **Autoconocimiento emocional.** El saber expresar de manera correcta lo que se siente, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.
2. **Autocontrol emocional.** Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada los impulsos.
3. **Automotivación.** Es la capacidad que impulsa, mediante el uso adecuado de las emociones, a alcanzar las metas; por ejemplo, ante la pérdida de un empleo, ciertas emociones como el optimismo permiten mantener el control y establecer acciones para la búsqueda de un nuevo trabajo.

4. **Empatía.** Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que ésta lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconocer los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.

5. **Relaciones interpersonales.** La habilidad para relacionarse de manera efectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.

A partir de lo mencionado se afirma que la inteligencia emocional demanda entereza en la manera de asumir responsabilidad en el manejo de las propias emociones, es decir gestionar de manera adecuada cada emoción que se experimenta en la vida cotidiana para establecer una relación personal e interpersonal satisfactoria.

7.2 Empatía.

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Es decir que no siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor, se trata de comprender su situación emocional, ponerse en sus zapatos y si es posible buscar una manera de ayudar a la persona.

Así pues, la empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional; es decir que la empatía no es solamente lo afectivo, sino que también implica lo cognitivo al analizar y comprender la situación que experimenta la otra persona.

El contexto en el que las personas se desenvuelven, las relaciones sociales y la propia persona objeto de la empatía son factores determinantes en las relaciones interpersonales que el individuo establece a lo largo de su vida. Una persona empática tiene mayor aceptación en los diferentes grupos pues al ser una persona que comprenden el estado emocional de los demás genera confianza y armonía en los demás.

8. Autocontrol

El autocontrol es un factor importante que se relaciona con el riesgo de adicción a las redes sociales. De acuerdo a Capafons y Silva (2001) lo definen como un esfuerzo consciente por modificar sus acciones como también reacciones, influyendo en su ambiente y generando resultados ya sean positivos o negativos. Es también la regularización de emociones y realización de conductas pensando en las consecuencias (López y Freixinos, 2003).

Así mismo para Arana, (2014) el autocontrol es considerado como una característica de la personalidad que sirve como fuerza de voluntad, permitiéndole al sujeto controlar su propia conducta. En otras palabras, el autocontrol permite controlar los aspectos importantes de la vida diaria, la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones, lo que puede favorecer grandemente la satisfacción personal y social. Por tanto, tener autocontrol ante el uso de las redes sociales es importante para contrarrestar la adicción.

Para Vilca y Gonzales (2013) la adicción de las redes sociales es una dependencia psicológica que a su vez muestra síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, siendo caracterizado principalmente por la falta de control en su uso. Tsitsika et al. (2013) agrega que es un patrón de conducta caracterizado por la falta de autocontrol. Por lo que la falta de autocontrol se relaciona directamente con dicha adicción comportamental.

Actualmente hay conductas que socialmente son aceptadas como comprar, jugar, conectarse al internet, entre otros y tienen la característica de proveer gratificación. Cuando la relación con estas tiende a ser problemática (porque pasa excesivo tiempo realizándolas, o desplaza otras actividades que se realizaba, etc.) se considera que padece una adicción conductual (Fernández, 2003). Pues la adicción está afectando las áreas de la persona adicta.

De esta manera la persona adicta según Echeburúa y Coral (2010), se centra en los beneficios obtenidos, sin tener en cuenta las consecuencias negativas a largo plazo como aislamiento y descuido del relacionamiento personal, de los deberes académicos e inclusive del descuido de la salud e higiene personal entre otros. Relacionándolo con adicción a las redes sociales se evidencia de esta forma la ausencia de autocontrol para manejar las redes virtuales, debido a la gratificación que estas redes producen se dificulta su adecuado uso.

La dificultad para controlar los impulsos frecuentemente lleva a desarrollar múltiples adicciones, siendo una de ellas la adicción a redes virtuales, que como se ha dicho anteriormente trae diversas consecuencias psicológicas y sociales. Debido a ello es importante el restablecimiento del autocontrol en la vida del individuo, tanto en lo referente al uso de las redes como a las demás actividades de su vida.

Sin embargo, un problema relacionado es que el adicto presenta dificultades en tomar las decisiones adecuadas para alejarse de los estímulos o contextos que le permitan conectarse constantemente, dificultando el autocontrol para manejar la adicción. En este caso, la adecuada toma de decisiones también formaría parte de la capacidad para controlar el ambiente, las situaciones de riesgo, etc., por parte del individuo.

Cabe señalar que el autocontrol se considera como la posibilidad de llevar a cabo conductas controladoras específicas a fin de alterar la probabilidad de conductas posteriores, habitualmente disminuyendo o desplazando una conducta previa de mayor probabilidad, que es una capacidad adquirida para poder formular un plan de acción y para poder adaptar las propias conductas a dicho plan a pesar de unas circunstancias ambientales siempre cambiantes.

Dicha consideración derivada de la psicología cognitiva, que señala una serie de subcomponentes dentro del concepto de autocontrol: búsqueda y selección de información, autoevaluación, motivación para cambiar, búsqueda, planificación, implementación y evaluación del plan de acción. Es por ello que para combatir la adicción a redes sociales es imprescindible el conocimiento y manejo de técnicas psicológicas; sin embargo, cuando se enseña estas técnicas para prevenir la adicción se obtienen benéficos gratificantes.

Es por ello que la disciplina, y sobre todo el autocontrol, es la mejor herramienta para asegurar el bienestar digital y evitar el uso excesivo y abusivo de las nuevas tecnologías, e incluso que esa utilización acabe degenerando en una adicción. En otras palabras, cada individuo debe tener autocontrol para que no se genere una dependencia a dichas redes virtuales, y así evitar consecuencias que pueden afectar los diferentes contextos de su vida.

9. Autorregulación.

La autorregulación se refiere al control que un individuo realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos, que se ha establecido, se puede mencionar los siguientes componentes:

El control de los pensamientos, es un proceso metacognitivo, es decir, que permite el control de los propios procesos cognitivos.

El control de las acciones, permitirá ejercer un dominio sobre la conducta tal que permita alcanzar nuestros objetivos.

El control de las emociones, tanto positivas como negativas, también está vinculado con el logro de nuestras metas.

El control de la motivación consiste en automotivarse para una tarea y en mantener, durante la ejecución, la concentración e interés.

De esta manera la autorregulación es la habilidad para controlar el comportamiento. Se desarrolla con el tiempo, e involucra muchos aspectos del desarrollo social, emocional y cognitivo, puede también ser considerada como la integración exitosa de la emoción y la percepción que da como resultado un comportamiento apropiado.

Es decir, la autorregulación ocurre cuando la persona intenta cambiar la manera habitual en que piensa, siente o se comporta. Se podría decir que las conductas autorreguladoras están diseñadas para maximizar los intereses del individuo a largo plazo y que es una capacidad necesaria a través de todo el desarrollo vital, puesto que las personas tienen que adaptar su conducta constantemente a nuevos ambientes y demandas.

Por lo que la ausencia de autorregulación subyace a muchos problemas personales y sociales, fracaso en la escuela, dificultades de habilidades sociales, desórdenes de conducta y un amplio rango de patrones de conducta adictiva o antisocial. Entonces los procesos de autorregulación son todos aquellos que se ponen en marcha cuando la persona compara su estado actual real con el estado deseado que le gustaría alcanzar, mientras que las estrategias de autorregulación son aquellas que se siguen para conseguir llegar a ese estado deseado.

9.1. Autorregulación y su relación con las redes sociales.

Como ya se mencionó la autorregulación es el control que la persona tiene sobre sus emociones, pensamientos, comportamientos y motivaciones, por el contrario, la usencia de autorregulación trae consecuencias que pueden afectar las demás áreas de vida de la persona, produciendo malestar emocional, personal y social.

Por tanto, cuando adolescentes y jóvenes no autorregulan su comportamiento dirigido al uso de las diferentes redes sociales, abusan de ellas, sin tener un control sobre estas, produce problemas al relacionarse con las demás personas, dificultades académicas, familiares y sociales, pues no tiene control de sus emociones, pensamientos y conducta al experimentar gratificación y satisfacción al usar dichas redes virtuales.

Así mismo el sentimiento de pertenencia e integración grupal junto con la sensación placentera asociada al uso de las redes sociales e internet pueden estimular una mayor frecuencia y duración de navegación, que podría derivar en un uso problemático y/o adictivo de estas herramientas, provocado por un déficit de autorregulación conductual que se traduce en un empleo habitual y sin control (Ryan et al., 2014).

10. Toma de Decisiones

Se define como el conjunto de procesos a través del cual un sujeto toma la determinación de seleccionar una de las múltiples opciones posibles de entre las que se presentan, en base a una gran cantidad de factores que rodean a la situación personal del sujeto y de la situación o elemento respecto al que hay que elegir.

Se trata de una de las llamadas funciones ejecutivas, las cuales se conceptualizan como el conjunto de capacidades y habilidades cognitivas a través de los cuales se puede ser capaces de resolver situaciones a las no que no se está acostumbrado, resultan novedosas y para las cuales no se tiene una estrategia o plan de acción previamente establecido.

Estas permiten adaptarse al medio y sobrevivir para ser capaces de trabajar con el conjunto de informaciones y estimulaciones internas y externas que se encuentren disponibles, de tal manera que regular la actividad para llevar a cabo propósitos.

Generalmente este proceso se lleva a cabo con el fin de resolver algún tipo de problema. Se trata de un proceso que puede ser tanto consciente (especialmente si el problema en cuestión es relevante para nosotros) como semiinconsciente en los casos en que la decisión a tomar está automatizada.

Es importante tener en cuenta que al igual que el resto de funciones ejecutivas, la toma de decisiones no es un proceso que se dé alejado de otros procesos mentales de manera estanca, sino que depende de la existencia de otros procesos mentales que permiten captar, sintetizar y trabajar con la información.

Entre otras muchas funciones vinculadas, elegir implica mantener en la memoria las opciones disponibles, ser capaz de prestar atención a cada uno de ellos y calcular en base a experiencias y conocimientos previos posibles desenlaces de las diferentes elecciones. También implica la capacidad de percibir los estímulos ambientales y las propias sensaciones, pensamientos y creencias, así como la voluntad y motivación para planificar y llevar a cabo una acción.

Hay seis pasos a seguir para tomar una decisión eficaz:

- Cree un ambiente constructivo.
- Genere buenas alternativas.
- Explore estas alternativas.
- escoja la mejor alternativa.
- Compruebe su decisión.
- Comunique su decisión y tome acción.

10.1. Toma de decisiones y su relación con las redes sociales.

Una nueva investigación de la Universidad Estatal de Michigan, en Estados Unidos, mostró un vínculo entre el uso de las redes sociales y la toma de decisiones arriesgadas, algo que suele ser común en la adicción a las drogas.

La mala toma de decisiones es un rasgo que a menudo se asocia con los drogadictos y los jugadores patológicos; pero, ¿qué pasa con las personas que usan excesivamente las redes sociales? Alrededor de un tercio de las personas usan redes sociales, y algunas hacen uso excesivo.

Meshi (2019) considera que la toma de decisiones a menudo se ve comprometida en individuos con trastornos por uso de sustancias. A veces no aprenden de sus errores y continúan por un camino de resultados negativos.

Meshi y sus coautores pidieron a 71 participantes que contestaran una encuesta que medía su dependencia psicológica a Facebook, similar a la adicción. Las preguntas cuestionaron sobre la preocupación de los usuarios con la plataforma, sus sentimientos cuando no pueden usarla, los intentos por dejar de fumar y el impacto que Facebook ha tenido en su trabajo o estudios.

Después, los investigadores hicieron que los participantes completaran la Iowa Gambling Task, un ejercicio que usan los psicólogos para medir la toma de decisiones. Para completar con éxito la tarea, los usuarios identifican patrones de resultados en los mazos de cartas para elegir el mejor mazo posible.

Descubrieron que, al final de la tarea con estos juegos de azar, cuanto peor se desempeñaban las personas al elegir entre mazos malos, más excesivo era su uso en las redes sociales. Cuanto mejor lo hicieron en la tarea, menor uso de redes sociales.

Este resultado es similar a los de quienes abusan de opioides, cocaína o metanfetamina, que tienen resultados similares en la Iowa Gambling Task, mostrando así la misma deficiencia en la toma de decisiones.

11. Resolución de problemas

En psicología cognitiva, el término *solución* (o *resolución*) *de problemas* se refiere al proceso mental que la gente lleva a cabo a la hora de descubrir, analizar y resolver sus problemas. Esto implica todo un proceso en el que se incluye descubrir el problema, la

decisión para atajarlo, entender el problema, investigar las posibles soluciones, y llevar a cabo las acciones para conseguir nuestros objetivos.

En algunos trastornos, como la depresión, las personas se sienten incapaces de tomar decisiones y solucionar sus problemas.

11.1. Estilos en la resolución de problemas

Las personas a menudo tienen diferentes formas de abordar los problemas, algunas son más eficaces que otras. Por lo que existen estilos de resolver los problemas:

Estilo impulsivo-descuidado: Este estilo se caracteriza porque se responde a los problemas de forma activa, pero sin pararse a pensar en ellos. De forma rápida, incompleta e ineficaz. Tienden a utilizar las primeras ideas que les vienen a la mente sin pensar más allá, normalmente este estilo de resolución de problemas se caracteriza por bajos niveles de inhibición. Tampoco reflexionan acerca de las consecuencias de esas soluciones.

Estilo evitativo: Se aplaza y evita continuamente la toma de decisiones. Se caracteriza por un estilo pasivo e inactivo. Se creen incapaces de tomar decisiones y a veces dependen de los demás para ello. También intenta que los demás se responsabilicen de sus problemas.

Estilo racional: Es el estilo más eficaz a la hora de resolver los problemas, y el que suele llegar a los mejores resultados. Se caracteriza por la deliberación y planificación sistemática. Recopilan la información relevante, identifican obstáculos, generan una gran variedad de alternativas. Comparan los pros y los contras de cada una de ellas y ponen en marcha el plan.

12. Psicología Preventiva

La psicología preventiva, recuerda que la salud es un concepto integral, por tanto, el bienestar de una persona no solo depende de su pleno estado de forma física sino también, de su situación emocional.

El principal foco de sufrimiento del ser humano está vinculado con actitudes y comportamientos. Un cambio en un pensamiento, una modificación en una rutina, puede ser determinante para incrementar los niveles de bienestar y evitar el agravamiento del estado de ánimo. Todo ello nos hace tomar conciencia la psicología preventiva.

La prevención es vital en muchas circunstancias. Por ejemplo, puede ser clave para que la tristeza por la muerte de un ser querido no derive en una depresión. La psicología preventiva puede estar orientada a objetivos distintos, todos ellos enmarcados en el plano de la salud. Por ejemplo, existen programas de prevención del consumo de drogas.

12.1. ¿Qué es la psicología preventiva?

Como el cuerpo de conocimientos profesionales, tanto teóricos como prácticos, que pueden utilizarse para planear y llevar a cabo programas para reducir la frecuencia en una comunidad de los trastornos mentales de todo tipo, la duración de un número significativo de los trastornos que se presentan y el deterioro que puede resultar de aquellos trastornos.

La psicología preventiva se encarga de mejorar los comportamientos saludables, reducir aquellos comportamientos que pueden conducir a la patología y promover conductas y actitudes adaptativas en individuos y grupos mediante estrategias de Educación para la Salud.

12.2. Psicología Preventiva e intervención

El termino de intervención tiene una multiplicidad de significados tales como: corrección, educación, prevención, rehabilitación, remediación, estimulación, terapia entrenamiento y tratamiento. Desde la perspectiva de la psicología del ciclo vital, “intervención es un intento programático dirigido al cambio o a la modificación del desarrollo psicológico” (Baltes y Danish, 1980, p.50).

Pineault y Daveluy (1987) desde la perspectiva de la planificación sanitaria y en la búsqueda de las alternativas de intervención, escriben “la intervención se refiere a las

medidas sanitarias aplicadas a un individuo, a un grupo o a una comunidad; se refiere a las acciones de promoción, de mantenimiento y de restauración de la salud” (p.214)³.

Hurrelmann (1989) distingue entre intervención preventiva y correctiva. El primer concepto de intervención preventiva se utiliza para describir todas las medidas que son emprendidas antes de que los desórdenes patológicos lleguen a manifestarse. Se pueden distinguir dos tipos de intervención preventiva; uno se refiere a lo que tradicionalmente se ha denominado prevención primaria y el otro a la prevención secundaria⁴.

El segundo concepto, o de intervención correctiva, “sería lo que suele encuadrar bajo el campo de prevención terciaria o rehabilitación” (Hurrelmann, 1989, p.111).

12.3. Prevención

Significa acción y efecto de prevenir. Se refiere a la preparación con la que se busca evitar, de manera anticipada, un riesgo, un evento desfavorable o un acontecimiento dañoso. En salud la prevención, es el conjunto de medidas necesarias para evitar el desarrollo o progreso de enfermedades físicas o mentales.

Existen tres niveles de prevención:

1. **Primer nivel:** promoción de la salud y prevención específica e inespecífica.
2. **Segundo nivel:** diagnóstico precoz y tratamiento oportuno.
3. **Tercer nivel:** limitación de la secuela y la rehabilitación.

En el primer nivel de prevención, según la OMS, uno de los instrumentos de la promoción de la salud y de la acción preventiva es la educación para la salud, que aborda además de la transmisión de la información, el fomento de la motivación, las habilidades personales y la

³ Manual De Psicología Preventiva, Teoría y Práctica por Luis Fernández Ríos, editores Siglo veintiuno, España, primera Edición 1994, el fragmento sale tercera parte Hacia una psicología preventiva, tema 8: Psicología Preventiva e Intervención

⁴ Manual De Psicología Preventiva, Teoría y Práctica por Luis Fernández Ríos, editores Siglo veintiuno, España, primera Edición 1994, el fragmento sale tercera parte Hacia una psicología preventiva, tema 8 : Psicología Preventiva e Intervención.

autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La educación para la salud incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitario.

13. Programas de prevención

Un programa de prevención es un conjunto coherente de acciones encadenadas y construidas a partir de una evaluación de necesidades, buscando la creación o adaptación de actividades dirigidas al cumplimiento de los objetivos realistas trazados como metas del programa a implementar⁵.

Se desarrollan en áreas o dominios donde se trabajan los factores de riesgo y de protección. En ellos encontramos el dominio individual, el de los grupos de pares, el familiar, el escolar y laboral, el comunitario y el socioambiental.

Los programas de prevención buscan introducir acciones para la detección temprana de un factor de riesgo o un trastorno en una etapa en que pueda ser corregido o curado. Para que estas acciones de prevención sean consideradas efectivas se deben tener en cuenta algunas pautas relacionadas al problema al que nos enfrentamos:

- Debe ser un problema de salud importante tanto en su prevalencia como incidencia sobre la calidad y cantidad de vida.
- Deberá tener una respuesta efectiva para los casos identificados.
- Deberán existir recursos diagnósticos y de tratamiento disponibles y accesibles.
- El problema deberá tener un período latente reconocible que permita actuar y reducir la morbimortalidad.
- Deberá tener una historia natural conocida.

⁵ Curso Anual de Auditoria Médica del Hospital Alemán, Implementación de programas preventivos Romero Alicia G. Zárate Silvia Y. Zorzer Stella M., año 2009, Argentina

- El rastreo o los métodos de detección precoz deberán ser eficaces en proporción a su costo y a su riesgo.

Se pueden plantear dos modalidades estratégicas de intervención: la poblacional, que pretende disminuir los valores medios de los factores de riesgo en el conjunto de la población y la individual o de alto riesgo, que trata de identificar a los sujetos que, por poseer uno o varios de estos factores, presentan un mayor riesgo de padecer la enfermedad.

La primera estrategia se lleva a cabo por medio de medidas político-legales (institucionales) y de educación para la salud (consejos o campañas dirigidas a la población), sin que sea necesario conocer las características de cada individuo. La segunda se ejecuta preferentemente en el nivel de la atención primaria, por medio de la detección oportuna de los sujetos en alto riesgo y posterior intervención y seguimiento de los mismos.

Las estrategias poblacional e individual complementadas parecen rendir una relación costo-beneficio mayor que si se consideran en forma aislada.

La Organización Mundial de la Salud (2004) plantea la necesidad de llevar a cabo intervenciones de promoción y de prevención en salud mental. Para reducir la carga sobre la salud, el peso social y económico de los trastornos mentales, resulta esencial que los países y regiones presten mayor atención a la prevención y promoción de la salud mental al nivel de formulación de políticas de salud.

Las intervenciones preventivas tienen el objetivo de reducir la incidencia, prevalencia y recurrencia de los trastornos mentales, el tiempo en que las personas permanecen con los síntomas o la condición de riesgo para desarrollar una enfermedad mental, previniendo o retardando las recurrencias y disminuyendo también el impacto que ejerce la enfermedad.

Desde esta perspectiva es que existen dispositivos orientados tanto a la prevención como al afrontamiento saludable de diversas patologías.

13.1. Beneficios de los programas de prevención

- Efectividad en la promoción de la salud mental.

- Detección precoz de trastornos, adicciones o problemáticas psicológicas.
- Permite tener más control en los trastornos mentales en aumento
- Reducir la prevalencia de los trastornos de la conducta y los relacionados con el abuso de sustancias.
- La pronta identificación de los trastornos mentales graves permite instaurar un tratamiento más eficaz y completo.
- Permite concientizar y educar a las diferentes poblaciones sobre las distintas problemáticas psicológicas que pueden afectar la salud mental de las personas.

13.2. Psicoeducación

En el marco de la Salud Mental el término Psicoeducación fue empleado por primera vez, en 1981 por Anderson, investigadora estadounidense que ofrece en el contexto del tratamiento de la esquizofrenia, un concepto terapéutico conductual conformado por 4 elementos: la información a los pacientes acerca de su enfermedad, la formación de resolución de problemas, el entrenamiento en comunicación y autoafirmación de formación.

En la intervención esta autora incluía a los familiares de los pacientes, trabajando el manejo de los miembros entre sí, además de utilizar técnicas más eficaces en el control del estrés. Por tanto, la psicoeducación en los servicios de Salud Mental se inicia en el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales del paciente.

Aun cuando el inicio de las prácticas psicoeducativas tuvo lugar en los distintos grupos familiares, debiendo agregar el éxito alcanzado en el empleo de esta modalidad terapéutica, con el tiempo comenzaron a surgir demandas relacionadas con el tratamiento de los propios pacientes por lo que surgen posturas que implican la atención a las personas portadoras de la patología.

Ante esto se aboga por el tratamiento de la psicoeducación como herramienta terapéutica, siendo viable utilizarla en diferentes tipos de abordajes: individual, familiar, pareja, grupal (Bulacio, 2008).

La psicoeducación hace comprensible el hecho de que los primeros programas psicoeducativos se centraran en la información brindada a los familiares. Sin embargo, programas actuales hacen énfasis en un enfoque más terapéutico donde se tratan en el paciente aspectos como: el significado de la enfermedad, el manejo de los síntomas y la adherencia terapéutica, por lo que se orientan hacia un cambio conductual.

Hasta el momento nos indica que la psicoeducación eficaz va mucho más allá de la información y aspira modificar actitudes o conductas del paciente que le permitan una mejor adaptación a la enfermedad, mediante cambios en su estilo de vida, en sus cogniciones acerca de la enfermedad, en la adhesión al tratamiento, en el manejo de los desencadenantes o en la detección precoz de recaídas (Scott, 2008).

VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN

1. Programa preventivo y sus beneficios
2. Redes sociales: concepto, redes sociales como espacio de ocio, ventajas y desventajas.
3. Adicción: concepto, etapas de adicción, perfil psicológico de los adictos.
4. Adicción a las redes sociales: Consecuencias, comportamiento dependiente, población más propensa a desarrollar adicción a las redes sociales, factores riesgos y de protección.
5. Perfil de los adictos a las redes sociales, problemas y síntomas.
6. Adicción a internet y déficit en habilidades sociales: Factores de riesgo para la adicción a redes y déficit en habilidades sociales.
7. Autoestima: influencia de las redes sociales en la autoestima.
8. Habilidades sociales: Socialización, tipos de habilidades sociales, importancia, de las habilidades sociales, características.
9. Estilos de las habilidades sociales y comunicación.
10. Inteligencia emocional: empatía, autocontrol y autorregulación.
11. Resolución de problemas y toma de decisiones.

VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Los beneficiarios directos de la intervención serían adolescentes y jóvenes, que son propensos a desarrollar una conducta adictiva a las redes sociales y poseen interés por formar parte de un programa preventivo.

Con la implementación del programa, se pretende prevenir la adicción a las redes sociales y realizar una detección temprana de la misma a través de la psicoeducación que permitirá concientizar y sensibilizar a la población adolescente y adulto joven de los riesgos y efectos negativos de las redes sociales en la salud mental.

Así mismo las familias de los participantes del programa, se beneficiarían directamente al lograr una disminución del tiempo al estar conectados y fortalecería las interacciones comunicacionales entre las familias, pues se ven afectadas por la adicción a las redes sociales, y mecanismos de comunicación asertivas y relaciones interpersonales entre los miembros de la familia.

También, dicho programa tendrá un efecto domino en la comunidad; ya que los adolescente y jóvenes serian agentes activos en transmitir y replicar la información obtenida; sensibilizando y concientizando a través de campañas psicoeducativas en los diferentes espacios que se mueven.

Finalmente, los profesionales de la salud, al ejecutar el programa tendría experiencia en dicha temática y por la tanto la psicología seria reconocida como una disciplina necesaria para prevenir, educar e intervenir temáticas actuales que afecta a las personas de diferentes edades.

IX. METODOLOGÍA.

Para la implementación del programa psicoeducativo, se trabajará con una metodología participativa, ya que los participantes serán agentes activos en la construcción de conocimientos a partir de la experiencia personal y de las actividades realizadas cada una de las sesiones, en donde se promoverá en los participantes a una reflexión enriquecida por la teoría y la práctica.

De igual manera las actividades realizadas en los talleres serán lúdicas y formativas; ya que dichas actividades logran impulsar el aprendizaje para la comprensión del problema o dificultad a través de nuevas experiencias, de dialogo y discusión, promoviendo el pensamiento crítico; permitiendo así la reflexión individual y colectiva de la realidad que se experimenta; en el que cada uno exprese sus ideas y necesidades de manera adecuada; fortaleciendo así la cohesión grupal y fomentando conciencia y un sentimiento de pertenencia en el grupo, fortaleciendo de esta manera las habilidades sociales en cada integrante, que traerán benéficos en las relaciones interpersonales que establecen.

Actividades.

Los propósitos y tipos de las actividades programadas se adaptan a las necesidades de los miembros del grupo, tomando en cuenta sus características. Dentro de las actividades se incluyen las dinámicas, estrategias, técnicas psicológicas y reflexiones que se realizaran en conjunto con el grupo ya que a través de este se brinda apoyo y se ofrece la oportunidad de conocer a otras personas que experimentan dificultades similares.

Algunas de las actividades a realizar en el programa psicoeducativo son las siguientes:

Actividades Rompehielos. Estas ayudaran a los participantes del grupo a que se conozcan y se sientan más cómodos. Se utilizarán dinámicas de presentación y bienvenida como:

- Historia de los nombres.
- La rueda revuelta.
- La telaraña.
- Puentes.
- Circuitos de actividades.

Actividades grupales. Estas son técnicas y dinámicas altamente motivadoras ya que brinda una experiencia social de aprendizaje integral que de manera colectiva que dinamiza internamente a cada participante, promoviendo introspección y reflexión, entre las actividades a realizar se encuentran:

- Participación activa de los miembros del grupo.
- Dinámica de mensajería.
- Trabajo en parejas.
- Equipos activos.
- Análisis y discusión

Actividades de Expresión. Pues a través de estas actividades se pretende que logren reconocer y expresar distintas emociones y sentimientos en sí mismos/as y en los demás, algunas a realizar son las siguientes:

- Emojis expresivos.
- Dinámicas de comprensión y expresión de sentimientos.
- Práctica de empatía.

Actividades de Autoestima y autoconocimiento. Con las que se procura que los jóvenes realicen una reflexión profunda y tomen noción de su persona, de sus cualidades y características, para que sus habilidades sociales se fortalezcan, algunas son:

- Actividades de autoconciencia y autoaceptación.
- Trabajo de conciencia de habilidades personales.
- Actividades de generación de confianza.

Actividades de toma de conciencia. Ayudan a pensar de manera diferente y entender por qué piensa o se comporta de una manera determinada. Algunas de las actividades son:

- Reflexiones personales.
- Reflexiones grupales.
- Generación de pensamientos crítico.
- Generación de pensamiento creativo.

Tiempo y Espacio.

Con la implementación del programa psicoeducativo orientado a prevenir la adicción a las redes sociales y fortalecer las habilidades sociales se pretende realizar talleres psicoeducativos, en diferentes Centro Educativos y Universidades; ya que los adolescentes y jóvenes son la población más vulnerable a desarrollar dicha adicción. Por lo que los talleres deberán realizarse en un espacio adecuado según el número de participantes, con una duración de dos horas aproximadamente.

Técnicas.

- **Técnicas Psicoeducativas:** A través de la cual se brindará información a las personas para la comprensión del problema o dificultad que sufren, por medio de fundamentos teóricos, que sirven como base para las jornadas a realizar.
- **Técnicas de habilidades sociales:** Estas técnicas se aplican para que las personas adquieran habilidades que les permitan mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas sociales de su vida; pues las habilidades sociales son importantes en la medida en que las conductas manifestadas por una persona en una situación de interacción social se puedan corregir, así a través del entrenamiento en habilidades sociales se puede enriquecer las habilidades de una persona en un contexto social determinado, por lo que se brindan estrategias para mantener y manejar relaciones sociales saludables.
- **Técnicas Procesamiento emocional:** Se utilizan con el propósito de activar la vivencia emocional, para identificar las emociones sentidas, tomar conciencia de los esquemas cognitivos que dichas emociones conllevan e identificar lo que las personas necesitan o desean y trabajar para conseguirlo, de esta manera se apoya para que aprendan las habilidades para manejar las emociones.
- **Técnicas de autoestima:** Este tipo de técnicas son dirigidas a fortalecer el autoconocimiento, autopercepción y auto aceptación; en general son técnicas con el fin de modificar la percepción y valoración negativa de la persona hacia una percepción y valoración positiva de sí mismas, generando bienestar emocional, personal y social.

Diseño de las intervenciones.

Para la implementación del programa psicoeducativo para la prevención de la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes. Se utilizará una metodología participativa y lúdica que podrá ser desarrollada a través de talleres psicoeducativos en centro escolares, Universidades, programas de radio y por medio de ferias, la cuales se puede promocionar a través de volantes, afiches y utilizar las redes sociales.

También para concientizar y sensibilizar a las población adolescente y joven, se puede hacer uso de la tecnología y hacer videoconferencias donde se hable de las temáticas relacionadas a la adicción a las redes sociales.

A través de todas las actividades mencionadas, lo que se busca es la toma de conciencia de la situación y su análisis, estableciendo patrones de conducta más adecuados, como en este caso, se busca la prevención a la adicción a redes sociales y fortalecer las habilidades sociales de los jóvenes y adolescentes que formaran parte del programa psicoeducativo.

Evaluación de los elementos y resultados.

La efectividad del programa psicoeducativo se evaluará a través de las reflexiones de los participantes al final de los talleres, programas de radio y de cada una de las actividades mencionadas anteriormente.

Así mismo se evaluará, a través de las actividades que los participantes de los talleres psicoeducativos realicen de manera creativa; el cual transmita los aprendizajes en la familia, en la escuela y comunidad.

También, se podrá verificar la efectividad realizando unos talleres de seguimiento posterior a la finalización de las jornadas; con el propósito de comprobar si hubo interiorización de las temáticas.

X. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.

Para la implementación del programa psicoeducativo se desarrollará dentro de Centros Educativos y Universidades del sector público y privado de San Salvador. Los talleres psicoeducativos se ejecutarán dentro de los salones de clases o sala de conferencias; es decir lugares adecuados para llevar a cabo las actividades. Las ferias podrán implementarse en espacio amplios como canchas, plazas entre otras. Los programas de radio, se podrán realizar en las radios de las distintas Universidades.

XI. PLAN OPERATIVO O DE ACTIVIDADES.



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



Temática 1: “Programa preventivo y sus beneficios”.

Objetivo General: Concientizar a los y las participantes sobre la importancia de los programas preventivos y sus beneficios para que tenga un impacto en la vida de las personas y motivarlos\as para priorizar la prevención.

Objetivo específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Brindar una cordial bienvenida a las y los participante e informar de manera adecuada sobre el programa psicoeducativo.	Saludo y Bienvenida.	El equipo facilitador\a brindará una cordial bienvenida, explicando en qué consistirá el programa psicoeducativo orientado a prevenir la adicción a las redes sociales y fortalecer las habilidades sociales.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	10 Min.	Que los y las participantes logren integrarse al grupo.

<p>Conocer los nombres de cada uno de los participantes del taller.</p>	<p>Presentación de los Participantes.</p>	<p>Se entrega un trozo de papel en forma de nube a cada participante.</p> <p>Se les indicara que deberán colocar de un lado del papel su nombre y del otro lado colocaran el nombre de una red social y razón de por qué le gusta utilizarla.</p> <p>El facilitador\o recogerá todos los papelitos en una caja.</p> <p>Se reparten los papelitos entre todos los participantes.</p> <p>El facilitador\o explica el siguiente monólogo a realizar por cada participante: “caminando hacia acá me encontré a...” (Lee el nombre de la persona que le correspondió), dicha persona se levanta y se muestra frente</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p> <p>-Participantes -Facilitadores</p> <p>Materiales.</p> <p>-Trozos de papel en forma de nube. -Caja</p>	<p>25 Min.</p>	<p>Logren conocerse e integrarse al grupo, respetando a cada participante.</p> <p>Que disfruten de la actividad lúdica y se presenten para que los integrantes del grupo lo conozcan.</p>
---	---	--	---	---	----------------	---

		<p>a las demás personas; todos le preguntan “¿y él/ella que te dijo?” y deberá leer la red social.</p> <p>Luego todos le preguntan “¿y tú que le dijiste?” y deberá leer por qué le gusta usarla, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.</p> <p>Esto con el fin de generar un ambiente alegre y lúdico al mismo tiempo que se conocen a los y las participantes.</p>				
<p>Conocer lo que motiva a los y las participantes a formar parte del programa psicoeducativo y las expectativas</p>	<p>Motivaciones Para Pertenecer Al Programa.</p>	<p>A través de técnica de lluvia de ideas se explorará que motiva a los participantes a formar parte del grupo y el interés por la temática, así mismo se pretende conocer las expectativas; es decir que</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participantes -Facilitadores <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Papelógrafo 	<p>15 Min.</p>	<p>Evaluar la motivación de los y las participantes para formar parte del grupo.</p>

hacia el desarrollo de este.		<p>esperan aprender de la temática y del grupo.</p> <p>Las opiniones se anotarán en un papelógrafo.</p> <p>Así mismo para un buen desarrollo de las jornadas, el facilitador\ a en conjunto con los y las participantes elaborará normas de convivencia las cuales serán plasmadas en un papelógrafo.</p>		<p>-Plumones</p> <p>-Tape.</p>		<p>La capacidad para expresar las expectativas del programa psicoeducativo.</p> <p>Que los y las participantes logren expresar espontáneamente sus opiniones.</p>
Analizar los conocimientos de los y las participantes sobre la prevención y sus beneficios.	Exploración de Conocimientos Previos	<p>Por medio de a técnica de “Los manteles” se colocarán cuatro paleógrafos que contendrán las siguientes preguntas: ¿Qué es prevención? ¿Cuáles considera que son sus ventajas? ¿Qué conoce acerca de programas psicoeducativos de prevención? ¿Considera que</p>		<p>Humanos.</p> <p>-Participantes</p> <p>-Facilitadores</p> <p>Materiales.</p> <p>-Papelógrafo</p> <p>-Plumones</p> <p>-Tape.</p>	15 Min.	<p>Evaluar los conocimientos sobre la temática.</p> <p>Que logren participar libremente.</p>

		<p>hablar sobre la prevención de la adicción a las redes sociales es común en nuestra sociedad? ¿Por qué?</p> <p>Cada participante escribirá sus opiniones y luego se socializará en el pleno.</p>				
Proporcionar información pertinente a la temática.	Psicoeducación	<p>Se utilizará una técnica expositiva a través de una presentación en power point en la que se abordarán aspectos relacionados a los programas preventivos tales como: concepto de prevención, los programas psicoeducativos de prevención, y el impacto que generan estos programas en la sociedad, y los beneficios de la prevención orientada a la adicción a redes sociales.</p>	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participantes -Facilitadores <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Computadora -Proyector 	20 Min.	<p>Comprensión de la temática abordada durante la jornada.</p> <p>Espontaneidad para explicar y preguntar sobre dudas.</p>

<p>Fomentar en los y las integrantes del grupo la participación activa a través de la explicación de la temática por medio de los afiches.</p>	<p>Técnica Central” El Afiche ”.</p>	<p>Se procederá a formar tres grupos, a cada uno se le entregarán un papelógrafo y plumones, en que tendrán que ubicar dibujos o frases relacionadas a lo que comprendieron en la actividad anterior, por lo que el grupo deberá discutir y generar ideas. Así mismo cada grupo creara un lema o frase representativa con la que se exprese la importancia de la prevención, por ejemplo: Más vale prevenir que curar.</p> <p>Finalmente explicarán cada grupo su afiche y su lema creado, hablando sobre la importancia de la prevención.</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participantes -Facilitadores <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Papelógrafo -Plumones 	<p>25 Min.</p>	<p>Evaluar la capacidad de análisis.</p> <p>La integración con los miembros del grupo.</p>
--	--------------------------------------	--	---	---	----------------	--

<p>Que los participantes logren expresar su opinión sobre la jornada para mejorar el desarrollo de la próxima sesión.</p>	<p>Evaluación reflexiva y cierre.</p>	<p>La facilitadora\o pide de forma voluntaria a los y las participantes que expresen su experiencia en el desarrollo de la jornada, aspectos que deseen recalcar, aspectos a mejorar y sus propuestas para mejorar la próxima sesión.</p> <p>Finalmente, se les motiva a participar activamente de la próxima jornada para sacar el máximo provecho de cada una.</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos. -Participantes -Facilitadores</p>	<p>10 Min.</p>	<p>Evaluar la capacidad reflexiva del grupo.</p> <p>Que logren expresar de manera adecuada sus opiniones.</p>
---	---------------------------------------	--	---	--	----------------	---



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



Temática 2: *“Redes sociales, concepto, redes sociales como espacio de ocio, ventajas y desventajas”.*

Objetivo General: Dar a conocer generalidades sobre las redes sociales y el impacto que ésta tiene en la vida de las personas con el fin de hacer una evaluación propia sobre el uso de las redes virtuales.

Objetivo específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludar de manera cordial a los y las participantes.	Saludo y Bienvenida.	Se saludará cordialmente a los y las participantes, creando un clima armonioso; de igual forma se preguntará a los y las participantes, si como estuvo su semana y si deseen compartir con el grupo y así generar compañerismo.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	La integración con los miembros del grupo. El compañerismo entre el grupo.

<p>Propiciar un clima de alegría generando convivencia y armonía.</p>	<p>Dinámica de ambientación. “Adivina la Red Social”</p>	<p>Se explicará a los y las participantes que se realizará una dinámica llamada “adivina la red social” por lo que se necesitará de su participación. Se presentará en una caja unos papalitos con íconos y nombres de diversas redes sociales (Ver Anexo n°1) El primer participante sacara un papelito y representara la red social, con una escena, gestos, expresiones. No deberá decir palabras. Mientras las demás participantes tratan de adivinar qué red se representa.</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Imágenes con iconos de redes sociales. -Caja.</p>	<p>15 Min.</p>	<p>Evaluar la participación activa en la dinámica. La integración armoniosa con el grupo.</p>
<p>Obtener los conocimientos que</p>	<p>Exploración de conocimientos</p>	<p>Se hará uso de un dado en el que dependiendo del</p>	<p>Facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p>	<p>10 Min</p>	<p>Evaluar la adecuada</p>

poseen los y las participantes acerca de las redes sociales.	previos “El Dado”	“El número de caiga habrá una pregunta (Ver Anexo n°2). Se pedirá que, de manera voluntaria, lancen el dado; la pregunta que salga se hará al pleno, quienes deberán responder. Esto permitirá tener una discusión guiada para explorar los conocimientos acerca del tema planteado.	Co-facilitadora\o	-Participantes -Facilitadores Materiales. -Dado		expresión de opiniones sobre la temática. La espontaneidad para participar voluntariamente.
Proporcionar información relacionada con las redes sociales sus ventajas y desventajas.	Psicoeducación	El facilitador\o preparará una breve exposición en donde se explique sobre las redes sociales, su importancia, las redes sociales como espacio de ocio, ventajas y desventajas de estas.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	20 Min.	Evaluar la capacidad de análisis y comprensión de la temática.
Concientizar sobre el uso adecuado de las redes sociales,	Técnica Central “Redes	Se explicará que la actividad se desarrollará en cuatro fases.	Facilitadora\o	Humanos. -Participantes	55 Min.	Evaluar la capacidad de integración

<p>de la importancia de estas y de sus pro y contra de dichas redes.</p>	<p>virtuales en acción”</p>	<p>En un primer momento, todos los participantes se reunirán en un círculo y jugarán a “e-mail” una persona tomara un icono de una red social que estarán ubicado en una mesa (Ver Anexo n°1). Luego se pondrá en el centro y dirá, “Soy un e-mail y traigo información para todas las personas que estén en.... (y dirá el nombre de una red social elegida, por ejemplo, WhatsApp)”. Todas las personas que utilicen este tipo de red se agruparán en un lado del salón; esta acción se repetirá varias veces y cuando el facilitador\ a haya observado cuáles son las</p>	<p>Co-facilitadora\o</p>	<p>-Facilitadores</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iconos de una red social. -Caja. -Papelógrafo -Tape 	<p>armoniosa durante la actividad.</p> <p>Evaluar la toma de conciencia personal sobre las redes sociales.</p> <p>La comprensión de los pros y contras del uso de redes virtuales.</p> <p>La capacidad de socializar respetando las opiniones de los demás miembros del grupo.</p>
--	-----------------------------	--	--------------------------	--	--

		<p>redes más utilizadas, realizará los comentarios que considere oportunos.</p> <p>Después se entregará a cada participante una hoja de trabajo en la que deberán completar las frases ahí expuestas (Ver Anexo n°3). para socializar sobre la importancia de las redes sociales y como pueden ser parte del ocio.</p> <p>En el tercer momento el facilitador\ a podrá lanzar una serie de preguntas relacionadas con la temática; (Ver Anexo n°4).</p> <p>Esto para generar una socialización con el pleno.</p> <p>Como cuarto momento se explicará que en un papelógrafo estará dividido</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>en ventajas y desventajas de las redes, por lo que de manera voluntaria deberán sacar un papelito de una caja que contendrá diferentes frases (Ver Anexo n°5). el cual deberá ubicarlo donde considere que corresponde y explicar por qué lo ubico ahí.</p> <p>Finalmente se socializará toda la actividad con el.</p>				
<p>Permitir que los y las participantes puedan expresar de manera sincera y espontanea la percepción sobre el taller, así mismo el impacto que este ha tenido en su vida.</p>	<p>Evaluación el taller “Mirada retrospectiva”</p>	<p>Se solicitará a las participantes que observen los pequeños carteles que contendrán preguntas y luego expresen los aspectos negativos y positivos de la sesión contestando a las preguntas (Ver Anexo n°6).</p>	<p>Facilitadora\o Co- facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p> <p>-Participantes -Facilitadores</p> <p>Materiales.</p> <p>-Carteles con preguntas.</p>	<p>15 Min.</p>	<p>Evaluar la capacidad de expresar dudas y opiniones de manera sincera.</p> <p>Brindan una apreciación pertinente de la temática.</p>

Fortalecer los conocimientos obtenidos en los y las participantes a través de una conclusión final del tema.	Cierre.	<p>El facilitador\o expondrá algunas conclusiones acerca del tema desarrollado en el taller, correspondientes al objetivo planteado para la realización de este.</p> <p>Posteriormente se felicitará al colectivo por el esfuerzo, tiempo y los aportes brindados en el desarrollo del taller.</p>	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	Evaluar la comprensión de la temática y la motivación para formar parte de la próxima jornada.
--	---------	--	-------------------------------------	---	--------	--



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



Temática 3: *“Adicción: concepto, etapas de adicción, perfil psicológico de los adictos”.*

Objetivo General: Brindar los conocimientos pertinentes sobre la adicción a través de actividades lúdicas para mayor comprensión de la temática, sensibilizando sobre la importancia de prevenir adicciones.

Objetivo específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Dar la bienvenida a los y las participantes y motivarles en el desarrollo de la jornada.	Saludo y Bienvenida.	Se brindará una cordial bienvenida a los participantes, creando un ambiente armonioso en el que los participantes se puedan expresar y de igual forma se puedan conocer mejor entre todos los participantes y facilitador\as.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	10 Min.	Muestran interés, motivación y entusiasmo por participar activamente durante la jornada.

<p>Preparar a los y las participantes para que entren en confianza y facilite la participación activa durante la jornada.</p>	<p>Dinámica de ambientación. “El Teléfono descompuesto”</p>	<p>Se explicará a los y las participantes que se realizará una dinámica llamada “el teléfono descompuesto “.</p> <p>Se formarán dos grupos, a la primera persona de la fila se le mostrara una serie de gestos, expresiones y una frase corta que serán transmitidas solo leyendo los labios, es decir que no escuchara claramente.</p> <p>El primer participante se dará la vuelta y transmitirá el mensaje que comprendió a la siguiente persona y así sucesivamente hasta que llegue a la última persona.</p> <p>Con dicha actividad, los integrantes podrán advertir que, lo que una persona dice no tiene por qué ser lo que</p>	<p>Facilitadora\o Co- facilitadora\o</p>	<p>Humanos. -Participantes -Facilitadores</p>	<p>15 Min.</p>	<p>Analizan la analogía de como la distorsión del mensaje puede afectar la vida de las personas.</p> <p>Participan jovialmente en la actividad.</p>
---	---	---	--	---	----------------	---

		otra persona entienda. Ya que toda transmisión de mensajes existe factores que pueden distorsionar el contenido del mensaje, lo que comúnmente sucede en las redes sociales.				
Obtener los conocimientos que poseen los y las participantes acerca de las adicciones.	Exploración de conocimientos previos “El cuchicheo”	Se pedirá a los y las participantes que formen cuatro grupos; que cuchicheen entre ellos que es lo que conocen acerca del que es adicción, que tipos de adicción conocen y como una adicción puede impactar en la vida de las personas. Luego deberán anotar en un papelógrafo las ideas centrales y darán a conocer al pleno sus conocimientos.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. - Papelógrafo -Plumones	15 Min	Analizan información que poseen sobre la temática. Comparten diversas opiniones generado un debate en el grupo.
Dar a conocer los conceptos de adicción, etapas de	Psicoeducación	El Facilitador\o explicará de manera breve, por medio de carteles y láminas	Facilitadora\o	Humanos. -Participantes	20 Min.	Comprenden el concepto de

adicción, perfil psicológico de los adictos para una mejor comprensión del tema.		representativas a las temáticas sobre la adicción, etapas de adicción y perfil psicológico de las personas adictas.	Co-facilitadora\o	-Facilitadores Materiales. -Carteles -Laminas		adicción y sus etapas. Expresan sus dudas de manera segura.
Generar la participación activa en equipo a través de diversas actividades relacionadas con la temática.	Técnica Central “Fases de Actividades”.	Se pedirá que formen tríos y se explicara que la actividad se desarrollara en tres fases. Inicialmente se entregará a cada equipo un emoji que representa “me gusta” y “no me gusta” (Ver Anexo n° 7). Luego se presentará frente al pleno frases relacionadas con la adicción (Ver Anexo n° 8) por lo que los equipos deberán decir si es verdadero o falso a través del emoji entregado anteriormente; así mismo se presentaran	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Emoji -Frases relacionadas con la adicción. -Imágenes -Sopa de letras.	55 Min.	Reflejan interés y entusiasmo por realizar un análisis profundo de las actividades. Reflexionan sobre la importancia de la comunicación y el apoyo

		<p>imágenes (Ver Anexo n° 9) deberán utilizar el emoji para decir si una persona podría llegar a ser adicto a lo que representa la imagen y si se trata de una adicción comportamental o a sustancias, por ejemplo, la televisión o las drogas. El emoji con el pulgar arriba significara verdadero y que concuerdan que se puede ser adicto a lo que representa la imagen, el pulgar hacia abajo significara falso y que consideran que no puede ser adicto. Se deberá explicar su respuesta.</p> <p>Luego se entregará a los equipos una sopa de letras relacionadas con las etapas de la adicción (Ver Anexo n°10),</p>		<p>-Papelografos</p> <p>-Plumones</p>		<p>para prevenir una adicción.</p> <p>Aplican los conocimientos obtenidos para manifestar su valoración personal.</p>
--	--	--	--	---------------------------------------	--	---

		<p>tendrá que encontrar las palabras claves, ordenarlas según consideren que son las etapas (de acuerdo a lo que se explicara en la psicoeducación) y luego cada grupo explicará su trabajo.</p> <p>Como último momento se entregará a los equipos un papelógrafo en el que tendrán que explicar lo comprendido en la psicoeducación sobre el perfil del adicto; luego explicarlo frente al grupo y se socializara.</p> <p>Se reflexionará sobre las actividades realizadas, sobre la importancia de la comunicación y el apoyo para prevenir una adicción.</p>				
Evaluar los aprendizajes	Evaluación el taller	Se solicitará a las y los participantes que expresen su	Facilitadora\o	Humanos.	10 Min	Evaluar la capacidad de

obtenidos durante el desarrollo de la jornada.		opinión sobre las actividades desarrolladas, por lo que el facilitador\ a señalará a una persona y ella o el deberá decir un número del uno al seis, dependiendo del número que elija se le hará una pregunta (Ver Anexo n°6)	Co-facilitadora\o	-Participantes -Facilitadores		brindar críticas constructivas sobre la jornada
Reforzar los conocimientos obtenidos por medio de una síntesis final del tema.	Cierre.	El facilitador\ a realizará una retroalimentación sobre la temática. Así mismo se agradecerá a los y las participantes por su participación y motivación durante la jornada invitando su presencia a la siguiente jornada.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	Evaluar la capacidad de síntesis para finalizar la jornada.



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



Temática 4: “Adicción a las redes sociales”.

Objetivo General: Sensibilizar a los y las participantes sobre la adicción a las diferentes redes sociales y sus consecuencias.

Objetivo específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludar de manera cordial a los y las participantes brindado agradable bienvenida.	Saludo y Bienvenida.	Se brindará una cordial bienvenida, creando un ambiente armonioso en ese puedan expresar sucesos experimentados durante la semana.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	10 Min.	Evaluar la capacidad de integración grupal.
Motivar a los integrantes para participar activamente durante la jornada	Dinámica de ambientación. “Reaccionando”	Se explicará que en salón estarán ubicados emoji que representan las reacciones de Facebook (Ver Anexo n°11)	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	15 Min.	Manifiestan interés y entusiasmo por

<p>atreves de una actividad lúdica.</p>		<p>Luego se solicitará que manera voluntaria una persona pase una de las reacciones colocadas y diga: hoy llego a esta jornada... (deberá decir un estado relacionado con las reacciones), por ejemplo, muy alegre porque salí a disfrutar con mi familia por eso me encanta mi día.</p> <p>El grupo deberá aplaudir y los que concuerden que están felices también tendrán que ubicarse en la reacción de me encanta, y pueden decir: me encanta tu felicidad. Y así sucesivamente hasta que la mayor parte del grupo haya participado expresando su estado emocional.</p>		<p>Materiales.</p> <p>-Reacciones de Facebook</p>		<p>participar en la dinámica.</p> <p>Evaluar la capacidad de empatía y compañerismo.</p> <p>Expresan libremente sus estados de ánimo a través de la actividad.</p>
---	--	---	--	--	--	--

Explorar los conocimientos que poseen los y las participantes sobre la temática.	Exploración de conocimientos previos “Palabras”	Se formarán cuatro grupos y se entregará hojas de papel bond. Se explicará que el facilitador\ a mencionará diversas palabras o frases (Ver Anexo n°12) y el grupo deberá ubicar lo primero en lo que piense al escuchar la palabra, por ejemplo, el facilitador\ a dice: red social, el grupo puede ubicar Facebook, al escuchar la palabra videos pueden ubicar YouTube. Luego se reflexionará por qué ubicaron esas palabras y que conocen sobre dichas palabras mencionadas por el Facilitador\ a.	Facilitadora\o Co- facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Hojas de papel bond. -Lapiceros	10 Min	Evaluar la reacción inmediata al escuchar la palabra. La capacidad de compartir opiniones con confianza.
Facilitar conocimientos	Psicoeducación	El facilitador\ a preparará una presentación en Power	Facilitadora\o	Humanos.	20 Min.	Analizan la información

pertinentes relacionados con la temática.		Ponit para proporcionar información adecuada al tema que sea breve y comprensible para que los participantes logren comprender fácilmente la temática.	Co-facilitadora\o	-Participantes -Facilitadores Materiales. -Computadora -Proyector		proporcionada por el facilitador\o.
Fomentar el uso controlado de las diversas redes sociales y el internet.	Técnica Central” Tomando consciencia personal”.	Se explicará que de acuerdo a lo analizado en la psicoeducación evalúen su vida y como las redes sociales forman parte de ellos, los aspectos positivos y negativos de como las utilizan cada uno. Luego se entregará una hoja de trabajo (Ver Anexo n°13), que tendrá que completar, tomando consciencia del uso que dan a redes sociales.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Hoja de trabajo -Dibujo de termómetro -Lapiceros	45 Min.	Toman consciencia del uso que brindan de las redes sociales. Evalúan las ventajas y desventajas de dichas redes en su vida personal. Advierten de la importancia de las señales de alarma para

		<p>Después se formarán dos círculos con misma cantidad de personas. Un círculo rodeando el otro. Se reproducirá una canción y los dos círculos caminarán al lado contrario. Cuando la canción deje de sonar las personas del círculo interior formarán pareja con las del círculo exterior. Cada pareja socializará lo escrito en hoja de trabajo, buscando brindar apoyo a su pareja, destacando los aspectos positivos.</p> <p>Seguidamente se entregará una hoja con un dibujo de un termómetro (Ver Anexo n°14), y colores, por lo que deberán colorear según</p>		<p>-Colores</p> <p>-Reproductor de música</p>		<p>prevenir la adicción.</p> <p>Socializan de manera libre la actividad realizada.</p>
--	--	---	--	---	--	--

		<p>consideren se encuentran cerca de llegar a una dependencia a las redes virtuales que utilizan, de esta manera entre más cerca de la punta coloreen, significara que están propensos a ser adictos, lo cual es una señal de alarma para tomar las medidas necesarias para evitar dicha dependencia.</p> <p>Para finalizar se socializara las actividades en grupo.</p>				
Expresar la opinión sobre el desarrollo de la jornada y proponer aspectos a mejorar en las próximas sesiones.	Evaluación el taller.	Se solicitará la participación voluntaria para que tome el dado lo lance y luego responda una pregunta la cual se relaciona con la temática (Ver Anexo n°6) expresando su opinión y	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	<p>Humanos.</p> <p>-Participantes -Facilitadores</p> <p>Materiales.</p> <p>-Dado</p>	15 Min	Expresan espontáneamente sus experiencias y emociones durante la realización de las actividades.

		experiencia durante la jornada desarrollada.				
Brindar una síntesis final del tema, motivando a los y las participantes a la participación activa.	Cierre.	El facilitador\ a realizará una retroalimentación acerca del tema desarrollado en el taller. Posteriormente se felicitará al grupo por los aportes brindados en el desarrollo del taller.	Facilitadora\ o Co- facilitadora\ o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	Evaluar la capacidad de asimilar la conclusión final y la libre expresión de posibles dudas.



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



Temática 5: “Perfil de los adictos a las redes sociales, problemas y síntomas”.

Objetivo General: Brindar las herramientas necesarias para identificar adicta haciendo conciencia sobre la importancia de evitar una adicción a las redes sociales.

Objetivo específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Proporcionar una cálida bienvenida a las y los participantes, conociendo las expectativas ante la jornada a desarrollar.	Saludo y Bienvenida.	El facilitador\o dará un cálido saludo a los y las participantes, fomentando un ambiente de armonía y gratificación, preguntando lo que esperan de dicha jornada. De igual manera se realizará una breve retroalimentación de lo desarrollado en la sesión anterior.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	Se muestran motivados por aprender sobre la temática.

<p>Crear un ambiente de armonía y confianza, logrando así un acercamiento entre los participantes.</p>	<p>Dinámica de ambientación. “Que soy”</p>	<p>Se presentará en una caja unos papalitos con nombres de diversas redes sociales, medios de comunicación o personas famosas, se colocará el papelito en la frente del participante, sin que lo lea. Frente al pleno deberá realizar preguntas para adivinar que es, mientras los demás participantes solo podrán responder con un “Si” o “No”. Por ejemplo, pregunta: Soy una red social, responden: “Si”; a través de mi pueden escuchar música, “Si”, soy YouTube, “No”. Así continuarán hasta que adivine que es, y la mayor parte de integrantes participe.</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Caja. -Papelitos con nombre de redes sociales, personas famosas o medios de comunicación.</p>	<p>15 Min.</p>	<p>La capacidad de integrarse de manera jovial a la dinámica.</p>
<p>Conocer la información que</p>	<p>Exploración de conocimientos</p>	<p>Se explicará que en la pared se encontraran globos y que en</p>	<p>Facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p>	<p>15 Min</p>	<p>Evaluar la adecuada</p>

poseen los y las participantes acerca de las personas adictas a las redes sociales.	previos “Globos Preguntones”	cada uno habrá una pregunta o un premio, por lo que de manera voluntaria reventaran el globo y responderá la pregunta (Ver Anexo n°15).	Co-facilitadora\o	-Participantes -Facilitadores Materiales. - Globos		expresión de ideas y pensamientos ante el pleno.
Facilitar la comprensión de los elementos sobre el perfil de los adictos a las redes sociales, problemas y síntomas.	Psicoeducación	Se explicará de manera breve atreves de un rota folio sobre perfil de los adictos a las redes sociales, problemas y principales síntomas de dicha adicción; para una mejor comprensión de la temática.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Rota folio	20 Min.	Logran identificar los principales problemas y síntomas derivados de la adicción a redes.
Concientizar sobre los principales problemas y síntomas de la adicción a redes sociales a través de actividades lúdicas que fomenten la	Técnica Central” Cooperando”.	Se formarán tres grupos. Cada grupo tendrá que definir un nombre que los represente. Se entregará a cada grupo un rompecabezas que representen la temática (Ver Anexo n°16). Al completar el rompecabezas cada grupo descubrirá las palabras claves,	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales.	55 Min.	Evaluar la cohesión grupal de los y las participantes. Logran identificar las temáticas

participación activa.		<p>que definirán una temática con la cual deberán preparar un sociodrama, por ejemplo, si al completar el rompecabezas, la palabra clave es, principales síntomas, el grupo, presentara frente a los demás un sociodrama en donde se reflejen los síntomas de la adicción a redes sociales. Ningún grupo deberá compartir la temática que representara, ya que, al representarla al pleno, los demás grupos tendrán que adivinar de que temática se trata (de acuerdo a la información brindada en la psicoeducación). Luego el grupo explicará la temática de manera breve, aclarando dudas.</p>		- Rompecabezas		<p>abordadas en el sociodrama.</p> <p>Identifican los síntomas para que se pueda prevenir una adicción.</p>
-----------------------	--	---	--	-------------------	--	---

		Se finalizará la actividad con una reflexión sobre cómo se puede identificar a una persona adicta a internet, los principales problemas que trae y los síntomas que se presentan, y sobre todo como el trabajo en equipo y el apoyo de los demás puede ser un factor de protección.				
Permitir que los y las participantes expresen su valoración sobre la temática, las actividades realizadas, y el impacto que este ha tenido en su vida.	Evaluación el taller “Pelota Saltarina”	Se solicitará a las participantes que formen un círculo, se entregará una pequeña pelota a una persona, dicha pelota tendrá que pasarla a la persona de su derecha cuando la música suene, dicha pelota la tendrán que pasar entre todos mientras la música se reproduzca, cuando esta deje de sonar la persona que tendrá la pelota	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Pelota.	10 Min	Expresan su percepción sobre la temática y las actividades realizadas. Brindan una valoración constructiva sobre el taller.

		entre sus manos deberá brindar su opinión sobre el taller, aspectos positivos o negativos, su experiencia, el impacto en su vida personal etc, así sucesivamente hasta que la mayor parte haya brindado su opinión.				
Concluir la temática de la jornada por medio de una retroalimentación.	Cierre.	El facilitador\o expone algunas conclusiones acerca del tema desarrollado en el taller, generando un espacio para aclarar posibles dudas. Posteriormente se motivará al grupo para su participación activa en las próximas jornadas.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	Analizan una síntesis final de la jornada. Se muestran interesados en continuar con las siguientes jornadas.



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



Temática 6: “Adicción a internet y déficit en habilidades sociales”.

Objetivo General: Generar en los y las participantes una integración armoniosa con el grupo a través de diferentes actividades lúdicas que demuestren la relación entre la adicción a las redes sociales con el déficit en habilidades sociales.

Objetivo específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Dar un afectuoso saludo a los y las participantes a la nueva jornada a desarrollar.	Saludo y Bienvenida.	Se brindará una cordial bienvenida a los y las participantes, creando un ambiente armonioso en el que los participantes se puedan expresar. Así mismo se realizará una breve retroalimentación de lo visto en la jornada anterior.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min.	Muestran interés por participar activamente durante la jornada.

<p>Crear un ambiente de armonía y confianza, logrando así un acercamiento entre los y las participantes</p>	<p>Dinámica de ambientación. “Los Puentes”</p>	<p>Se formarán dos grupos y a cada grupo se le entregará cinco páginas de periódico. Se les dirá que imaginen que un determinado espacio del salón es un enorme río, y cada grupo deberá cruzarlo utilizando las páginas de periódico.</p> <p>Deberán buscar estrategias para cruzar todos/as, ya que solamente una persona podrá utilizar el diario, es decir no pueden pararse sobre el diario dos personas a la vez. Tendrán que ayudarse mutuamente.</p> <p>Una vez los grupos hayan cruzado el río, la facilitadora preguntará ¿Qué fue lo que más se les dificultó? ¿Qué estrategias utilizaron? ¿Trabajaron en equipo y todos/as colaboraron? Con el</p>	<p>Facilitadora\o Co-facilitadora\o</p>	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participantes -Facilitadores <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Periódico 	<p>15 Min.</p>	<p>Evaluar la cohesión grupal.</p> <p>Motivación para realizar la actividad.</p>
---	--	---	---	--	----------------	--

		fin de dar apertura a las opiniones de las participantes.				
Examinar los conocimientos que poseen los y las participantes relacionados con adicción a las redes sociales y el déficit en habilidades sociales.	Exploración de conocimientos previos “Compartiendo ideas”	<p>Se formarán tres grupos a cada uno se le entregara una temática: habilidades sociales, déficit de habilidades sociales y relación entre adicción a internet y déficit de habilidades sociales.</p> <p>Cada grupo debatirá sobre la temática entregada y en un papelógrafo anotaran las ideas centrales.</p> <p>Luego explicarán de manera breve al demás grupo, sus conocimientos sobre la temática, los demás podrán brindar su opinión.</p> <p>Esto permitirá tener una discusión guiada para explorar los conocimientos que tenga acerca del tema planteado.</p>	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	<p>Humanos.</p> <p>-Participantes</p> <p>-Facilitadores</p> <p>Materiales.</p> <p>- Papelógrafo</p> <p>-Plumones</p>	10 Min	<p>Evaluar la adecuada expresión de ideas y respeto por la opinión de los demás miembros del grupo.</p> <p>Se expresan de manera segura y con confianza brindando ideas coherentes con la temática.</p>

Facilitar la comprensión de los elementos sobre la temática de manera sintética.	Psicoeducación	El facilitador preparara una breve exposición en Power Ponit acerca de la dicción a redes virtuales y déficit en habilidades sociales, destacando los factores de riesgo para la adicción a redes y como se relaciona con déficit en habilidades sociales. Brindando un espacio de participación y de preguntas.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Computadora -Proyector	20 Min.	Analizan los elementos compartidos por el facilitador\o. Muestran interés por comprender la temática.
Concientizar sobre la relación que existe entre la adicción a redes sociales con las dificultades en las habilidades sociales a través de actividades lúdicas con experiencia personal y grupal.	Técnica Central” El Carrusel ”.	El facilitador\o explicará a los participantes que en el salón están 4 estaciones, las cuales contienen diferentes temáticas: 1-Dibujando y comparando. 2-Mundo Virtual-Mundo no Virtual. 3- Dibujo secreto. 4-Cooperando. Se solicitará que realicen cuatro grupos, cada grupo visitara cada estación de	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores Materiales. -Hojas de papel bond -Lápices	60 Min.	Evaluar la capacidad de análisis grupal e individual. Reflejan motivación y entusiasmo en las actividades Evaluar la cohesión grupal

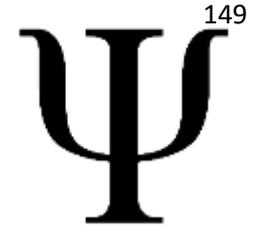
		<p>manera coordinada (un grupo por estación), para que al finalizar todos los grupos obtengan la misma experiencia. En las estaciones se encontrará una persona adecuada que explicará la actividad a realizar (Ver Anexo n°17) y resolverá preguntas que puedan surgir.</p> <p>Después que los grupos hayan visitado a cada estación, se formará un círculo y se reflexionara sobre la experiencia obtenida en cada estación, destacando la relación que existe entre la dependencia de las redes sociales con las dificultades de habilidades sociales, las principales diferencias entre el mundo virtual y el real, como las habilidades sociales son muy</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Papelógrafos -Plumones - Posits -Lana 	<p>en los y las participantes.</p> <p>Logran tomar conciencia de las similitudes que existen entre las adicciones a redes sociales con el déficit en habilidades sociales.</p> <p>Evaluar si practican la escucha activa, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo en las actividades.</p>
--	--	---	--	---	---

		importantes, la comunicación, la adecuada expresión de ideas y la empatía ayudan para solucionar un problema.				
Generar un espacio para que los y las participantes puedan expresar de manera sincera y espontánea su juicio sobre la jornada, así mismo el impacto que este ha tenido en su vida.	Evaluación el taller “Balance del día”	Se solicitará a las participantes que formen un círculo. El facilitador\la mencionará el nombre de un integrante del grupo, dicha persona deberá mencionar aspectos positivos o negativos, aprendizajes, impacto o experiencias durante el taller, es decir algún aporte o valoración sobre la jornada. Después de compartir su aporte mencionara el nombre de otra persona para que también comparta su valoración y así sucesivamente hasta que la mayoría brinde su opinión sobre el taller.	Facilitadora\o Co-facilitadora\o	Humanos. -Participantes -Facilitadores	5 Min	Evaluar la capacidad de expresarse de manera espontánea y sincera. Respetar la opinión de los miembros del grupo.

<p>Brindar una cálida despedida realizando una breve conclusión sobre los aspectos importantes durante el taller.</p>	<p>Cierre.</p>	<p>El facilitador\ a reforzará los puntos más importantes del tema desarrollado destacando la participación y los aportes del grupo.</p> <p>Seguidamente felicitará al colectivo por el esfuerzo, tiempo y los aportes brindados en el desarrollo del taller invitándoles a su participación a la siguiente jornada.</p>	<p>Facilitadora\o Co- facilitadora\o</p>	<p>Humanos. -Participantes -Facilitadores</p>	<p>5 Min.</p>	<p>Evaluar la capacidad de escuchar activamente la conclusión final.</p>
---	----------------	--	--	---	---------------	--



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



Temática 7: “Autoestima”

Objetivo General: Brindar información pertinente sobre la autoestima y su relación con las redes sociales a los y las participantes con el fin de fortalecer su autoestima a través actividades prácticas.

Objetivo Especifico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Dar una bienvenida acogedora a los y las participantes.	Bienvenida	1. Se dará la bienvenida a los y las participantes. 2. Se realizará una retroalimentación de lo visto en la jornada anterior.	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	8 Min.	Valorar la motivación de los y las participantes
Aumentar la confianza entre los participantes que permita una	Dinámica de Ambientación: “El gran piano”	1.En la pizarra habrá pegado de páginas de colores teclas que simulen un piano. (Ver Anexo N°18).	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	6 Min.	-Verificar la integración grupal.

mejor cohesión grupal.		<p>2. Se les indicará a los participantes que en cada tecla hay una palabra de indicará una acción que ellos tendrán que hacer, según el/la facilitadora toque la tecla (director de orquesta).</p> <p>3. Se realizará tocando primero las teclas despacio y poco a poco se irá aumentando.</p>		<p>Materiales:</p> <p>- Teclas de piano (páginas de colores).</p>		
Conocer los conocimientos previos de los participantes en relación a la temática.	Conocimientos previos: “Lluvia de ideas”	<p>1. Se ubicará en la pizarra dos preguntas, ¿Qué entendemos por autoestima? ¿Se nace con autoestima?</p> <p>2. Se le entregará a cada participante un trozo de papel en la cual tendrá que poner en una palabra</p>	- Facilitador/a - Co-Facilitador/a	<p>Humanos:</p> <p>- Facilitadores - Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>- Páginas de papel bond - Plumones</p>	5 Min.	Posee conocimientos previos con respecto a la temática.

		la respuesta a las preguntas. 3. Después, los facilitadores leerán cada una de las respuestas.				
Facilitar la comprensión sobre la importancia de fortalecer la autoestima y su relación la adicción a las redes sociales.	Psicoeducación: “Conversando sobre la autoestima”	1.A través de una presentación de power point, se explicará la temática que se encuentra en la fundamentación teórica que habla sobre la autoestima; pero se agregará información extra (Ver Anexo N°19), que complementará la información. También se agregará información acerca de la influencia de las redes en la imagen corporal.	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: -Presentación Power Point -Laptop -Proyector	15 Min.	Los participantes comprenden la temática.

		2.Una vez finalizada la presentación, se dará un espacio para conocer las impresiones de los participantes y solventar dudas.				
Fortalecer la autoestima de los participantes a través de una actividad práctica.	Técnica Central: “Potenciando mi amor propio”	<p>1.El/la facilitadora indicará que realizará una actividad que incluirá dos momentos:</p> <p>-Primer momento:</p> <p>- Se le indicará que se pasará una pelotita y ellos tendrán que decir que parte de su cuerpo les gusta y cual no.</p> <p>-Una vez han pasado, se reflexionará sobre los hallazgos y se retomará como a través de las redes sociales a veces se crean estereotipos de</p>	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	<p>Humanos:</p> <p>- Facilitadores - Participantes</p> <p>Materiales:</p> <p>-Pelotita Páginas de colores -Páginas de papel bond -Lapiceros -Lápices -Música -Bocina -Globos</p>	60 Min.	-Evaluar si los participantes reflexionan sobre la importancia de fortalecer la autoestima y amor propio.

		<p>modelos de hombres o mujeres y quien tiene más seguidores.</p> <p>Segundo momento:</p> <p>-Se les entregará a los participantes un globo, primeramente, se les indicara que el globo significa la autoestima de cada uno/a, tendrán que inflar su globo de acuerdo a las cualidades positivas que tengan.</p> <p>-Una vez finalizado ellos tendrán que visualizar su globo, se les preguntará voluntariamente ¿Si se les dificulta? pensar en sus cualidades positivas y se hará una reflexión sobre lo que representa el globo y como se dificulta</p>				
--	--	---	--	--	--	--

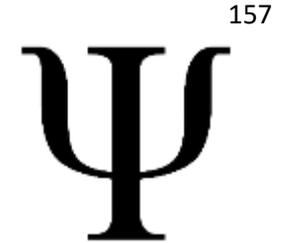
		<p>pensar aquellas cualidades positivas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Luego se les pedirá a los participantes que se peguen en la espalda una página de papel bond.-Luego a lo largo del pleno empezaran a moverse como deseen, para esta parte se pondrá música para que ellos puedan moverse o bailar.-Cuando pare la música según en el lugar donde estén buscara al compañero/a que este a la par le colocarán dos o más cualidades positivas que han visto en el/ella y así se hará 3 tres veces.-Una vez finalizada los participantes se quitarán				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>su papel y leerán las cualidades que les han ubicado, se les indicará que reflexiones sobre las cualidades que han encontrado y que piensen identifiquen aquellas cualidades que ellos no tenían idea que tenían.</p> <p>-Seguidamente, se formarán circulo y se les pedirá que hagan una comparación con lo que tienen el papelito con el globo.</p> <p>-Se pasará a que voluntariamente puedan compartir la reflexión de las dos actividades aquellos que lo deseen. Expresen como se</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		sintieron al realizar las actividades.				
Conocer las diferentes valoraciones de cada participante respecto a los resultados del trabajo realizado.	Evaluación: “La ruleta”	1. Se solicitará voluntariamente a 5 participantes. Quienes giraran la ruleta y dependiendo del color contiene una pregunta, que deberán responder y escogerán a otra persona que responda y así sucesivamente hasta completar las 5 preguntas. (Ver Anexo N°20)	- Facilitador/a -Co- Facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores Materiales: - Ruleta	10 Min.	Se ha obtenido aprendizajes. Los participantes expresan libremente sus opiniones.
Concluir la jornada.	Cierre del taller	1. Se felicitará a los participantes por sus aportes durante la jornada. 2. Se recordará el día y hora de la próxima jornada.	- Facilitadora -Co- facilitadora	Humanos: -Participantes -Facilitadores	6 Min.	Se muestran motivados para la siguiente jornada.



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



Temática 8: “Habilidades Sociales”

Objetivo General: Dar a conocer a los y las participantes que son y los tipos de habilidades sociales que son de mucha importancia con el propósito de que puedan desarrollar las habilidades sociales para su vida.

Objetivo Especifico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludar cordialmente a los y las participantes.	Bienvenida	1. Se dará la bienvenida a los y las participantes. 2. Se realizará una retroalimentación de lo visto en la jornada anterior.	- Facilitador/a -Co- facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	8 Min.	-Evaluar cómo llegan los participantes a la jornada. -Recuerdan lo abordado en la jornada anterior.
Animar a los participantes a través de una dinámica de	Dinámica de Ambientación: “Cruzar el río”	1. Dividir al grupo en tres o cuatro. Luego, se delimitará un área de más o menos 6 mts. De ancho que será el río y estará	- Facilitador/a - Co- facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	6 Min.	Identificar las habilidades sociales que poseen los participantes y cuales están deficientes.

<p>integración grupal.</p>		<p>lleno de voraces pirañas. La única forma de cruzarlo es transformada en piedra las tres hojas de papel que ha recibido cada grupo y saltando sobre ellas, ya que afortunadamente el rio no es muy hondo.</p> <p>2. Deben indicarse algunas reglas: no puede pararse más de una persona sobre la misma piedra, no pueden fragmentarse los trozos de papel y el ultimo en pasar debe escoger todos los papeles utilizados.</p> <p>3. Después de varios intentos los grupos descubren alguna manera de cruzar, generalmente</p>		<p>Materiales: -Hojas de periódico.</p>		
----------------------------	--	---	--	--	--	--

		<p>muy complicada, o simplemente desisten en su intento. quien facilita debe animarlos a continuar e insistir en que existe una manera muy sencilla. Hasta este momento los grupos casi nunca han pensado en unirse, y por supuesto, contando con doce piedras sobre las cuales pasar lo demás. Se finaliza con una reflexión sobre los aprendizajes que nos aporta la técnica en relación a la temática que se abordará.</p>				
Identificar los conocimientos que poseen los participantes en	Conocimientos previos: “En una sola palabra”	<p>1.A lo largo del pleno los participantes encontraran unas palabras: Habilidades sociales,</p>	- Facilitador/a -Co- Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 Min.	Que conocimientos tienen los participantes respecto a la temática.

relación a las habilidades sociales.		Socialización, tipos de habilidades. 2.Ellos a través de un papel ubicarán en una o dos palabras lo que considera que significa. Posteriormente las palabras que han ubicado se ira relacionado con la actividad de la psicoeducación.		Materiales: -Páginas de papel bond -Plumones		
Proporcionar los conocimientos pertinentes sobre las habilidades sociales.	Psicoeducación: “Conociendo las habilidades sociales”	1.Se dará la explicación de la temática por medio de un rotafolio. 2. Antes de dar la explicación, se les proyectará a los participantes 3 videos relacionados a las habilidades sociales. (Ver Anexo N°21).	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: -Rotafolio -Laptop -Proyector	25 Min.	Evaluar la comprensión de los participantes en relación a la temática.

		-Se comentará los videos. Posteriormente se dará la explicación de los elementos que se relaciona a las habilidades sociales y que son abordados en la fundamentación teórica.				
Facilitar la adquisición de habilidades sociales en los participantes.	Técnica Central: “Monopoly mis habilidades”	1. Se enumera a los participantes de 1 al 4 para formar 4 equipos. 2. Se les pedirá a los equipos que le pongan un nombre a su equipo. 3. Una vez han formado los equipos con sus respectivos nombres. Se les explicará en que consiste el juego del monopoly: Podrán ver que a lo largo de pleno se ha colocado	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: -Monopoly -Casillas de páginas de colores. (imágenes, acciones o preguntas). -Dado -Tape	60 Min.	-Los participantes ponen en práctica los conocimientos sobre las habilidades sociales. Que los participantes pongan sus habilidades sociales y fortalezas aquellas que lo necesitan.

	<p>casillas de páginas de colores y en cada casilla (20 casillas), habrá diferentes acciones, preguntas que ellos tendrán que realizar (Ver Anexo N° 22), dependiendo al número que caiga al lazar el número de moverán a través de las casillas.</p> <p>4. Es importante recalcar que todos ganarán, por lo que se premiara a todos los equipos con dulcitos.</p> <p>5. Al finalizar se socializará con el pleno y se llegará a una reflexión sobre la importancia de las habilidades sociales en nuestra vida cotidiana.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Música -Bocina -Sillas -Pañuelos 	
--	--	--	--	--

Permitir que puedan expresar de manera sincera y espontanea la percepción que ha tenido sobre la actividad realizada.	Evaluación: “El Dado”	1. Voluntariamente se solicitará aquellos participantes que quieran lanzar el dado, dependiendo el número que caiga se realizará unas preguntas (Ver Anexo N°19).	- Facilitador/a -Co- Facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores Materiales: - Dado	10 Min.	Saber las valoraciones de los participantes acerca del impacto del taller.
Concluir la jornada.	Cierre del taller	1. Se felicitará a los participantes por sus aportes durante la jornada. 2. Se recordará el día y hora de la próxima jornada.	- Facilitador/a -Co- facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	6 Min.	Sí, todos los participantes se quedan hasta el final.



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



Temática 9: “Estilos Comunicativos”

Objetivo General: Identificar cuáles son los estilos comunicativos que los y las participantes utilizan más para comunicarse con las demás personas y así poder adoptar el estilo comunicativo más idóneo para relacionarse y comunicarse.

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Dar un saludo cordial y retroalimentación de la jornada anterior.	Bienvenida	1. Se dará la bienvenida a los y las participantes. 2. Se realizará una retroalimentación de lo visto en la jornada anterior.	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	8 Min.	-Capacidad de síntesis -Llegan motivados.
Crear un rato distendido y	Dinámica de Ambientación:	1. Se les pedirá a los participantes que formen un círculo con las sillas.	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	6 Min.	Se sienten cómodos entre sí.

ameno entre los participantes.	“Círculo Revoltoso”	2.Se les indicará que cuando el/la facilitadora diga: “Banana” se moverán a la silla de derecha, “Naranja” se moverán hacia la izquierda, “Circulo Revoltoso”, se tendrá que cambiarse de asiento (no se podrán mover a sillas cercanas izquierda o derecha).				
Conocer los conocimientos previos de los participantes en relación a los estilos comunicativos y asertividad.	Conocimientos previos: “Lluvia de ideas”	1.Se lanzará al pleno unas preguntas? ¿Qué es comunicación para ustedes? ¿Conocen cuáles son los estilos comunicativos? O ¿tipos? ¿Asertividad? 2. Las preguntas se harán una por una y en cada pregunta se pedirá	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 Min.	Que conocimientos tienen los participantes respecto a la temática.

		2 intervenciones voluntariamente.				
Dar información sobre los estilos comunicativos a los participantes.	Psicoeducación: “Estilos comunicativos”	1.A través de una presentación de power point, se compartirá la información sobre los estilos comunicativos.	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: -Laptop -Proyector	25 Min.	Evaluar la comprensión de los participantes en relación a la temática.
Propiciar una reflexión sobre los diferentes estilos comunicativos y el idóneo utilizar.	Técnica Central: “Mis estilos comunicativos”	1.Se les pedirá que se levanten de sus asientos y se dispersen a lo largo del salón. 2.Se pondrá una canción se suspenso. Antes de les explicará que cuando se quite la canción ellos tendrán que actuar los 3 estilos comunicativos, basándose en la información que se proporcionó.	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: - Bocina - Música -Sillas -Sombrilla - 3 sobres	60 Min.	-Identifican los distintos estilos comunicativos. -Reflexionan sobre el estilo comunicativo que utilizan.

		<p>3. Cuando la canción se suspenso se pare ellos deberán, actuar como una persona sumisa, luego agresiva y de ultimo asertivo.</p> <p>4. Luego se pasará a que tomen asiento y el/la facilitadora les preguntará como se sintieron haciéndolo cada uno, cuál de los 3 se les dificulto, con cuál de ellos se identifican y utilizan más.</p> <p>5. Para finalizar, se solicitará a tres voluntarios.</p> <p>6. El resto de los participantes se ubicarán en semicírculo y frente a ellos se</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>ubicará tres sillas en cada silla se encuentra un sobre con una situación diferente (Ver Anexo N° 23)</p> <p>7. Se les pedirá a los participantes que tomen un sobre, de acuerdo al orden en el que escogieron, tome el sobre pero que no lo habrá. Frente a ellos estará un paraguas.</p> <p>Se pedirá, que lean la situación y se metan en dicha situación.</p> <p>8. Lo que se pretenden es ver que estilo comunicativo toman cada uno al encontrarse en la situación y al ver solo una sombrilla.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>9. Cuando se haya visto los estilos de los 3 voluntarios.</p> <p>10. Se le pedirá al pleno que cometen lo que vieron y que estilos identificaron, que hubieran hecho ellos o que solución hubieran utilizado.</p>				
<p>Conocer las diferentes opiniones de los participantes en cuanto a la percepción que ha tenido sobre la actividad realizada.</p>	<p>Evaluación: “La papa caliente”</p>	<p>1. Se pasará una pelota cuando suene una música que tendrá que ir pasándola cada participante, cuando pare la música esa persona responderá una pregunta relacionada a la evaluación (Ver Anexo N° 19).</p>	<p>- Facilitador/a -Co-Facilitador/a</p>	<p>Humanos: - Participantes - Facilitadores</p> <p>Materiales: - Pelota</p>	<p>10 Min.</p>	<p>Identificar aspectos negativos y positivos del taller. -Los participantes aprendieron.</p>

Concluir la jornada.	Cierre del taller	<p>1. Se felicitará a los participantes por sus aportes durante la jornada.</p> <p>2. Se recordará el día y hora de la próxima jornada.</p>	<p>- Facilitador/a</p> <p>-Co-facilitador/a</p>	<p>Humanos:</p> <p>-Participantes</p> <p>-Facilitadores</p>	2 Min.	Se muestran motivados los participantes.
----------------------	-------------------	---	---	--	--------	--



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



Temática 10: “Inteligencia emocional”

Objetivo General: Psicoeducar a los y las participantes sobre la inteligencia emocional para manejar y expresar adecuadamente las emociones y entender la de los demás.

Objetivo Especifico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Brindar una bienvenida acogedora e integradora a los y las participantes.	Bienvenida	1. Se dará la bienvenida a los y las participantes. 2. Se realizará una retroalimentación de lo visto en la jornada anterior.	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitador/a	8 Min.	Conocer si los participantes recuerdan lo abordado en la jornada anterior.
Crear un clima de armonía y confianza, para que cada uno de	Dinámica de Ambientación:	1. La facilitadora/or dará las siguientes indicaciones al grupo:	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadoras	6 Min.	-La cohesión grupal. -Evaluar las habilidades

<p>los y las participantes tengan un mayor conocimiento y acercamiento, facilitando así la convivencia en grupo.</p>	<p>“La rueda Enrodilla”</p>	<p>2. Se colocarán en rueda, uno tras otro, como un trencito.</p> <p>3. Tratarán de quedar bien pegaditos.</p> <p>4. Despacio y con cuidado, se van a sentar en las rodillas del que está detrás, podrán sus manos en los hombros del que está delante.</p> <p>5. Luego, se les solicitará que levanten los brazos e intentaran caminar, así sentados.</p> <p>6. El objetivo, es que se comuniquen entre sí y puedan dar una vuelta.</p>				<p>comunicacionales de los participantes.</p>
<p>Conocer los conocimientos previos de los participantes.</p>	<p>Conocimientos previos: “Los manteles”</p>	<p>1. Se ubicará en espacio 2 papelógrafos.</p> <p>2. Posteriormente se les indicará a los</p>	<p>- Facilitador/a -Co-Facilitador/a</p>	<p>Humanos: - Facilitador/a - Participantes Materiales:</p>	<p>5 Min.</p>	<p>-Saber los conocimientos que los participantes</p>

		<p>participantes que en cada papelógrafo hay una pregunta, que ellos deberán responder según sus criterios. Las preguntas son las siguientes:</p> <p>¿Inteligencia emocional?, ¿Empatía?, Autocontrol emocional?, ¿Relaciones interpersonales?, ¿Autoconocimiento?</p>		<p>-Papelógrafos -Plumones</p>		<p>tiene con respecto a la temática.</p>
<p>Brindar información a los participantes sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y el déficit en las</p>	<p>Psicoeducación: “Lotería de la inteligencia emocional”</p>	<p>1. Primeramente, se realizará una dinámica para formar grupos “Los animales” (Ver Anexo N°24). Se le entregará a cada participante un papelito con el nombre de un animal; se le solicitará que hagan el sonido del</p>	<p>- Facilitador/a -Co-Facilitador/a</p>	<p>Humanos: - Facilitador/a - Participantes</p> <p>Materiales: -Papelitos con los nombres de animales</p>	<p>25 Min.</p>	<p>Valorar si la información que se brinde ha sido comprensible a través del uso de un juego.</p>

<p>habilidades sociales.</p>		<p>animal, para encontrar a las personas que tienen el mismo animal, de esta manera se formaran los grupos. Dependiendo el número de participantes se formarán 3 grupos.</p> <p>-Una vez formados los 3 grupos, se le entregara al grupo una tabla (Ver Anexo N°25)</p> <p>2. La facilitador/a, explicará en que consiste el juego de la lotería, cada tabla contiene 6 imágenes que tienen relación con la temática que se abordara en la jornada.</p> <p>3. Los facilitadores, irán diciendo el nombre que contiene cada imagen,</p>		<p>- 5 Tablas de la lotería</p> <p>-Cartas con las imágenes</p> <p>-Frijoles</p>		
------------------------------	--	--	--	--	--	--

		<p>aquel grupo que la tenga dirá “nosotros “, a cada grupo se le entregará 6 frijolitos.</p> <p>4. Cuando salga determinada imagen, abajo tendrá una palabra clave que se relaciona a la temática, la facilitador/a preguntará al equipo que tenga dicha imagen (Carta), y posteriormente dará la explicación correspondiente, así sucesivamente.</p> <p>Nota: No se premiará, a ningún equipo, todos ganaran.</p> <p>-Una vez hayan salido todas las imágenes con su respectiva explicación se preguntará si los</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		participantes, tienen alguna duda o comentarios por lo que se dará el espacio.				
Fomentar la inteligencia emocional en los participantes	Técnica Central: “Juego de las emociones”	<p>1. Se formará equipos, serán los mismo 4 equipos que se realizaron en la lotería.</p> <p>2. Se les indicará que se realizará un juego de las emociones. A cada equipo se le entregará unas 9 tarjetas en un sobre. (Ver Anexo N°26)</p> <p>4. Se sacarán las tarjetas y se mesclaran boca abajo uno a uno se sacará una tarjeta dependiendo el color tendrá que hacer lo que le pide y se esta manera si lo hace ganará un punto. En esta ocasión</p>	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitador/a - Participantes Materiales: -Sillas -Tarjetas -Sobres	60 Min.	-Evaluar la capacidad de autocontrol emocional, empatía, autoconocimiento y relaciones interpersonales. -Verificar si hay aprendizajes que pueden ser puesto en practica -Que estilos comunicativos utilizan.

		<p>se irán ganando puntos que será clave para poder ver la empatía, relaciones interpersonales, autocontrol emocional y autoconocimiento; pero eso dependerá de los facilitadores.</p> <p>5.Una vez terminada la actividad se pasará a que todos formen un círculo se le solicitará que voluntariamente como se sintieron, que emociones salieron a florar, que dificultades. Para finalizar se realizará una reflexión final sobre la importancia de la inteligencia emocional.</p>				
Obtener la opinión de cada	Evaluación:	1. Se les solicitará a los participantes colocarse	- Facilitador/a	Humanos: - Participantes	10 Min.	Identificar los aprendizajes, logros

<p>participante respecto a los resultados del trabajo realizado</p>	<p>“Lo que me llevo del taller”</p>	<p>en círculo en el centro del aula.</p> <p>2. Se colocará en la pizarra un papelógrafo, en el cual estarán plasmadas cinco preguntas que permitirá a los participantes reflexionar y expresar de manera espontánea la percepción que tuvieron del taller (aspectos positivos, negativos, aprendizajes y el impacto del taller en ellos). (Ver Anexo N° 19)</p> <p>3. Por el cual se pedirá de manera voluntaria expresen sus opiniones sobre el taller.</p> <p>4. Un facilitador ira anotando en el</p>	<p>-Co-Facilitador/a</p>	<p>- Facilitadores</p> <p>Materiales:</p> <p>- Papelógrafo</p> <p>- Plumones</p>		<p>y dificultades durante el taller</p>
---	-------------------------------------	--	--------------------------	---	--	---

		papelógrafo los aportes de los participantes.				
Concluir la jornada.	Cierre del taller	<p>1. Se felicitará a los participantes por sus aportes durante la jornada.</p> <p>2. Se recordará el día u hora de la próxima jornada.</p>	<p>- Facilitador/a</p> <p>-Co-facilitador/a</p>	<p>Humanos:</p> <p>-Participantes</p> <p>-Facilitadores</p>	6 Min.	Las impresiones finales de los participantes con respecto al taller.



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



Temática 11: “Resolución de problemas y toma de decisiones”

Objetivo General: Desarrollar en los y las participantes estrategias de resolución de problemas que permita tomar decisiones adecuadas antes las distintas situaciones que se presente en la vida cotidiana.

Objetivo Especifico	Actividad	Procedimiento	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación
Brindar una bienvenida acogedora e integradora a los y las participantes.	Bienvenida	1.Se dará la bienvenida a los y las participantes. 2.Se realizará una retroalimentación de lo visto en la jornada anterior.	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitador/a	8 Min.	Se muestran motivados y capacidad de síntesis.
Animar el ambiente por medio de una	Dinámica de Ambientación:	1.Se le solicitará a los participantes que se formen en círculo.	- Facilitador/a - Co-facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadoras	6 Min.	Los participantes se muestran

dinámica grupal.	“Yo tengo un tick”	2.El/la facilitadora indicará que cantará una canción (Ver Anexo N°27). y que deberá hacer lo que indica la letra de la canción con lo que hace él/ella.				animados con la dinámica.
Obtener los conocimientos previos de los y las participantes.	Conocimientos previos: “El lápiz preguntón”	1. Se ubicarán en círculo, y se pondrá una música de fondo y se pasará un lápiz en el cual tendrá enrollados unas preguntas para conocer los conocimientos previos. Cuando pare la canción a la persona que le toca tendrá que responder, las siguientes preguntas: ¿Qué es un problema?,¿Toma de decisiones?, ¿Qué	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitador/a - Participantes Materiales: -Lápiz con preguntas enrolladas.	5 Min.	-Que estrategias utilizan los participantes para resolver un problema. -Se les dificulta tomar decisiones.

		estrategias utilizas si tienes un problema para resolverlo? ¿Consideras que te es difícil tomar decisiones?				
Proporcionar los elementos y conceptos para la resolución de problemas y toma de decisiones.	Psicoeducación: “Resolución de problemas y toma de decisiones”	1. Se utilizará un rotafolio y carteles para explicar la resolución de problemas y toma de decisiones.	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitador/a - Participantes Materiales: -Rotafolio	25 Min.	Si hay comprensión en la información proporcionada.
Propiciar a través del juego que los participantes apliquen estrategias de resolución de problema y toma de decisiones.	Técnica Central: “Robar la bandera”	1.Se formará dos equipos dependiendo el número de participantes. 2.Se explicará que uno de los equipos serán policía y otros ladrones se decidirá al lanzar una moneda.	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Facilitador/a - Participantes Materiales: -Bandera	60 Min.	-Evaluar la capacidad de desarrollar estrategias y toma de decisiones. -Existe trabajo en equipo y comunicación.

		<p>3. Se colocará una bandera en el interior del campo de los policías, bandera la cual los ladrones tienen que conseguir.</p> <p>4. La idea es que los ladrones consigan robar la bandera y llevarla a su campo, pero sin que sean interceptados por la policía. Si uno es interceptado, el ladrón va a la cárcel y la bandera vuelve a su sitio.</p> <p>5. Una vez que se pueda visualizar si, los ladrones logran crear una estrategia para robar la bandera o los policías impiden hacerlo.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>6. Se pasará a formar un círculo y se solicitará que comparta primero el equipo que no logro su objetivo. Que estrategias tomaron, la decisión fue correcta, dificultades.</p> <p>7. Al finalizar se realizará una reflexión sobre la actividad.</p>				
Obtener la opinión de cada participante respecto a los resultados del trabajo realizado	Evaluación: “Valorando “	1. Se realizará un círculo, el/la facilitadora lanzará unas preguntas y que voluntariamente respondan (Ver Anexo N°19)	- Facilitador/a -Co-Facilitador/a	Humanos: - Participantes - Facilitadores	10 Min.	Identificar resultados positivos y negativos.
Concluir la jornada.	Cierre del taller	1. Se felicitará a los participantes por sus aportes durante la jornada.	- Facilitador/a -Co-facilitador/a	Humanos: -Participantes -Facilitadores	6 Min.	La integración grupal entre los participantes cuando, se ha

		2. Se recordará el día y hora de la próxima jornada.				finalizado la jornada.
--	--	--	--	--	--	------------------------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarado, S. (2002). Adicción psicológica. Adicciones.

Alvares, J., Amaya, M., Rauda, A., (2016). Estudio diagnóstico sobre la influencia de las redes sociales en el proceso de socialización de estudiantes entre 15 y 17 años de edad que cursan el primer año de bachillerato Del Instituto Nacional De San Bartolo en el año 2016. (Tesis de Grado). Universidad de El Salvador. El Salvador.

Adicción a las redes sociales: Perfil, síntomas y tratamiento. Recuperado de <https://www.clinicascita.com/adiccion-redes-sociales/#:~:text=Hay%20personas%20que%20son%20m%C3%A1s,redes%20sociales%20son%20bastante%20determinados.&text=La%20timidez%20excesiva%2C%20baja%20autoestima,pueden%20manifestarse%20tras%20la%20adicci%C3%B3n.>

Bartuste, D., (2014). “Fundamentos para el diseño de un programa psicoeducativo, dirigido a mujeres con cáncer de mama”. (Tesis de Grado). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Psicología. Cuba.

Bonilla, F. (2011). Adicciones a Redes Sociales en Ecuador. Telemedicina.

Cía, A., (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, pp. 32-37.

Delgado, A., Escurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R., Álvarez, D. (2016). *Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Lima, Perú: Universidad Metropolitana.

Díaz, V., Valderrama, E. (2006). Relación entre Habilidades sociales y Dependencia a las redes sociales en estudiantes de la Universidad de Chiclayo. Universidad señor de Sipán. Perú.

- Domínguez, J., & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181 - 230. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.
- Echeburúa, E., & Requenses, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Guía para educadores. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., de Corral, P., (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Flores, K., Mendoza, C. y Rivera, Z. (2016). El impacto de las redes sociales en la calidad de las relaciones interpersonales en estudiantes de bachillerato opción general del Instituto Nacional 14 de julio de 1875 de San Francisco Gotera, durante los meses de febrero a agosto del año 2016. (Tesis de Grado). Universidad de El Salvador. El Salvador.
- Gavilanes, G., (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Ecuador: Universidad Católica de Ecuador, Escuela de Psicología.
- Goleman, D., (2008). Inteligencia emocional, Editorial Kairos. tomado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=inteligencia+emocional&ots=5d9N5Tvvpe&sig=k9zQxWmzT_azUmJ8Iix4-QhtOek#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false.
- Gómez, M., Roses, S., Farias, P., (2012). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Comunicar*, 38, (19), pp. 131-138.
- Lorenzo, V., (2015). Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes. España: Universidad Jaume I.

Organización Mundial de la Salud (2004). Prevención primaria de los trastornos mentales. Intervenciones efectivas y opciones de políticas. Informe compendiado. Ginebra.

Redes sociales más utilizadas en El Salvador (2020). Recuperado de https://www.multiplicalia.com/las-redes-sociales-mas-usadas-/?fbclid=IwAR3hdX8Zh3M2yr73e4NcrHo3UcSBtko3EzzzTRQW_NWJlmgH8gM27R5uVU

Ríos, L.F. (1994). Manual de Psicología Preventiva: Teoría y Práctica. Madrid: Siglo XXI.

Romero, A.G., Zárate, S. Y., Zorzer, S. M. (2009). Implementación de programas Preventivos. *Curso de Auditoria Médica Hospital Alemán* DOI: <http://www.auditoriamedicahoy.com.ar/biblioteca/Programas%20preventivos.pdf>

Romo, D., (2017). Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador 2017. (Tesis de Grado). Universidad Cesar Vallejo. Perú.

Sánchez, A. (1996). Psicología comunitaria: bases conceptuales y métodos de intervención. Barcelona: Ediciones EUB.

Simkin, H., Becerra, G., (2013). El proceso de socialización. *Apuntes para su exploración en el campo psicosocial Ciencia, Docencia y Tecnología*, 47, (24), 119-142. Silva(2017).

Situación Digital y social media El Salvador (2019). Recuperado de <https://yiminshum.com/digital-social-media-el-salvador-2019/>

Sola, J.G., Rubio, G.V., y Rodríguez, F.F. (2013). La impulsividad: ¿Antesala de las adicciones comportamentales? *Salud y drogas*, 20213, pp. 145-155.

AneXos

ANEXO N°1.

Íconos y nombres de diversas redes sociales.

Facebook



Messenger



YouTube



Instagram



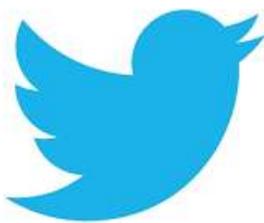
Tik Tok



Snap chat



Twitter



LinkedIn



WhatsApp



ANEXO N°2.

Preguntas para realizar la exploración de conocimientos previos sobre el tema Redes sociales: concepto, redes sociales como espacio de ocio, ventajas y desventajas. Cada pregunta corresponde al número de dado.

1. ¿Qué son las redes sociales?
2. ¿Las redes sociales son importantes?
3. ¿Pueden ser parte del ocio? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles considera que son las ventajas de utilizar redes sociales?
5. ¿Cuáles considera que son las desventajas de utilizar redes sociales?
6. ¿Cómo utilizo yo las redes sociales?



ANEXO N° 3.

Hoja de trabajo a completar.

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Indicaciones: a continuación, se le presenta una serie de frases las cuales deberá completar según considere, brindando una opinión sincera.

- Las redes sociales que utilizo son...
- El tiempo que empleo en ellas es de aproximadamente...
- Pueden afectar dichas redes a las diferentes áreas de mi vida...
- Las redes sociales pueden servir como parte del ocio...
- En mi tiempo libre realizo...
- Las redes sociales me ayudan a...
- Al utilizarlas me siento...
- Pienso que las redes virtuales...



ANEXO N°4.

Preguntas a realizar a los y las participantes para socializar con el pleno.

¿Es importante saber qué tipo información damos cuando nos registramos en una red social?

¿Leemos las condiciones de uso de la red de la cuál vamos a ser partícipes?

¿Saben sus padres de qué tipo de red social forman parte?

¿Qué opinan acerca de ello?

Si alguien te dice que te ha visto en una foto que tú no recuerdas haber subido, ¿cómo te sentirías?

¿Es importante cuidar nuestra imagen, la vida personal en las redes sociales? ¿Por qué?

ANEXO N°5.

Ventajas y desventajas que deberán ubicar los y las participantes en su casilla correspondiente.

Desventajas

1. Pierden la interacción con su entorno social y su familia.
2. Pueden convertirse en víctimas de ciberbullyng y suplantación de identidad.
3. Se exponen a personas que muchas veces no conocen, publicando información personal.
4. Se convierten en víctimas de virus y software dañados.
5. Los alumnos pueden crear grupos que no puedes observar.
6. Requiere cierto “nivel” de nuevas tecnologías.
7. Necesidad de disponer de conexión a internet en sus casas o espacios públicos o de activar paquetes de internet.
8. Muy atractivos que pueden generar dependencia.

Ventajas

1. Genera mayor comunicación e interacción entre los jóvenes.
2. Están mejor informados.
3. Vencen la timidez a través de las redes sociales.
4. Facilita la relación entre las personas sin las barreras culturales y físicas.
5. Permite trabajo en equipo (con el profesor y los compañeros) sin tener que estar física ni temporalmente juntos.
6. Red nacional (es más fácil contactar con ellos). No hay barrera de idioma.
7. Es una red muy pendiente, cualquier fallo o necesidad está tomada en cuenta.
8. Motivante, atractivo, con muchas funciones.

ANEXO N° 6.

Preguntas a realizar a los y las participantes al finalizar el taller.

¿Qué me gustó y no me gustó?

¿Qué aprendí?

¿Cómo me sentí?

¿Cómo podría utilizarlo en mi vida?

¿Qué impacto tuvo en mí?

Sugerencias que pueda brindar.

ANEXO N° 7.

Emoji de me gusta y no me gusta a utilizar en la técnica central del tema Adicción: concepto, etapas de adicción, perfil psicológico de los adictos, con dicho emoji brindaran su opinión de estar a favor o encortar de las frases o imágenes.



ANEXO N° 8.

Frases relacionadas con la adicción para presentar al pleno para que de su voto de estar a favor o en contra de la frase.

-Cualquier conducta placentera para un individuo se puede convertir en una conducta adictiva.

-Una adicción puede deberse al consumo de una sustancia determinada, como a la repetición constante de una conducta.

-Con una adicción se pierde el control.

-Las adicciones puede causar problemas en la escuela, el trabajo y la familia.

-Las adicciones al alcohol solo la sufren los hombres.

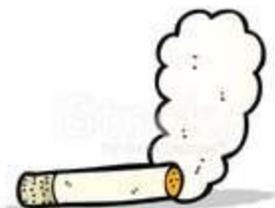
-Solo los adolescentes puede llegar a ser adictos a las redes sociales.

-Las personas adictas desde el inicio saben que sufren de adicción.

-Las adicciones las pueden sufrir todo tipo de personas, tanto adolescentes, como jóvenes y adultos mayores.

ANEXO N° 9.

Imágenes a presentar para que los y las participantes mencionen si es posible desarrollar una adicción a dicho objeto o sustancia.



ANEXO N° 10.

Sopa de letras relacionadas con las etapas de la adicción, con el que los equipos tendrán que encontrar las palabras claves, ordenarlas y luego explicarlo.

Indicaciones: como equipo deberán completar la sopa de letras, encontrando los indicadores de las etapas de la adicción, ordenándolas para debatirlas en conjunto y luego explicarlas.

e	t	a	p	a	s	j	n	a	t	ñ
w	k	g	f	d	b	v	d	c	o	p
q	t	r	c	i	x	i	m	g	l	o
i	n	d	i	c	a	d	o	r	e	s
t	q	z	f	c	j	k	n	o	r	h
e	t	u	e	i	o	w	b	l	a	u
m	h	r	w	o	j	x	p	ñ	n	m
z	u	i	a	n	h	g	u	y	c	o
c	o	n	f	l	i	c	t	o	i	r
a	i	c	n	e	i	l	a	s	a	x
a	b	s	t	i	n	e	n	c	i	a

Palabras claves:

Adicción

Tolerancia

Etapas

Conflicto

Indicadores

Recaída

Saliencia

Abstinencia

Humor

ANEXO N° 11.

Reacciones de Facebook a utilizar en la dinámica de ambientación para que los y las participantes expresen su estado emocional al llegar a la jornada.



ANEXO N° 12.

Palabras o frases que el facilitador\la mencionará para la exploración de conocimientos previos de la cuarta jornada.

-Adicción.

-Redes sociales.

-Adicción a redes sociales.

-Consecuencias

-Comportamiento dependiente.

-Riesgo.

-Protección

-Adolescencia.

ANEXO N° 13.

Hoja de trabajo para desarrollar la técnica central de cuarta jornada.

"Tomando conciencia Personal"

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicaciones: Responda de manera sincera lo que se le solicita a continuación, no hay respuestas buenas ni malas, sea sincero y evalúe el uso que le da a las redes sociales.



Consecuencias que puede ocasionar en mi vida personal utilizar las redes de manera descontrolada

Factores de riesgo que pueden ocasionar una dependencia a las redes

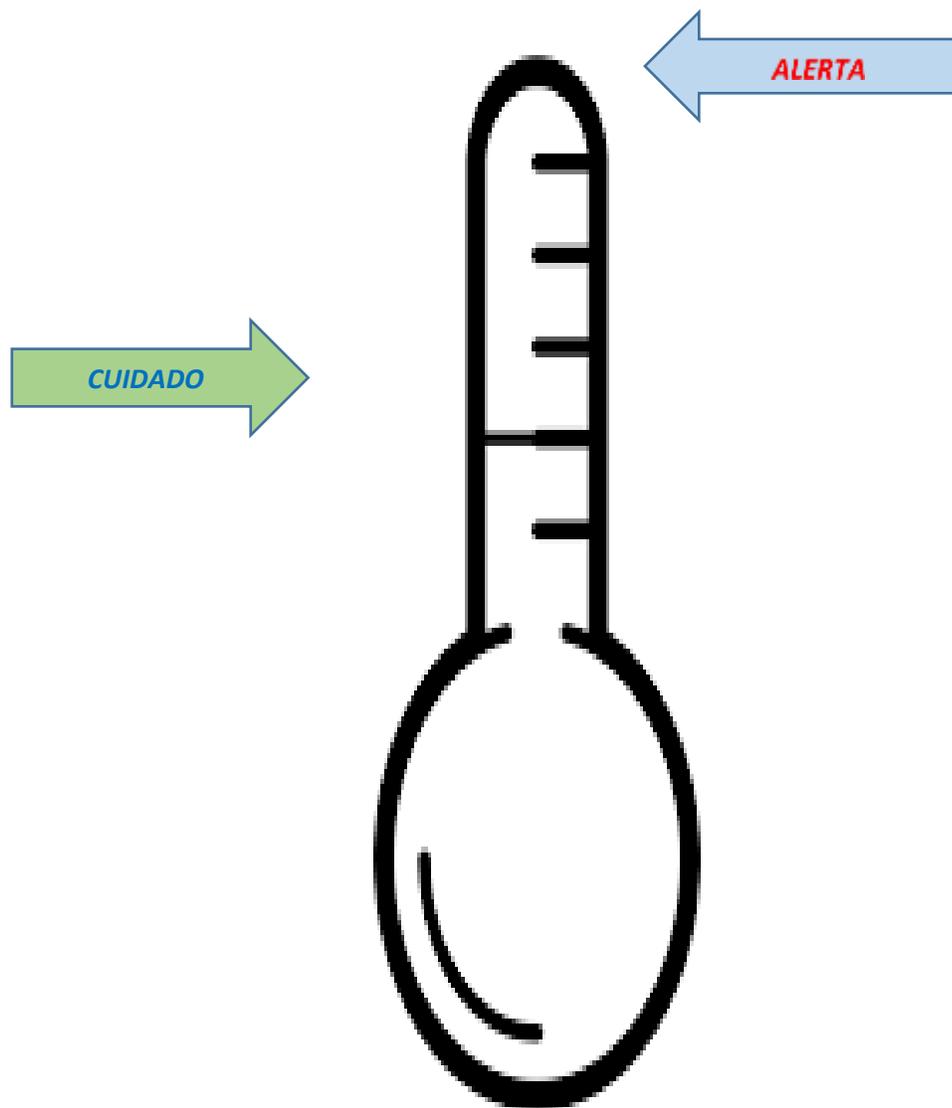
Factores de protección para prevenir una dependencia a las redes.



Como puedo evitar una dependencia hacia las redes.

ANEXO N° 14.

Termómetro para colorear señalando que tan propensos están los y las participantes para desarrollar una dependencia hacia las redes virtuales, entre más cerca de la punta colorean, significara que están propensos a ser adictos, lo cual es una señal de alarma para tomar las medidas necesarias para evitar dicha dependencia



ANEXO N° 15.

Preguntas a realizar para la exploración de conocimientos previos de la temática quinta.

¿Cuál considera que es el perfil de persona adicta?

¿Cómo se puede identificar a una persona adicta a las redes sociales?

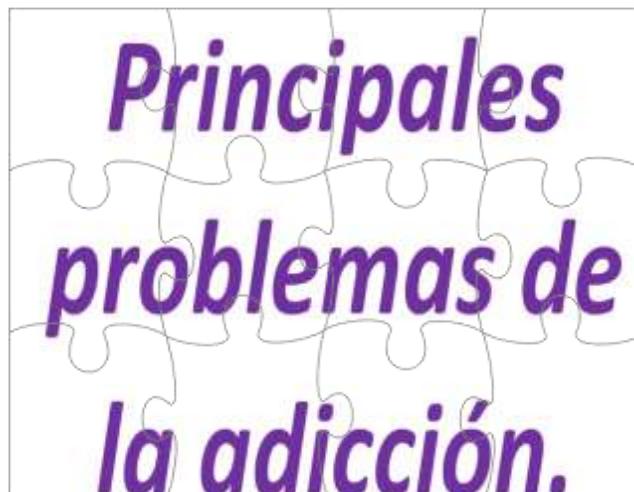
¿Qué síntomas considera que puede presentar una persona adicta a las redes sociales?

¿Cuáles considera que son los principales problemas derivados de una adicción a las redes sociales?

¿Cómo me pueden afectar el uso descontrolado de las redes sociales en mi vida?

ANEXO N° 16.

Rompecabezas a armar por grupo donde deben descubrir las palabras claves para luego crear un sociodrama donde se represente lo que dice el rompecabezas.



ANEXO N° 17.

Actividades que se realizarán en cada una de las estaciones del carrusel.

Estación 1: Dibujando y comparando.

En dicha estación se formará un círculo y el facilitador/a entregará dos hojas de papel bond a cada participante, las cuales tendrá que dividir las en dos partes.

Luego dirá la siguiente consigna:

En la primera hoja dibujen en un lado como consideran ustedes que se ve una persona que es adicta a las redes sociales y en el otro como se ve una persona que tiene dificultades para relacionarse con los demás es decir tiene dificultades en sus habilidades sociales; entre los dos dibujos escribirán las similitudes, por ejemplo: ambos se ven solitarios en su habitación, o no tienen muchos amigos en el mundo real.

En la segunda hoja dibujen en la mitad como se observa que es una persona que tiene control sobre el uso de las redes sociales y en la otra mitad como se ve una persona con un adecuado repertorio de habilidades sociales, luego colocarán similitudes entre ambos personajes que dibujaron, por ejemplo, hacen un buen manejo del tiempo, saben escuchar y dar su opinión de manera adecuada.

Una vez terminado los dibujos lo compartirán con el grupo y expresarán de manera personal cual consideran que los representa a ellos.

Estación 2: Mundo Virtual-Mundo no Virtual.

En la pared se colocará un cartel dividido en dos partes, Mundo virtual y Mundo no virtual.

Se explicará que deben pensar en las diferencias y similitudes entre ambos mundos, las cosas o acciones que pueden realizar en cada uno.

Se entregará a cada participante varios posits para que puedan escribir sus ideas.

Luego colocarán el posits en el lugar que consideren que corresponde y brindarán una breve explicación de lo escrito para que todos puedan brindar su valoración al respecto.

Seguidamente el facilitador lanzara una serie de preguntas las cuales deberán responder de manera voluntaria para socializarlas en conjunto, las preguntas son las siguientes:

¿Tenemos los mismos amigos/as dentro y fuera de la red?

¿Todos los amigos que tenemos en la red son “amigos”?

¿Tenemos la misma confianza con los amigos de fuera de la red y los de dentro de la red?

¿Compartimos las mismas cosas dentro y fuera de la red?

¿Ante un desconocido dentro de la red y un conocido de la red tenemos la misma actitud?

¿Nos atrevemos a hacer las mismas cosas dentro y fuera de la red?

¿Elegimos a los amigos con el mismo criterio dentro y fuera de la red?

¿Las cosas personales, los secretos íntimos, los compartimos más fácilmente dentro o fuera de la red?

Estación 3: Dibujo secreto.

Se formarán parejas y se entregara a cada pareja una hoja de papel bond y un lápiz.

Luego se brindará la siguiente consigna:

Un miembro de la pareja deberá pensar en un figura o dibujo, el otro miembro estará de espalda y tendrá en sus manos la hoja de papel y el lápiz y dibujara el esquema o dibujo que la otra persona dibuje en su espalda, no podrán hablar, solamente se trata de sentir lo que dibuja para plasmarlo en el papel.

Una vez terminado se reflexionará en la importancia de la comunicación, la asertividad en las relaciones sociales y como estas ayudan a comprender lo que la otra persona piensa o siente.

Estación 4: Cooperando.

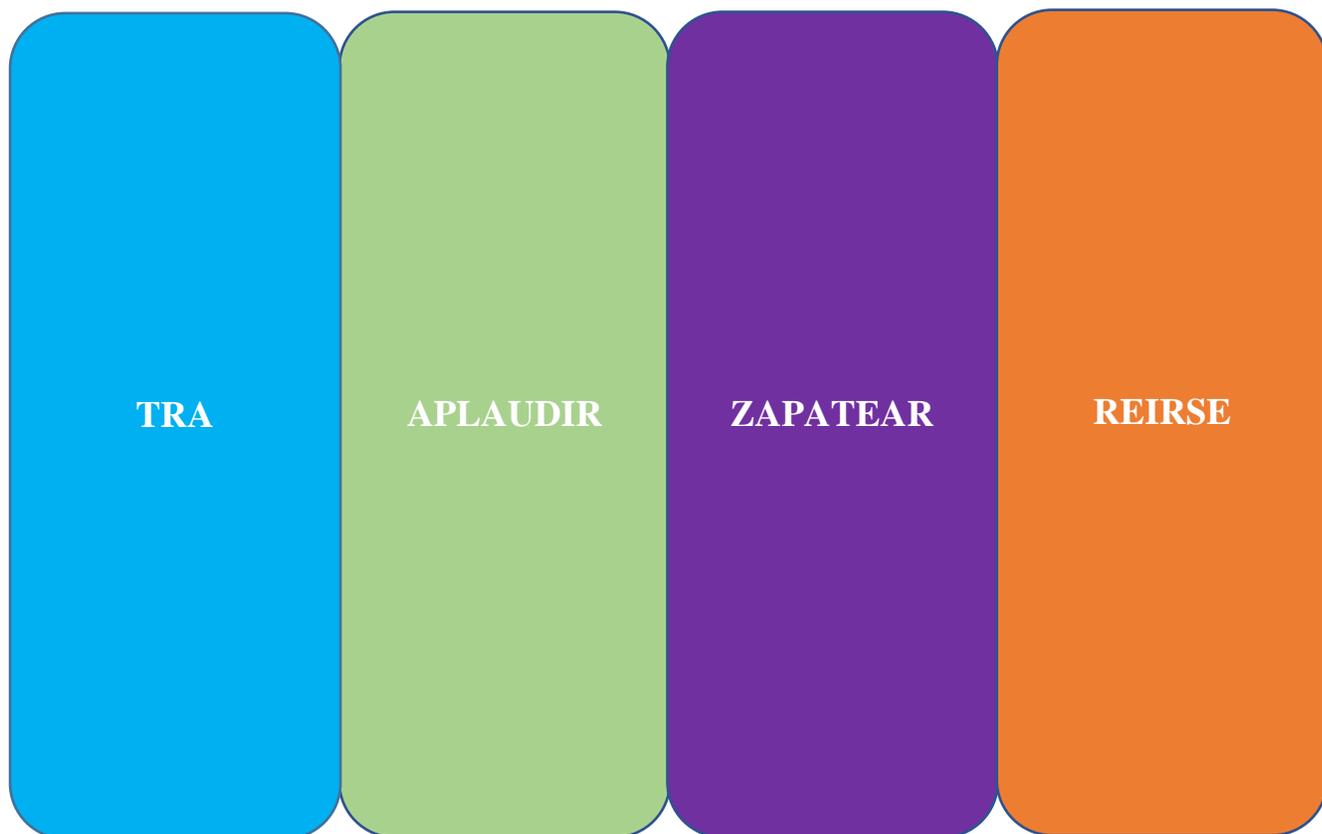
Se entregará al grupo un papelógrafo y un plumón que contendrán varios trozos de lana atadas, cada participante deberá tomar una punta de la lana.

Se explicará que deberán trabajar en equipo para alcanzar un mismo objetivo ya que en un papelógrafo deberán escribir entre todos lo que recuerden de los principales factores de riesgo explicados anteriormente, las ideas o palabras deberán plasmarlas.

Para ello deberán discutir entre todos las diferentes ideas, ponerse de acuerdo en lo que escribirán y coordinarse para escribirlo, tomando cada uno un extremo de lana sin tocar el plumón.

Después explicaran como lo hicieron, las dificultades, las ideas que tuvieron para lograrlo.

Finalmente se reflexionará sobre la importancia de las habilidades sociales para lograr un objetivo común, la importancia de la comunicación y la escucha activa, la toma de decisiones y resolución de problemas, la importancia de un adecuado repertorio de habilidades sociales para tener una vida satisfactoria en todos los ámbitos y el valor de la prevención para evitar las adicciones a las redes sociales.

ANEXO N° 18.**“El Gran Piano”**

NOTA: Se puede agregar una tecla que indique silencio.

ANEXO N°19.

Los seis pilares de la autoestima son:

1. Autoconocimiento: Implica conciencia de mis acciones, palabras, propósitos, valores, metas. Si no sé qué virtudes tengo, qué debilidades temperamentales y defectos de carácter me agobian, no sabré cómo resolver conflictos. Tampoco sabré por qué actúo y siento como lo hago. Qué debo mejorar o superar y qué debo cultivar para explotar. Andaré a ciegas. Pocas personas se conocen a sí mismas. Pero pretenden conocer a sus hijos o a su consorte.

2. Autoaceptación: Luego de observarme y vivir consciente, debo aceptarme como soy. Una sana autoestima es imposible sin aceptación. Si me rechazo, ¿cómo pretendo que otros me acepten? Si me odio, ¿cómo espero que me amen? Puede ser que otros lo hagan, pero vivirá saboteándome por no creer ser merecedor de lo mejor que la vida me pueda ofrecer y de que me amen. El autosabotaje es común en las relaciones sentimentales. El autoconocimiento es experimentado; la autoaceptación es algo que hacemos.

Muchos se rechazan a sí mismos a un nivel patológico por lo que no podrán crecer ni madurar hasta que no empiecen a aceptarse y amarse a sí mismos. No se trata de narcisismo que ve al prójimo por encima del hombro, sino de un narcisismo sano que permite aceptarme y amarme para vivir en paz conmigo y mis semejantes. Es terapia decirse frente a un espejo de cuerpo entero: “Hoy decido valorarme, tratarme con respeto, amarme y aceptarme como soy, defender mi derecho a existir”. Debo reconciliarme conmigo mismo.

¡Cuidado! Autoaceptación no es aprobar todo lo que somos o hacemos. Tampoco es rehusar buscar ayuda de un pío pastor de almas y/o de un profesional de emociones. Muchos iracundos manifiestan: “Yo soy así”. Aceptar lo que soy es prerequisite del cambio. Negar lo que soy o hago agrava el problema, me daña y perjudica a otros. Si no puedo solo, debo buscar ayuda.

3. Autorresponsabilidad: es ser responsable de mis actos y palabras y de lograr mis metas. Cojo las riendas de mi vida y bienestar. Soy responsable de que mis sueños cristalicen. Soy responsable de mis decisiones y acciones. Soy responsable de mí, de mi felicidad. Entonces,

¿por qué responsabilizo a otros de mi infelicidad? ¿Por qué espero que me hagan feliz? Si no aprendo a ser feliz solo, ¿seré feliz acompañado? ¡No! Si no estoy dispuesto aceptar la responsabilidad por el logro de mis sueños, entonces no son sueños, son quimeras.

Ojo, soy responsable de los aspectos de mi vida, mas no soy responsable de todo lo que me sucede. Tengo control sobre algunas cosas. Sobre otras, no. Mi autoestima peligra si me culpo por aquello que está fuera de mi control. La oración de la serenidad expresa: “Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia”.

4. Autoafirmación: es la disposición de valerme por mí mismo, ser quien soy abiertamente, tratarme con respeto en todas las relaciones humanas sin máscaras para agradar a otros. Autoafirmación no es ser agresivo ni pasar por encima de los derechos de los demás. Conducir borracho o drogado no es autoafirmación, es insensatez. Hablar o escribir sin medir palabras y tonos es irresponsabilidad y hasta manipulación. Una terapia para autoafirmarnos debería aseverar –sin titubear y sin gritar– frente al espejo y cuantas veces sea necesario: “Tengo derecho a existir”.

5. Autopropósito: significa tener razón o propósito para vivir. Utilizar talentos para conseguir las metas que nos hemos trazado. Si vinculamos nuestra autoestima a tener un buen rendimiento en una gran compañía, hemos colocado nuestro valor como persona en manos de los dueños de la empresa. Valemos por lo que somos como personas, no por las riquezas, posición social, títulos. Si nuestra valía está supeditada a lo que tenemos o hemos logrado, caeremos en bancarrota emocional si lo perdemos.

6. Autointegridad: consiste en la integración de ideales, convicciones, creencias y normas, por un lado, y la conducta por el otro. Al comportarnos de manera que nuestro criterio acerca de lo correcto colisione con nuestras convicciones, creencias, moral o ética, caemos en incongruencias. Somos deshonestos intelectuales. Nos respetaremos menos. Autointegridad significa coherencia entre mis palabras y mis actos. Que mis obras no hagan tanta bulla que impidan oír mis palabras. Confiamos en la congruencia más recelamos de la incongruencia. Las palabras convencen, pero los ejemplos arrastran.

ANEXO N°20.**“Evaluación”**

1. Aspectos positivos o que les gustó del taller
2. Aspectos negativos o que no les gustó
3. De todo lo abordado en el taller, que les impactó más
4. Que aprendieron
5. ¿Cómo pueden compartir lo visto a su vida personal y con sus amigo, compañeros o familia?
6. Sugerencias o comentario

ANEXO N°21.**“Videos”**

1. https://www.youtube.com/watch?v=qXCNQh_dCq0&list=PLsrcRr97uB-EXP408MGC9fVge5jY7Q3X7
2. <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=lsbDNkiVlxM>

ANEXO N°22.**“El Monopoly de mis Habilidades Sociales”**

1. ¿Explica con tus propias palabras que es Socialización?
2. ¿Da un ejemplo de socialización primaria y secundaria?
3. ¿Menciona los agentes socializadores?
4. Preséntate y cuéntanos un poco de ti.
5. Cuéntanos un chiste o una adivinanza
6. Te encuentras haciendo fila, para comprar tu almuerzo y llevas 1 hora haciendo cola, la persona que va delante de tuyo agrega a 3 personas ¿Qué haces?
7. Haz una mueca de que emoción sientes en este momento y otra de cómo te sentías antes de iniciar el taller.
8. ¿Menciona al menos 4 tipos de habilidades y da un ejemplo?
9. Imagina, que actualmente estas sin trabajo y hay una vacante de vendedor/a de ropa interior masculina y femenina. Debes convencer a la gerente (facilitadora/or) de que tú eres el indicado/a para el trabajo. Si, la convences debe vender a un compañero/a una ropa interior.
10. Menciona las habilidades básicas.
11. Elogia a un compañero o compañera que escoja la facilitadora/or.
12. Elige a un compañero de tu equipo y a dos del equipo contrario. Negocia con los compañeros quienes será a los que se le va amarrar con un pañuelo los ojos y quien primero realizará lo siguiente: Los facilitadores ubicará unos obstáculos en el aula el compañero que este con los ojos vendado deberá pasar los obstáculos y regresar donde está el compañero que le dará las indicaciones y así lo realizará el otro equipo.
13. Situación: Se te acusa que tu tomaste un celular que fue dejado en la mesa de escritorio del docente, ya que tú fuiste la última persona en salir. ¿Qué piensas hacer si tú no has tomado el celular, pero se acusa de robarlo?
14. Baila la canción que te pongan.
15. Inicia una conversación, mantenla por 5 minutos con un compañero /a.
16. ¿Por qué crees que las habilidades sociales son importantes?

17. ¿Propones 4 actividades que puedan hacer que no se necesite el uso de las redes sociales?
18. Menciona 3 características de las habilidades sociales.
19. Haz una dinámica de ambientación con todos tus compañeros/as.
20. Finaliza la actividad y comenta que te gustó.

ANEXO N°23.**“Situaciones”****Está empezando a llover:**

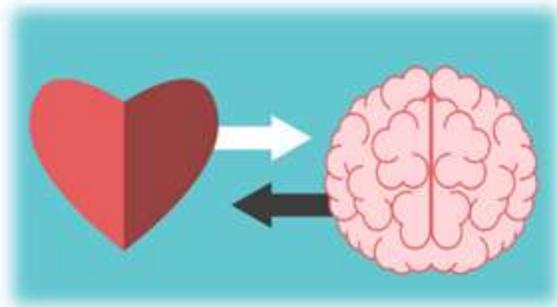
1. Un estudiante está a dos cuadras de su escuela/ Universidad y lleva un trabajo impreso en sus manos, es muy importante para poder pasar la materia y le urge entregarlo... ve de cerca un paraguas...
2. Una persona va a una entrevista de trabajo por lo que debe estar impecable en su presentación, no puede mojarse ...observa a unos metros un paraguas...
3. Una señora/señor recoge del kínder a su hijo/a, no se puede mojar porque es muy enfermizo/a y su casa queda a 10 minutos caminando ...se da cuenta que hay un paraguas cerca...

ANEXO N°24.**“Los animales”**

1. Vaca
2. Perro
3. Gato
4. León
5. Elefante
6. Cerdo
7. Gallina
8. Pato
9. Águila
10. Oso

ANEXO N°25.

LOTERÍA



Inteligencia emocional



Componentes de la inteligencia emocional



Automotivación



Empatía



Relaciones Interpersonales



Escucha Activa

LOTERÍA



Autocontrol



Característica de la personalidad



Emoción



Tecnología



Redes sociales y juegos



Autorregulación

LOTERIA



Control de pensamientos



control de acciones



Control de emociones



Control de motivación



Autoconocimiento



Autorregulación y redes sociales

ANEXO N°26.



-INSTRUCCIONES-

.....

Cuando se saque una tarjeta rosa, el jugador deberá adivinar qué emoción siente a través de los ejemplos de las tarjetas.

+ 1 punto si lo adivinan.

Carmen Esteban
@mipsicologiainfantil

.....

.....

Cuando se saque una tarjeta azul, el jugador tendrá que adivinar qué emoción se esconde tras las letras y contar en qué momento de la semana sintió esa emoción.

+ 1 punto por cada tarea conseguida. (2p)

Carmen Esteban
@mipsicologiainfantil

.....

.....

Erróneamente se cree que hay emociones + y-. La verdad es que todas son necesarias para la supervivencia. Ante una tarjeta verde el jugador tendrá que poner un ejemplo de cuándo una emoción puede ayudarnos y otro de cuando no.

- 1 punto por cada ejemplo. (2p)

Carmen Esteban
@mipsicologiainfantil

.....

.....

Solo a través de gestos el jugador que coja una tarjeta amarilla, tendrá que representar la emoción que esté escrita.

!!No se puede hablar, vocalizar ni emitir sonidos!!

+ 1 punto si lo adivinan.

Carmen Esteban
@mipsicologiainfantil

.....

<p>.....</p> <p>Termina la frase:</p> <p>"Cuando mis padres me abrazan y me dicen "te quiero" siento..."</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Adivina qué emoción se esconde tras las letras y cuéntanos, cuándo sentiste esa emoción esta semana.</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Todas las emociones pueden ser positivas y negativas.</p> <p>Dime un ejemplo de cuando EL AMOR puede ayudarnos y otro ejemplo de cuando no.</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Solo a través de gestos, el resto de jugadores tienen que adivinar la emoción que estás reproduciendo.</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>
---	---	---	---

<p>.....</p> <p>Termina la frase:</p> <p>"Cuando digo una mentira siento..."</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Adivina qué emoción se esconde tras las letras y cuéntanos, cuándo sentiste esa emoción esta semana.</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Todas las emociones pueden ser positivas y negativas.</p> <p>Dime un ejemplo de cuando LA CULPA puede ayudarnos y otro ejemplo de cuando no.</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Solo a través de gestos, el resto de jugadores tienen que adivinar la emoción que estás reproduciendo.</p>  <p>Carmen Esteban @mipsicologiainfantil</p> <p>.....</p>
---	---	--	---

<p>.....</p> <p>Termina la frase:</p> <p>"Cuando echo de menos a alguien siento..."</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Adivina qué emoción se esconde tras las letras y cuéntanos, cuándo sentiste esa emoción esta semana</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Todas las emociones pueden ser positivas y negativas. Dime un ejemplo de cuando LA TRISTEZA puede ayudarnos y otro ejemplo de cuando no.</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Solo a través de gestos, el resto de jugadores tienen que adivinar la emoción que estás reproduciendo.</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>
---	---	---	--

<p>.....</p> <p>Termina la frase:</p> <p>"Cuando llegan las vacaciones siento..."</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Adivina qué emoción se esconde tras las letras y cuéntanos, cuándo sentiste esa emoción esta semana</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Todas las emociones pueden ser positivas y negativas. Dime un ejemplo de cuando LA ALEGRÍA puede ayudarnos y otro ejemplo de cuando no.</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>Solo a través de gestos, el resto de jugadores tienen que adivinar la emoción que estás reproduciendo.</p>  <p>Carmen Esteban @mi psicologo infantil</p> <p>.....</p>
---	---	--	--



Termina la frase:

"Cuando me salen mal las cosas me siento..."



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Adivina qué emoción se esconde tras las letras y cuéntanos, cuándo sentiste esa emoción esta semana.



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Todas las emociones pueden ser positivas y negativas. Dime un ejemplo de cuando EL ENFADO puede ayudarnos y otro ejemplo de cuando no.



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Solo a través de gestos, el resto de jugadores tienen que adivinar la emoción que estás reproduciendo.



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Termina la frase:

"Cuando un amigo, en vez de jugar conmigo, juega con otro amigo siento..."



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Adivina qué emoción se esconde tras las letras y cuéntanos, cuándo sentiste esa emoción esta semana.



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Todas las emociones pueden ser positivas y negativas. Dime un ejemplo de cuando LOS CELOS pueden ayudarnos y otro ejemplo de cuando no.



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

Solo a través de gestos, el resto de jugadores tienen que adivinar la emoción que estás reproduciendo.



Carmen Esteban
@mipsicologa infantil

.....

Termina la frase:

"Cuando no tengo nada
que hacer siento..."



Carmen Esteban
@mi psicologa infantil

.....

.....

Adivina qué
emoción se esconde tras
las letras y cuéntanos,
cuándo sentiste esa
emoción esta semana.



Carmen Esteban
@mi psicologa infantil

.....

.....

Todas las emociones
pueden ser positivas
y negativas.
Dime un ejemplo
de cuando EL
ABURRIMIENTO
puede ayudarnos y otro
ejemplo de cuando no.



Carmen Esteban
@mi psicologa infantil

.....

.....

Solo a través
de gestos,
el resto de jugadores
tienen que adivinar
la emoción que
estés reproduciendo.



Carmen Esteban
@mi psicologa infantil

.....

ANEXO N° 27

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo
 Que mueva una mano

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo
 Que mueva la otra mano

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo, y ole
 Que mueva un pie

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo
 Que mueva el otro pie

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo
 Que mueva la cabeza

Yo tengo un tiri-tin-tin
 Yo tengo un tiri-tin-tiri
 Y el médico me dijo
 Que me ponga de pie

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo, ¡Ja!
 Que baile ésta vez

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo, ¡Ja! (¿Qué le dijo?)
 Que levante los brazos

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tic, tic
 Y el médico me dijo
 Que aplauda al compás

Yo tengo un tiri-tin-tin
 Yo tengo un tiri-tin-tiri
 Y el médico me dijo, ¡Ja!
 Que me ponga a saltar

Yo tengo un tic, tic, tic
 Yo tengo un tic, tiri, tiri
 Y el médico me dijo
 Que una vuelta dé

Y yo tengo un tiri-tin-tiri
 Yo tengo un tiri-tin-tiri
 Y el médico me dijo
 Que un abrazo te dé
 Que un abrazo te dé
 Que un abrazo te é

ANEXO N° 28.

**FORMATO DE EVALUACIÓN DE FACILITADORES DE LOS TALLERES
PSICOEDUCATIVOS.**

Nombre del facilitador o facilitadores:

Temática: _____

Lugar: _____ **Hora:** _____

Variables a evaluar	Alto	Medio	Bajo
Promueve el intercambio de conocimientos e ideas.			
Motiva la reflexión personal y colectiva de las y los participantes.			
Crea un ambiente de confianza, demostrado respeto.			
Trata a los y las participantes por igual, evitando una actitud paternalista/ maternalista o de docente.			
Anima a la discusión interactiva grupal.			
Trasmite con claridad las ideas.			
Conocimientos sobre la adicción a las redes sociales.			
Conocimientos sobre las habilidades sociales.			
Brinda estrategias de prevención de la adicción a las redes sociales.			
Optimiza y controla el tiempo adecuadamente			
Utiliza una metodología participativa			
Hace uso de material de apoyo y la lúdica			

Observación:
