

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



TITULO DE LA PROPUESTA:
"PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS
NUEVAS TECNOLOGIAS EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS
ADOLESCENTES DEL CENTRO ESCOLAR VICENTE ACOSTA DEL MUNICIPIO
DE APOPA"

Presentado po:
JUAN ALEXANDER CRUZ CAMPOS CC07064

DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:
LIC. WILBER HERNÁNDEZ

CIUDAD UNIVERSITARIA, 28 DE AGOSTO DE 2020

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MSC ROGER ARMANDO ARIAS

VICEDECANO ACADÉMICO

PHD RAÚL ERNESTO AZUNAGA LÓPEZ

DECANO DE FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

LIC OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICEDECANO

MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

LIC BARTOLO ATILIO CASTELLANOS

NOMBRE DEL COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACION

LIC. ISRAEL RIVAS

NOMBRE DEL DOCENTE DIRECTOR.

LIC WILBER HERNÁNDEZ.

DEDICATORIA.

Este trabajo se lo dedico a mis maestros que me han motivado a lo largo de la carrera, a mis ex compañeros que ya se han graduado y me han alentado a continuar, a mis compañeros de distintos niveles que me permitieron su ayuda, a los chicos de la asociación de psicología que me permitieron usar varias veces las computadoras.

A mis amigos que me alentaron a seguir, al coordinador de tesis al licenciado Israel Rivas que ha sido muy paciente y comprensivo.

A la licenciada Valencia que me brindó su apoyo cuando lo necesite y que ha sido una guía para seguir aprendiendo y sobre todo a Dios que me ha dado fuerzas para seguir.

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a Dios por su guía y por brindarme las experiencias que me han permitido crecer, por conocer todo tipo de personas, buenas y malas.

A mi familia por apoyarme y motivarme a no rendirme, a la Lcda. María Galdámez por ser mi orientadora y por sus regaños, a Olga García por su apoyo, a mi amigo Adalberto por su ayuda en momentos difíciles.

A todas las personas que de una u otra forma me apoyaron y se me olvidó mencionar muchas gracias.

INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	VI
RESUMEN	VII
INTRODUCCIÓN	VIII
I.DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.	IX
II.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	X
III.JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.	XII
IV.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.	XIV
V. METAS.	XIV
VI.FUNDAMENTACIÓN.	15
Las nuevas tecnologías.	15
1.1. Definición de nuevas tecnologías de la comunicación e informática (TICN).	15
1.2. Historia de las nuevas tecnologías.	16
1.3. Características de las nuevas tecnologías.	17
1.4. Tipos de nuevas tecnologías de la comunicación e informática.	17
2. Uso de las nuevas tecnologías la adolescencia.	20
2.1 Efectos positivos del uso de las nuevas tecnologías.	21
2.2 Efectos negativos del uso de las nuevas tecnologías.	23
3. Psicología Y Nuevas Tecnología	28
Adicción a las nuevas tecnologías y salud mental	29
Alienación Y Enajenación De Las Nuevas Tecnologías.	33
Programas De Atención E Intervención Psicológica Para Adolescentes Sobre El Manejo Responsable De Las Nuevas Tecnologías En Otros Países.	34
VII.CONTENIDO DE LA INTERVENCION.	35
VIII.BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:	36
IX. METODOLOGIA.	36
X.LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.	37
XI.PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES.	37
Conclusiones Y Recomendaciones.	47
Referencias Bibliográficas.	48

PRESENTACIÓN.

Según la situación del auge de las nuevas tecnologías se hace necesario una regulación en cuanto al uso de las mismas debido a las consecuencias negativas que pueden traer como se ha demostrado con la información consultada; para lo cual se presenta una propuesta que abordará algunas de las temáticas relacionadas con las nuevas tecnologías como lo son su concepto, algunas medidas de seguridad a la hora de utilizar las, habilidades sociales para evitar el aislamiento de los adolescentes; y una parte dedicada a los padres para que conozcan un poco más sobre estas tecnologías.

En ningún momento se esta expresando que las nuevas tecnologías son perjudiciales o beneficiosas para el desarrollo integral de los adolescentes, esta propuesta está enfocada al uso de las nuevas tecnologías tanto en función de tiempo, como de tipos de actividades que se pueden realizar, así mismo también el debido cumplimiento de las medidas de seguridad.

Para esto se realizará por medio de una serie de 10 sesiones de una duración aproximada de una hora en la cual participarán los estudiantes junto con el profesor de la clase. Estas actividades serán de tipo lúdicas reflexivas participativas a cargo de un psicólogo, un profesional del área de la Salud Mental o un profesor de informática.

Lo que se pretende lograr es que los adolescentes de dicho centro escolar puedan realizar un uso adecuado de las nuevas tecnologías, así como también evitar que sean víctimas de crímenes cibernéticos y que logren su máximo potencial.

RESUMEN.

No cabe duda que las nuevas tecnologías han incidido en la vida del ser humano siendo los adolescentes los más influenciados; debido a su mayor adaptabilidad a los cambios y su manera de aprender rápidamente como lo demuestran las investigaciones consultadas de diversos países, el objetivo de esta propuesta es brindar información sobre esta temática.

Primeramente es necesario comprender qué son las NT(1) son un conjunto de terminales, dispositivos de almacenamiento y transmisión de información en cantidades y rapidez superiores a los medios tradicionales (2 Cabrero, 2,000); pero porque es necesario conocer sobre este tema es debido a las implicaciones que conlleva en la salud física, emocional y en la seguridad de los adolescentes el uso irresponsable de las mismas entre estas se puede mencionar: sedentarismo, vamping(3) depresión, nomofobia(4); asimismo un uso adecuado posibilita un desarrollo integral en los adolescentes como un mejor conocimiento, la sociabilización, las habilidades visuales y la resolución de problemas.

Asimismo, se muestran programas psicológicos encaminados en que los adolescentes realicen un uso responsable de las NT, y que los adultos en general entiendan que no son perjudiciales, sino que lo que se debe controlar es el uso de las mismas.

(1) NT nuevas tecnologías,
(2) uso del celular durante la noche cabrero, 2,000.
(3) vamping, madrugada.
(4) nomofobia miedo a no poder usar el celular

Introducción.

Las nuevas tecnologías es un fenómeno que afecta al ser humano en casi o todas las actividades que realiza, pero son los jóvenes y adolescentes los que mayormente se ven influenciados por ella.

Desde que la computadora, el Internet y el Smartphone aparecieron en la sociedad se vivió una revolución sin precedentes en la interacción humana, son extrañas las personas que no cuentan con cualquiera de estas tecnologías o no las utilizan para trabajar, buscar información, contactarse con alguien o simplemente divertirse.

Sin bien es cierto que estas tecnologías han permitido vivir de mejor manera, no cabe dudas que también son perjudiciales sino se utilizan de una manera adecuada.

El propósito de esta propuesta es brindar información pertinente sobre este fenómeno sin sobrevalorar ni desacreditar este avance.

Pará lo cual se brindará una definición de las nuevas tecnologías de la comunicación e informática, sus tipos algunos beneficios y algunos riesgos; así como una propuesta de intervención para alumnos, maestros y padres de familia.

Todo este trabajo se ha basado en información del extranjero, de países como España, y algunas latitudes de Latinoamérica; investigaciones sobre este fenómeno en el país son muy limitadas a pesar de ser un hecho que afecta a la sociedad y especialmente a los niños y adolescentes el objetivo de esta propuesta es brindar herramientas para los padres, adolescentes y maestros para el uso responsable.

Debido a las escasas investigaciones sobre el impacto en el bienestar, en los adolescentes es que se ambicionó realizar esta exploración, para motivar a los demás profesionales de la salud mental y de la educación realizar este tipo indagaciones científicas.

Como se ha planteado a lo largo de esta propuesta la información con respecto al contexto salvadoreño es limitado al aspecto educativo lo que hace esta propuesta, valiosa es que intenta acercarse a la realidad que viven los adolescentes sobre el uso y abuso de las nuevas tecnologías.

Con esta propuesta se pretende brindar de herramientas tanto a padres, maestros y adolescentes para que realicen un uso responsable de las nuevas tecnologías; además se aspira a que esta propuesta metodológica se amplié, modifique y se adapte al contexto salvadoreño.

I.DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

Es una propuesta de intervención psico educativa sobre el manejo responsable sobre las nuevas tecnologías de la comunicación e informática, la cual consistirá en un aproximado de 10 sesiones en el Centro educativo Vicente Acosta del municipio de Apopa que tendrán una duración cada una de 45 a una hora aproximadamente.

Las cuales se realizarán en las aulas de dicho centro educativo una vez a la semana hasta completar el programa.

Con el objetivo que los adolescentes de dicho centro escolar aprendan a realizar un uso responsable de las nuevas tecnologías.

Este objetivo incluye que los adolescentes sean capaces de usar de manera responsable y segura las redes sociales, que el tiempo que dedican a las nuevas tecnologías no influya de manera negativa en otros aspectos de su vida.

Las actividades que se llevaran a cabo son de psicoeducación, para los involucrados conozcan mejor este fenómeno, así como trabajar ciertas áreas que los adolescentes son carentes como por ejemplo sus habilidades sociales; el programa y las actividades parten de informar, aprender y crear nuevos hábitos y habilidades para los implicados.

Los criterios que se utilizaron para la elaboración de esta propuesta son los siguientes:

- Se inicia de lo sencillo a lo más complejo.
- Se informa.
- Se sensibilizan sobre este fenómeno.
- Se transforman hábitos de interacción.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Las nuevas tecnologías de la comunicación han impactado a todo el mundo y El Salvador no es la excepción desde que en enero de 1996 se estableció el primer punto de internet (Noyola, 2007).

Otro evento importante en el mundo de la tecnología de la comunicación fue el surgimiento de los celulares en 1973; para luego ser comercializados en la década de los 80, en los cuales solo se podía llamar, la segunda generación aparece en la década de los 90 entre los cambios más destacados están la comercialización masiva, y la entrada de lo análogo a lo digital.

En el 2001 surge la tercera generación, la cual cuenta con conectividad a Internet, video conferencia, descarga de archivos entre otros aspectos ;con la cuarta generación que inicia en 2011; son los actuales Smartphones que se conocen, con su mayor capacidad de memoria, mayor rapidez para conectarse a Internet, aplicaciones y por último la quinta generación que inició en 2019, que se espera supere la velocidad de conexión entre otros aspectos (tomado de <https://www.caracteristicas.co/historia-del-celular/>).

Por lo mencionado anteriormente no se puede separar el uso del Internet del uso de los smartphones que surgieron en el 2011 con los cuales muchos individuos se conectan al ciberespacio, debido a su practicidad; como lo demuestra actualmente las estadísticas de uso en el salvador se ubica como el segundo país de Latinoamérica con más líneas móviles qué personas según sondeo GSMA Inteligencie sitio español especializado en estadísticas. En El Salvador cada habitante tiene más de una tarjeta SIM activa lo que demuestra una penetración del 159 por ciento. (tomado de El salvador.com).

Cómo se ha dicho las nuevas tecnologías han cambiado la cotidianidad de las personas; han realizado una nueva forma de interacción que afecta tanto a la sociedad como al individuo; según algunas investigaciones consultadas existen consecuencias positivas del uso de las nuevas tecnologías entre las que se pueden mencionar las siguientes: Mayor cognición espacial y visual; y Recreación.

Sociabilidad. Trabajo en equipo esto se debe a que algunas aplicaciones de juegos como free firme, poseen eventos que solo se pueden acceder en grupo.

Capacidad de superación, los jóvenes deben de pasar algunos desafíos para lograr algunas metas en ciertos juegos.

Elemento rehabilitador de tratamientos en algunas alteraciones visuales.

Esto según un artículo sobre el juego para Smartphone free fire, formas de relación en el desarrollo de María Pilar que explican los beneficios del uso moderado de estas tecnologías.

Asimismo, algunas investigaciones encontradas revelan consecuencias negativas del uso de nuevas tecnologías entre estas se tienen las siguientes:

Sobre estimulación por la CPA (atención parcial continua) este fenómeno fue acuñado por Linda Stone en 1998 y se entiende como un estado de vigilancia constante.

Que afecta al individuo de la siguiente forma: lo sobre estimula, genera un estrés constante por permanecer siempre alerta.

Riesgo de TDA, según fuentes consultadas el TDA es causado por varios factores, pero uno de los factores es la exposición a múltiples fragmentos de información a un ritmo acelerado; como por ejemplo tv, videojuegos, ordenador, tabletas entre otros (Quiroga María, impacto de las nuevas tecnologías y las nuevas formas de relación en el desarrollo, 2011 Ed universidad de Salamanca).

Adicción, se está ante un nuevo tipo de adicciones que pasan por comportamientos normales, que han sido poco investigadas en el contexto salvadoreño.

Depresión, se asocia al uso de las nuevas tecnologías, por sentir la soledad.

Hostigamiento cibernético, en ocasiones el Bullying se une al ciber Bullying

Sedentarismo, como se observa son más los casos de niños y adolescentes que no tienen actividad física, lo que puede ocasionar las otras dificultades en la salud.

Afectación del sueño, el uso del celular está asociado a esta situación, por los siguientes factores la luz que emite el aparato interrumpe el ciclo normal del sueño, alguna discusión puede dejar ansioso, enojado al adolescente.

Socialización sexual, los jóvenes buscan nuevas experiencias y las redes sociales como Facebook son un ejemplo que lo permiten.

Estos efectos negativos fueron investigados por María Pilar de la universidad pontifica de Salamanca, España y otro artículo de diciembre de 2017 de David Navarrete y Sara Castell.

Así mismo con esta propuesta se pretende ayudar tanto a padres maestros y alumnos a realizar el mejor uso de las nuevas tecnologías con base a las investigaciones bibliográficas que se han realizado.

En resumen, la presente propuesta pretende realizar un asesoramiento a padres, maestros y estudiantes de los riesgos de un uso irresponsable de las nuevas tecnologías como lo son los smartphones, el Internet las redes sociales entre otras tecnologías.

III.JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

El salvador es un país que se ha visto influenciado por las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. De acuerdo con Noyola (2007), en enero de 1996 se estableciera el primer punto de presencia de internet en el país, desde esa fecha han existido grandes cambios hasta la actualidad de ser un privilegio que pocos a convertirse en un recurso utilizado por las mayorías.

Entre otros cambios que se pueden mencionar se tiene los siguientes: antes se utilizaba para difundir información de tipo académica y científica; y era necesario el uso de una computadora; actualmente cualquier persona con acceso a una computadora o Smartphone puede recibir y difundir información de cualquier tipo.

Asimismo, en la actualidad se puede observar que las nuevas tecnologías están influenciando en la cotidianidad a toda la población, pero sobre todo a los adolescentes, esto debido a su nivel de adaptabilidad a los cambios, siendo ellos los que utilizan más las nuevas tecnologías para diversas actividades tales como: para buscar información, para el ocio, socializar, comunicarse otras actividades.

Ante este panorama según la OMS (2014), una de cada cuatro personas sufre un trastorno de conducta relacionado con el uso de nuevas tecnologías, es decir qué uso de estas puede interferir en la vida cotidiana si se usan de una manera irresponsable pueden afectar las siguientes áreas: académica, laboral, en salud.

Se menciona en el párrafo anterior el uso excesivo de las nuevas tecnologías causa complicaciones; en el individuo sin importar su edad, sexo, pero se observa que la población más afectada por el uso inadecuado de las nuevas tecnologías son los adolescentes; pero sí se puede hacer un uso adecuado y moderado de las mismas se obtienen algunos beneficios cómo lo apoyan ciertas investigaciones; como por ejemplo un estudio que explica que el juego free fire una aplicación para los Smartphone brinda a sus jugadores los siguientes beneficios tales como mejora el aprendizaje el trabajo en equipo solución de problemas cognitivas entre otras.

Pues como se ha expresado las nuevas tecnologías influyen las actividades cotidianas de la sociedad, pero sobre todo impacto en el desarrollo bio psico social de los adolescentes.

Para el caso de El Salvador, son múltiples los aspectos que se deben tener en cuenta para hablar sobre esta situación, tales como la familia, la seguridad social entre otros aspectos que se ven inmersos en el uso responsable de las nuevas tecnologías; si bien es cierto que es un tema que genera impacto en la sociedad salvadoreña, su estudio como tal se encuentra limitado. (Pleitez, Miguel Ángel, 2019, observatorio coyuntural de la niñez y adolescencia salvadoreña pág. 2).

Si bien es cierto que existen investigaciones de como las nuevas tecnologías afectan a los adolescentes, estas son encaminadas al aspecto académico propiamente, y es escasa la información teórica que puede usarse para esta investigación, sólo se pudo usar la información proporcionada por el ISNA, que publicó el 3 de noviembre de 2019.

La cual explica que para que los adolescentes realicen un uso responsable de las nuevas tecnologías es necesario tomar medidas como estado y familia para obtener buenos resultados (Pleitez Miguel Ángel, 2019, observatorio coyuntural de la niñez y la adolescencia salvadoreña).

Según la Lcda. Alba Valencia, el fenómeno de las nuevas tecnologías es nuevo y es escasa la información teórica que se ha generado en El Salvador sobre esta situación, pero que existen ciertos factores que pueden incidir en que los jóvenes no logren un uso responsable, entre estos menciona: “problemas de comunicación, problemas de disciplina, exposición muy temprana al celular, los problemas de inseguridad debido a que los adolescentes no pueden realizar actividades al aire libre entre otros factores.”

Así mismo mencionó que los problemas más frecuentes que ha atendido son: problemas de sueño, incumplimiento de las actividades académicas, aislamiento, hábitos alimenticios inadecuados entre otros.

Además, la profesional realizó un énfasis que el manejo irresponsable del uso de las nuevas tecnologías no se observa como algo inapropiado y que su consulta es poca, pues muchos padres sienten que esto no afecta a sus hijos como lo es el consumo de drogas.

Por medio de esta propuesta se pretende brindar herramientas tanto a maestros como padres y alumnos a realizar un mejor uso de las nuevas tecnologías.

Y tratar que este tema sea estudiado a mayor profundidad desde un enfoque clínico, educativo y social por los profesionales de la salud mental.

IV.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

a) Objetivo general

Elaborar una propuesta de intervención psicológica que permite educar a los maestros padres y adolescentes sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías para mejorar el desarrollo social emocional e intelectual de los jóvenes de 12 a 15 años de edad.

b) Objetivos específicos

- Formar patrones de comportamiento en los adolescentes sobre un manejo responsable del uso del Smartphone.
- Desarrollar en los adolescentes, habilidades sociales sobre el manejo de las nuevas tecnologías.
- Crear patrones de uso adecuado de las nuevas tecnologías para el desarrollo integral de los adolescentes.
- Orientar a los adolescentes sobre el uso consciente de las redes sociales.
- Proporcionar todos los elementos necesarios para que pueda ser validada y modificada esta propuesta de intervención.
- Incentivar a otros profesionales de la salud mental a investigar este tema.

V. METAS.

- Cambiar en un 60% la población del centro escolar Vicente Acosta el uso prolongado del Smartphone, es decir qué se utiliza horarios convenientes y en actividades que les permitan desarrollarse adecuadamente.
- Lograr en el 70% de los jóvenes del centro escolar Vicente Acosta desarrollar habilidades sociales que les permitan evitar el aislamiento social y la dependencia a las nuevas tecnologías.
- Lograr que el 80% del plantel docente aprenda a utilizar de manera adecuada las nuevas tecnologías para enriquecer el proceso de enseñanza aprendizaje. Enseñar al 70% de los padres a utilizar y poner límites a los adolescentes en cuanto al uso de las nuevas tecnologías específicamente de los Smartphone.
- Realizar campañas de prevención cada 3 meses sobre los peligros de las redes, para así poder evitar que más jóvenes se expongan a estos peligros.

VI.FUNDAMENTACIÓN.

1. Las nuevas tecnologías.

1.1. Definición de nuevas tecnologías de la comunicación e informática (TICN).

Para iniciar se deberá definir el término TIC, que se entiende como: "Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, también conocidas como TIC, son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro. Abarcan un abanico de soluciones muy amplio. Incluyen las tecnologías para almacenar información y recuperarla después, enviar y recibir información de un sitio a otro, o procesar información para poder calcular resultados y elaborar informes" (Servicios TIC, 2006)

"Las TIC se conciben como el universo de dos conjuntos, representados por las tradicionales Tecnologías de la Comunicación (TC) - constituidas principalmente por la radio, la televisión y la telefonía convencional - y por las Tecnologías de la información (TI) caracterizadas por la digitalización de las tecnologías de registros de contenidos (informática, de las comunicaciones, telemática y de las interfaces) .

Entonces se puede entender actualmente a las nuevas tecnologías como un conjunto de instrumentos técnicos que giran en torno a los nuevos descubrimientos de la información mediante medios electrónicos que crean almacena recupera y transmite la información de forma rápida, en cantidades que antes no eran posibles, con una mejor calidad y a mayor distancia(Cabrero, 2,000).

1.2. Historia de las nuevas tecnologías.

Desde la creación del internet en 1969 por el Departamento de defensa de los Estados Unidos (Campbell- Kelly y García Swartz, 2013), la humanidad ha percibido una Revolución tecnológica sin precedentes históricos.

Desde ese momento la forma de interacción en la sociedad cambió, de ser una herramienta para compartir información a convertirse en un medio para difundir imágenes videos juegos y realizar múltiples actividades.

Asimismo desde que salió el primer prototipo de teléfono celular en 1923 por Motorola la comunicación cambio drásticamente.

Posteriormente surgieron varias generaciones de teléfonos celulares hasta llegar a la mayor Revolución los Smartphone o teléfonos inteligentes que modificaron su funcionalidad incorporando muchos aspectos de las computadoras (máxima Julia, " historia del celular", mayo 2019).

Desde entonces Los Adolescentes jóvenes y adulto interactuado de una manera distinta, las actividades han cambiado, esto es posible comunicarse con personas de lugares distintos, obtener información y conocer lugares sin salir de casa.

Al igual que esta tecnología ha ayudado al ser humano hasta hace poco tiempo es que se han iniciado investigaciones que midan el impacto en el desarrollo de los niños y adolescentes o por lo menos en el contexto latinoamericano y específicamente en el contexto salvadoreño lo que lleva a plantear Cuáles son los impactos de las nuevas tecnologías en los adolescentes y en los jóvenes.

1.3. Características de las nuevas tecnologías.

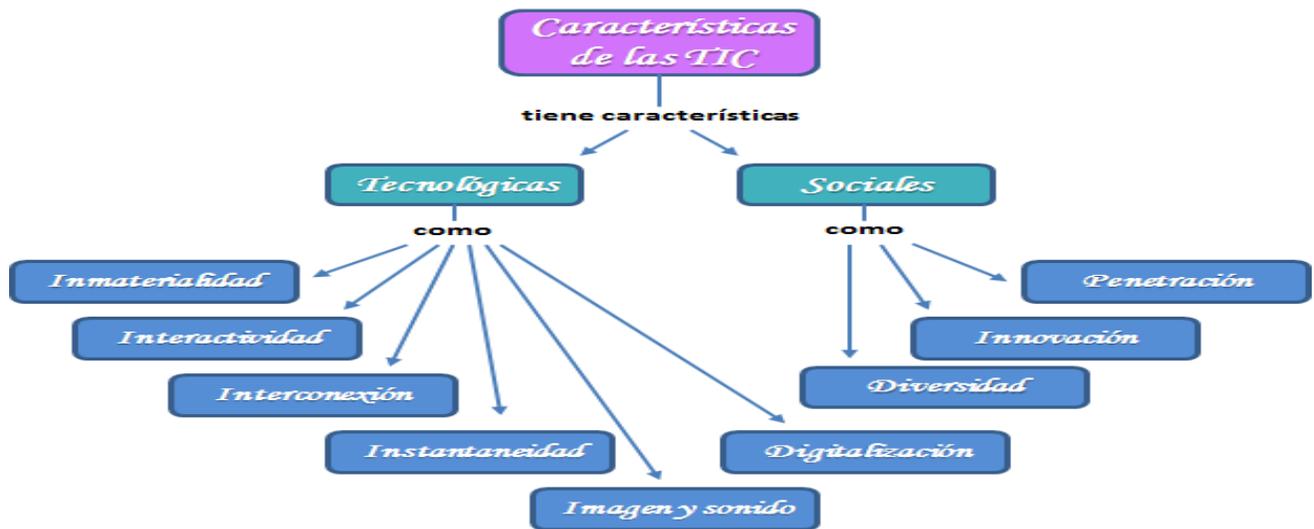


Fig. 1 características de las nuevas tecnologías, tecnológicas, según Cabrero, 2000.

1.4. Tipos de nuevas tecnologías de la comunicación e informática.

Consultando diversas fuentes se puede decir que las nuevas tecnologías se pueden clasificar según:

Redes: la telefonía fija, la banda ancha, la telefonía móvil, las redes de televisión o las redes en el hogar son algunas de las redes de TIC.

Terminales: existen varios dispositivos o terminales que forman parte de las TIC. Estos son el ordenador, el navegador de Internet, los sistemas operativos para ordenadores, los teléfonos móviles, los televisores, los reproductores portátiles de audio y video o las consolas de juego.

Servicios en las TIC: las TIC ofrecen varios servicios a los consumidores. Los más importantes son el correo electrónico, la búsqueda de información, la banca online, el audio y música, la televisión y el cine, el comercio electrónico, e-administración y e-gobierno, la e-sanidad, la educación, los videojuegos y los servicios móviles. En los últimos años han aparecido más servicios como los Peer to Peer (P2P), los blogs o las comunidades virtuales. (tomado de Wikipedia, 13 de mayo 2020).

Si bien esta clasificación permite cierto orden para definir los tipos de nuevas tecnologías que existen; en la práctica esto resulta un poco confuso debido a que tanto terminales redes y servicios interactúan juntos que no resulta factible la separación de los mismos.

A continuación se presentan algunos ejemplos de nuevas tecnologías:

Videojuegos. Aunque no lo parezca, la industria del ocio y del entretenimiento es uno de los pilares centrales del desarrollo tecnológico y comunicativo. El crecimiento de las plataformas de juego, desde las rudimentarias consolas cableadas al televisor hasta el software de entretenimiento, empuja la industria hacia la exploración de nuevas formas de conectividad, de establecer comunidades y de inteligencia artificial.

Smartphone: Según La pagina web TechTerms.com (2010) afirma que: “Un smartphone es un teléfono móvil que incluye funciones avanzadas más allá de hacer llamadas telefónicas y enviar mensajes de texto. (...) tienen la capacidad de mostrar fotos, reproducir videos, revisar y enviar correo electrónico y navegar por la Web.”

Aplicación Móvil. es un programa que usted puede descargar y al que puede acceder directamente desde su teléfono o desde algún otro aparato móvil – como por ejemplo una tablet o un reproductor

Servicios de mensajería instantánea. Otro de los aspectos más cotizados y de mayor auge entre las TIC tiene que ver con lo referente a la comunicación instantánea, ya sea a través de mensajería de texto en el celular o de servicios más complejos a través de Internet. Uno de los grandes valores a los que estas nuevas tecnologías parecen obedecer es el de mantener al ser humano en constante y veloz contacto con los demás.

Comercio electrónico. Una rama en constante crecimiento desde la aparición del Internet tiene que ver con el llamado e-commerce, tanto al mayor como al detal, que ha permitido una mayor proximidad entre compradores y vendedores a través de foros especializados, tiendas virtuales y comunidades de negociantes. Hoy en día se trata de un sector que genera cuantiosos dividendos a nivel mundial.

E-Gobierno. Una tendencia en alza es la incorporación del Internet y las comunicaciones a la burocracia estatal, aportando así nuevas velocidades y comodidades en estos trámites. Por otro lado, una buena gestión de las TIC permite a una entidad gubernamental o estatal cualquiera ofrecer un mayor rango de transparencia y de contraloría social a los electores.

Banca en línea. Los servicios computarizados de la banca y las plataformas virtuales de servicios financieros se hicieron tan populares en tan poco tiempo, que hoy en día son raros los bancos que carecen de ellos. ¿Para qué perder tiempo yendo a la sucursal del banco cuando podemos meternos en una página web o, mejor aún, en una aplicación de nuestro Smartphone y llevar a cabo nuestras operaciones.

Búsqueda de información. Los motores de búsqueda como Google, Yahoo o Bing son quizá una de las herramientas de mayor demanda del mundo digital, ya que sirven de mediadores entre el usuario y el universo de información disponible. Del margen de popularidad o de los servicios contratados dependerá, además, el lugar que una página web ocupe respecto a las demás en una búsqueda de un usuario determinado.

Servicios Peer-to-peer. Este modelo de comunidades y servicios de transferencia de información y de paquetes de datos se puso muy de moda luego del éxito (y el escándalo) de “Napster” en los años 90. Reñidos normalmente con el enfoque clásico de los derechos de autor, estos servicios de “sharing”, es decir, de compartir datos de un usuario a otro, son un ejemplo de las libertades que entraña la sociedad de la información.

Correo electrónico. El correo postal fue velozmente desplazado por el electrónico, que no requiere papel ni estampillas sino una cuenta (normalmente gratuita) en un servidor de correo electrónico. Esto nos permite enviar y recibir información de variado tipo y es el modo más básico de comunicación existente en la Internet.

Noticieros digitales. El periódico de papel migra cada vez más hacia lo digital, ofreciendo a sus lectores la opción de mantenerse informados mediante visitas a una página web, descargas de aplicaciones en un Smartphone o procesos similarmente veloces, cómodos y versátiles, impensables hace 100 años cuando el periódico estaba en su apogeo mundial. (tomado de enciclopedia.banrecultural)

2. Uso de las nuevas tecnologías la adolescencia.

La OMS define la adolescencia como: el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Cómo se ha dicho la adolescencia es una etapa compleja llena de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales; por lo tanto, es una población susceptible a las nuevas tecnologías, las cuales le facilitan la comunicación e información con tan solo presionar una tecla. En los últimos años, se observa que los adolescentes utilizan con mucha más frecuencia las nuevas tecnologías como las redes sociales, buscadores pero sobre todo el smartphone.

Este uso inadecuado puede traer consigo consecuencias no saludables a nivel físico, psicológico y social; cabe resaltar que las nuevas tecnologías poseen beneficios positivos para el desarrollo del ser humano siempre y cuando se le dé un uso responsable.

2.1. Efectos positivos del uso moderado de las nuevas tecnologías.

Beneficios que ofrece la utilización de las nuevas tecnologías:

Permiten manejar y disponer de todo tipo de información.

Ponen al alcance de forma innovadora el conocimiento científico actual.

Ofrecen gran cantidad de posibilidades de ocio y entretenimiento.

Facilitan nuevas maneras de relacionarnos y comunicarnos. (tomado del sitio web [avanza psicología del adolescente.com](http://avanza-psicologia-del-adolescente.com)).

Permite a los adolescentes el desarrollo psicosocial debido a que les brinda un espacio nuevo para formar su identidad de manera creativa. (Dra. Lilianette Nagel B., Dra. Francisca Salas P. Dr. Alberto Trautmann M., 2008).

Permite otras maneras de obtener conocimiento como lo son los videos, algunas aplicaciones con fines educativos, consulta de información.

Posibilita muchos aspectos de la actividad humana, como lo son la economía, la creatividad, el transporte entre otras.

Se puede almacenar, distribuir y leer una gran cantidad de libros sin sentir la pesada carga de los libros en físico .

Cambios neuropsicológicos y darwinismo neuronal.

El avance en los medios diagnósticos y los estudios longitudinales han permitido recientemente observar la existencia de un segundo periodo crítico en el desarrollo cerebral adolescente además del descrito clásicamente por la psicología del desarrollo en torno a los tres años (Giedd, 2008). Estudios longitudinales a través de neuroimagen demuestran que se produce una proliferación de células cerebrales en la adolescencia, y por tanto una reorganización del funcionamiento cerebral (Giedd,Blumenthal, Jeffries, 1999)

Estos cambios significan un nuevo periodo crítico y suponen el aumento de la conectividad, de los procesos de integración de funciones, y cambios de equilibrio entre los sistemas límbico, subcortical y las funciones frontales, todo ello con probables consecuencias en la cognición, la emoción y el comportamiento adolescente. (María Pilar Quiroga, 2011, El Impacto de las Nuevas Tecnologías y las Nuevas Formas de Relación en el Desarrollo).

Aspectos positivos del juego mobile free FIRE.

Sociabilidad.

“Lo social está de moda y el sector de los videojuegos establece nuevas vías de escape para que los jugadores interactúen entre sí. La integración de redes sociales dentro de las consolas y la producción de videojuegos educativos ayudan a mejorar el rendimiento y el aprendizaje de los jóvenes” (García, 2017)

Trabajo en equipo

Con respecto a la trama del videojuego, es imprescindible el trabajo en equipo para ganar una partida. De esto dependerán las aptitudes, habilidades y destrezas correspondientes por parte de cada integrante del equipo para fomentar la comunicación, compromiso y la coordinación. Estas características que han evolucionado para el desenvolvimiento durante la jugabilidad no solo servirán para este, sino que también para factores importantes como la vida laboral.

Capacidad de superación

La superación refuerza la conducta. En el videojuego free fire se presentan varias dificultades en la cual debes superar todo obstáculo para resultar campeón. Este videojuego te da la capacidad de aumentar tus habilidades, además de aprender a superar la frustración de perder en una partida.

Enseña que para ser campeón se tiene que practicar cada día y dar lo mejor en sí, como en toda competencia. Asimismo se debe familiarizar con el uso de los botones del juego, los diferentes componentes para lograr el éxito y superar la frustración cuando las cosas no pasan como se esperan.

Elemento rehabilitador

Los videojuegos pueden servir también como elemento rehabilitador; ya que, estas nuevas tecnologías pueden ser aplicadas en el tratamiento de algunas alteraciones visuales como las ambliopías refractarias que mejoran cuando el ojo ambliope es obligado a trabajar (Muñoz, 2005). (Quijije Jazmina, Vargas Hypatia y Escobar Gustavo, 2019 del artículo La Influencia Del Video Juego Free Fire En La Conducta De Los Adolescentes,).

2.2. Efectos negativos del uso de las nuevas tecnologías.

Entre los aspectos negativos que se vincula el uso de las nuevas tecnologías son los siguiente:

Sueño y redes sociales

Según las investigaciones consultadas las dificultades para dormir son una de las consecuencias más notables del mal uso de las nuevas tecnologías en los adolescentes, entre las explicaciones se encuentran las siguientes:

Que la luz brillante emitida por los dispositivos puede suprimir la secreción de melatonina y retrasar los ritmos circadianos y la iniciación del sueño (Chang et al., 2015; Wood et al., 2013). Lo que hace que el cerebro no logre distinguir el día de la noche si esto continúa se crea lo que se conoce como Vamping que se define como el uso de las nuevas tecnologías hasta altas horas de la madrugada antes de dormir. (David Navarrete Villanueva, Sara Castel Feced., Beatriz Romanos Calvo e Ignacio Bruna Barranco, año 2017).

Además de lo mencionado las nuevas tecnologías por ser más interactivas permiten al adolescente una interacción con sus amigos en la distancia lo que provoca que el joven no pueda dormir o combata el aburrimiento ante su ausencia de sueño lo que conlleva a que esto se vuelva un círculo vicioso. (David Navarrete Villanueva, Sara Castel Feced., Beatriz Romanos Calvo e Ignacio Bruna Barranco, año 2017).

Socialización sexual y sexteo.

Para iniciar se deberá definir la palabra sextear y se entiende como usar tu teléfono, computadora o cámara para tomar o enviar mensajes o imágenes sexies generalmente selfies (fotos de tí misma). (tomado del sitio web <https://www.plannedparenthood.org>). Sexting se entiende como el chantaje realizado por terceras personas para controlar a otra por medio de un material de contenido íntimo o sexual que se realizó de manera voluntaria.

Entre las razones por las cuales se realiza el sexteo son las siguientes:

- porque se confía en la discreción del destinatario.
- para impresionar a amigos, y ganar notoriedad y aceptación en el grupo.
- por pura diversión, o broma.
- para seducir a alguna persona de su interés;
- para sentirse bien, autoafirmación en estado puro.
- por influencias y modelos sociales, que fomentan el exhibición istmo.
- bajo los efectos del alcohol y las drogas.

(tomado del sitio web.dialogando.com.)

Asimismo este tipo de prácticas en el país generan en los adolescentes consecuencias negativas tales como las siguientes:

- Ser víctimas de abuso sexual.
- Pérdida de la dignidad.
- Chantaje.
- Baja autoestima.
- Prostitución.
- Entre otros

(Pleitez, Miguel Ángel, 2019, observatorio coyuntural de la niñez y adolescencia salvadoreña)

Actividades peligrosa y situaciones de riesgos.

Ante la ante la creciente necesidad de los jóvenes y adolescentes por tener por tener popularidad se exponen a situaciones de riesgo actividades peligrosas tales como las siguientes: Tomarse selfies en situaciones de eminente peligro tales como en un barranco junto animales peligrosos entre otras. Querer cumplir retos virales tales como bajarse de un auto en marcha bailar y volverse a subir.

Ponerse en situación de riesgo ante depredadores sexuales por realizar publicaciones de tipo eróticas. Lo anterior es un extracto sobre un artículo del peligro que ha generado la aplicación tik Tok (NewsmediaMx, 2019).

Otros aspectos negativos de las nuevas tecnologías.

Interferencia con otras actividades:

Estudio , ejercicio y deporte, ocio, sociabilidad... Un uso excesivo de las nuevas tecnologías genera múltiples distracciones que desplazan la atención de las actividades importantes del día a día hacia un uso desmedido de estas tecnologías, en detrimento de otras actividades importantes como estudiar, hacer ejercicio, ocio cultural, incluso sociabilizar más de manera presencial con los amigos.

Además, la ausencia de planificación de un horario que ayude a realizar todos los quehaceres necesarios, favorece que la nuevas tecnologías interfiera aún más .

Falta de privacidad y uso indebido de datos personales.

Los adolescentes suelen hacer uso de la nuevas tecnologías sin tomar las necesarias precauciones de seguridad, por lo que jóvenes y niños ponen en riesgo su intimidad, y pueden estar dejando totalmente desprotegida sensible información personal.

Exceso de información disponible.

La numerosa información expuesta a través de las nuevas tecnologías supone un riesgo en cuanto al tiempo invertido en encontrar información concreta, tanto en su localización como en su filtrado, restando tiempo a otras actividades diarias de mayor importancia.

Información inapropiada.

Ese mismo exceso de información facilita que los adolescentes encuentren a través de las nuevas tecnologías información inapropiada, no fiable, no verificada, que pueden influir en la percepción del mundo que les rodea y en su propia conducta. Internet cuenta con múltiples informaciones referentes a la violencia, el racismo, movimientos radicales, violencia de género, homofobia, prácticas sexuales...

Aislamiento social y retraso en el desarrollo de las habilidades sociales.

El uso continuado de las nuevas tecnologías por los adolescentes puede generar aislamiento social al dejar de realizar actividades con los grupos sociales de pertenencia y con ello, pueden verse afectadas las habilidades sociales, imprescindibles para muchos ámbitos.

Nuevas vías para el acoso.

Uno de los mayores problemas que ha provocado internet es generar nuevas vías para el acoso, facilitando el anonimato y los perfiles falsos. En el ámbito online se denomina ciberbullying al acoso llevado a cabo utilizando las nuevas tecnologías, se trata de someter a la persona acosada a través de humillaciones y chantajes, así como amenazas, mediante el uso o difusión de información, fotografía o vídeos privados o personales a través de las redes sociales, aplicaciones como Whatsapp, etc. El ciberbullying, o acoso escolar online, es algo que está proliferando entre los jóvenes de manera alarmante. Otra nueva vía muy preocupante de acoso online es el grooming, una serie de conductas y acciones deliberadas llevadas a cabo por un adulto con la finalidad de ganarse la amistad de un menor de edad conectando con él emocionalmente e intentando disminuir sus inhibiciones para poder abusar sexualmente de él.

Favorece el sedentarismo y sobrepeso.

En muchas ocasiones las nuevas tecnologías restringen el espacio del juego y las actividades de ocio al uso de los dispositivos electrónicos, sin apenas movilidad, lo que está favoreciendo el sedentarismo, y con ello el sobrepeso en los adolescentes. (Aesthesis, 2018).

3. Psicología y las Nuevas tecnologías.

La psicología según la APA(Asociación Americana de Psicología por sus siglas en inglés) "es el estudio científico del comportamiento de los individuos y sus procesos mentales." (tomado de <https://www.universidadviu.com/la-psicologia/>).

Según esta definición se podría pensar que la psicología podría experimentar algún cambio a raíz de las nuevas tecnologías, la respuesta es no, esta disciplina científica seguirá investigando los procesos mentales y el comportamiento de los individuos ;lo que sí es cierto es que este nuevo fenómeno tiene un impacto a nivel de sociedad y de sujetos, lo que crea nuevos campos de acción, nuevas dificultades y otras formas de realizar la labor de atención. Entre las oportunidades que se podría presentar se tienen: Creación de test psicométricos y terapias digitales.

- ✓ Creación de plataformas para mejorar y mantener la salud mental como por ejemplo Lumosity o CogniFit.

Además junto con las nuevas tecnologías se crean nuevas problemáticas que afectan la salud mental entre las que se tienen: La adicción a los videojuegos.

- Depresión asociada a las redes sociales.
- Nomofobia.
- Entre otras.

(tomado de <https://www.universidadviu.com/la-psicologia/>).

Así mismo las nuevas tecnologías plantean nuevos retos al psicólogo como por ejemplo replantearse la manera de acercarse a los niños y adolescentes.

Debe aclararse que se está en una nueva era, la era digital que ha creado nuevas formas de interactuar de relacionarse;la cuestión es si te gusta o no. Así que para poder funcionar bien con las nuevas tecnologías se hace necesario replantearse y organizar todo esto en nuestra psiquis.

Otro de los retos que como profesionales de la salud mental, a la hora de trabajar con adolescentes es que se está trabajando con nativos digitales es decir con individuos que han nacido junto con las nuevas tecnologías y se han desarrollado con ellas, por tal razón no esta permitido decir no me interesa las nuevas tecnologías.

Y para finalizar el uso de las nuevas tecnologías, siempre está apoyado en la organización psíquica del sujeto que la utiliza, en unos casos será o estará al servicio de la relación. En otros a favor del aislamiento todo dependerá del sujeto.

Por tal razón la labor del psicólogo está encaminada a que los adolescentes realicen un uso responsable de las nuevas tecnologías y eviten los inconvenientes antes mencionados a lo largo de este documento. (Ponencia, Hernanz Ruiz Manuel, 2012, abril, “Adolescencia Hoy: Intervenciones Terapéuticas”, departamento de sanidad y consumo del gobierno vasco)

Adicción a las nuevas tecnologías y salud menta

Valleur y Matysiak (2005), definen adicción: como a toda persona cuya vida está focalizada hacia la búsqueda de los efectos producidos sobre el cuerpo y espíritu por una sustancia tóxica o una conducta bajo riesgo de padecer un intenso malestar físico y psicológico. Así se puede hablar de adicción, a partir del momento en que una conducta se manifiesta en la vida del sujeto hasta el punto de impedirle vivir. La adicción se convierte en el eje y centro de la vida del sujeto, razón por la cual la persona adicta no vive más que por y para el objeto de dependencia. (Claudia Liliana Niño Pachon, Jhoan Nieto, Angie Rache, Lizeth Rodríguez, Mario Pacheco,2018, Adicción A Las Redes Sociales En Jovenes).

Se define la ciberadicción como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet (Arab y Díaz, 2015 sobre las nuevas adicciones ed nuevo mundo). En los últimos años ha aumentado el número de investigadores y profesionales sanitarios aceptan la posibilidad de que el uso de aplicaciones online puede ser adictivo (Ryan et al., 2014).

En los estudios analizados se encontraron varios factores asociados a la adicción a las nuevas tecnologías, los que se aprecian en la siguiente Tabla.:

Tabla 1. Factores asociados a la adicción de las nuevas tecnologías.

Ser varón (Çam y İşbulan, 2012).
Pertenecer a un curso avanzado dentro de la universidad (Çam y İşbulan, 2012).
Usar las redes sociales con asiduidad (niveles altos de uso) (Hong et al., 2014; Koc y Gulyagci, 2013).
Actuar compulsivamente para comprobar el estado en las redes sociales (Zaremohzzabieh et al., 2014).
Tener entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, pero también permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes y con falta de coherencia entre el modelo paterno y el materno (Echeburúa, 2012).
Variables psicológicas: <ul style="list-style-type: none">➤ Baja satisfacción con las relaciones sociales y aislamiento social (Elphinston y Noller, 2011).➤ Problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH o fobia social) (Echeburúa, 2012; Hong et al., 2014).➤ Ansiedad (Koc y Gulyagci, 2013).➤ Felicidad y vitalidad subjetiva (Uysal et al., 2013).➤ Conducta agresiva, ruptura de reglas y problemas de atención (Rodríguez y Fernández, 2014).

Causas de las adicciones a las redes sociales.

Las principales causas de la adicción a las redes sociales

son las siguientes:

1. Normalización del uso de las redes sociales. Uno de los factores que influye en el desarrollo de la dependencia hacia Instagram, por ejemplo, es la naturalidad con la que tantas personas comparten fotografías, escriben comentarios e interactúan con los demás. Una experiencia positiva y creativa que deja de serlo en el momento en el que la persona ya no disfruta de ello, sino que siente que su voluntad queda sometida por la necesidad constante de interacción.

2. Soledad. Internet es una ventana de relación social para todos. Sin embargo, quienes viven un periodo de soledad son más vulnerables ante el riesgo de dependencia porque observan en este vehículo de comunicación un sustituto de esos vacíos y carencias emocionales.

3. Alimento del ego. Algunas galerías de imágenes de Instagram proyectan un universo en el que la vanidad parece una constante a partir de imágenes protagonizadas por aquel que muestra sonrisas infinitas y un estilo de vida de ensueño. Pero, además, este deseo de mostrar una imagen de perfección también recibe un feedback en forma de “like”. Un tipo de lenguaje que ofrece una interacción inmediata y diferente a la de las relaciones presenciales. Es un riesgo confundir el número de seguidores con el valor de la autoestima.

4. Falta de límites. La adolescencia es uno de los periodos en los que los jóvenes son más vulnerables ante la falta de discernimiento de los posibles riesgos de las redes sociales. La falta de formación sobre el uso positivo de las redes sociales puede incrementar la confusión. Esta es una de las razones por las que los padres tienen también la responsabilidad de formarse para conocer el potencial de las redes sociales y la tecnología con el fin de hacer un buen uso de ella, ya que, además, el propio ejemplo de los padres también influye en los hijos.

5. Dificultades personales. Distintos factores, por ejemplo, barreras en el plano de las habilidades sociales pueden hacer que una persona se sienta aparentemente más cómoda al relacionarse a través de internet. El riesgo de esto es que el paciente desarrolla estrés y ansiedad cuando tiene que afrontar situaciones presenciales que salen fuera de su zona de confort.

Consecuencias de las adicciones de las redes sociales

Dificultades para mantener la concentración. Aunque una persona esté físicamente presente en un lugar, su mente puede estar en otro totalmente distinto. Quien sufre adicción a las redes sociales consulta de forma compulsiva cualquier detalle, dejando en un segundo plano la realidad directa del día a día.

Alteración de los hábitos de sueño y descanso. La tendencia de vivir pegado a una pantalla altera el ritmo de vida en factores tan esenciales como estos. Por ejemplo, la costumbre de consultar el teléfono por la noche retrasa la hora del sueño o interrumpe el descanso nocturno.

Distorsión de la realidad. La persona se comporta como si el teléfono móvil fuese una prolongación de su ser tan importante como una parte de su propio organismo. Por ejemplo, se produce una pérdida de intimidad.

Falta de cuidado de la privacidad. Como consecuencia de esta pérdida de la esfera de la intimidad, quienes sufren adicción a Internet pierden el control de aquella información que comparten de sí mismos, es decir, no se dan cuenta de la cantidad de datos sobre su propia vida que facilitan a los demás. Gente que, en muchos casos, ni siquiera conoce en persona.

Vacío interior. Las redes sociales están marcadas por la interacción constante, pero, también, por lo efímero de esta forma de expresión. Una fotografía compartida en Facebook hace unas semanas es totalmente caduca a día de hoy. Por esta razón, este exceso de actividad que queda en el plano de la superficialidad, deja tras de sí una inmensa sensación de vacío ante la alta demanda emocional de reconocimiento ajeno. (tomado de adicción a las redes sociales causas, consecuencias y soluciones, actualizado julio 2018, de Instituto de Formación Continua de la UB.).

Alienación Y Enajenación De Las Nuevas Tecnologías.

Alienación. La alienación es el proceso por el que un individuo se convierte en alguien ajeno a sí mismo, es decir que su conciencia se ve transformada de modo tal que pierde las características que hasta entonces le venían dadas por su condición o su naturaleza. (tomado de <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-alienacion/>).

Entendiéndose la alienación, como una pérdida de los sentidos y de la conciencia del individuo, las nuevas tecnologías si bien es cierto han ayudado al progreso de la humanidad se han convertido en otra manera de alienar a los adolescentes, adultos y niños, debido a como se ha dicho a lo largo de este documento que dichas herramientas pueden inhibir los procesos de socialización de los individuos, afectar sus sentidos y alterar su conciencia.

Pero son los adolescentes los mas propensos de ser alienados esto debido a su etapa de desarrollo, además que debido a su adaptabilidad, absorben mejor los cambios, no es raro ver niños o adolescentes que manejan mejor estas tecnologías que muchos adultos.

Enajenación. Como enajenación podemos entender el proceso por el cual el hombre resulta extraño de sí mismo hasta el punto de no reconocerse.

Así como las nuevas tecnología producen en los adolescentes alienación, también originan enajenación, esto a través de una mala utilización de la tecnología y el constante abuso de ella hacen que estemos perdiendo parte de nuestra condición humana. Preferimos observar la realidad a través de una pantalla antes que con nuestros propios ojos. Preferimos juzgar a las personas basándonos en el hecho de que una pantalla de móvil nos indica que su última conexión fue a las 20.08 y no ha contestado a mi mensaje de las 19.21, antes que juzgarlas por cómo nos hacen sentir cuando estamos con ellas cara a cara. (tomado de <https://www.tiempo21.icrt.cu/2018/01/22/enajenacion-los-jovenes-la-tecnologia/>).

Programas De Atención E Intervención Psicológica Para Adolescentes Sobre El Manejo Responsable De Las Nuevas Tecnologías En Otros Países.

En España se encontró Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos, la cual se enfoca en el uso responsable de estos medios, esto lo realizan mediante la educación de los adolescentes y padres de familia, además de enfocarse en la disciplina paterna para regular el uso que los jóvenes realizan.

Esto lo realizan a través de información actualizada, sencilla, e interactiva para facilitar la adquisición de conocimientos y la toma de conciencia ante las problemáticas que ocasionan el uso irresponsable de las nuevas tecnologías.

También de España se encontró el taller de María Dolores Artiga Castillo Del Instituto Ciberseguridad De España dirigido a la familia y padres para informar y educar en el uso responsable de las nuevas tecnologías.

En Latinoamérica, específicamente en Chile se encontró la siguiente propuesta de intervención Creciendo en un mundo digital: tecnologías y redes sociales en niños y adolescentes la cual es una serie de recomendaciones medicas dirigida hacia los padres de familia, resalta el hecho que se enfoca en la nutrición y actividades físicas para prevenir el sedentarismo y la obesidad.

Así como existen estos programas, proyectos y talleres existen mas alrededor del mundo que su objetivo es que los niños adolescentes y adultos realicen un uso responsable de las nuevas tecnologías.

VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCION.

La presente propuesta es una modificación de una serie de programa de intervención de maestros y padres sobre el uso responsable del Internet, smartphone y videojuegos, en base a la información consultada se pudo observar que no se puede esperar que los adolescentes posean un autocontrol en cuanto al uso de las nuevas tecnologías, por tal razón un criterio para elegir las actividades era que los adultos tuvieran un acercamiento a lo digital, además de que tanto adultos como adolescentes aprendieran un manejo responsable.

Además que se observó en base a la información bibliografía y consultada de otros profesionales que muchos adolescentes no son capaces de controlar sus emociones y además que no saben cómo estar seguros en las redes sociales y que las habilidades sociales han decaído, así como ofrecer a los padres herramientas para realizar un control sobre el uso que realizan sus hijos. Esta propuesta es una modificación que se basó en programas de otra latitud, así como lo observado en la cotidianidad y experiencia de otros profesionales, los criterios elegidos son: aproximación a la realidad salvadoreña, creatividad, realizar consciencia sobre el uso responsable, aprendizaje y auto control.

Las temáticas que serán abordadas en esta intervención serán las siguientes:

- Qué son las nuevas tecnologías.
- Manejo de las nuevas tecnología.
- Manejo de emociones.
- Seguridad en las redes sociales
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Pausas para la supervisión de mi hijo sobre el uso de las nuevas tecnologías.
- Uso de aplicaciones con fines educativos.
- Actividades en familia.
- Fortalecer la autoestima.

VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Los beneficiarios directos serán los estudiantes, debido a que con ello se trabajará directamente para que conozcan comprendan interactuen de una de una mejor manera con la nueva tecnología.

Los beneficiarios indirectos serán los padres de familia y los maestros si bien con ellos se tratará de realizar algunas actividades la mayor parte se realizará con los alumnos.

IX. METODOLOGIA.

El tipo de metodología a realizar será de tipo participativo que incluirá lo siguiente:

Una fase diagnóstica en la cual a los estudiantes participantes se les aplicará una prueba para terminar el nivel de uso de las nuevas tecnologías.

Además de esto a los maestros participantes se les aplicará otra prueba para determinar el grado de manejo de las nuevas tecnologías así como también si existe una negatividad o demasiada aceptación por las nuevas tecnologías.

El tiempo para cada sesión será de aproximadamente 45 a una hora.

El tipo de actividades que se realizarán Serán las siguientes:

En la primera sesión se realizará la aplicación de la prueba.

En las siguientes sesiones el tipo de actividad a realizar serán estructuras lúdicas dirigidas, actividades recreativas en grupo actividades de reflexión y análisis.

Cómo se dijo en la en la primera fase se aplicará la prueba y en la última fase se le aplicará para determinar si el programa ha tenido resultados esperados.

X.LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.

El lugar donde se realizará todas estas actividades Serán las aulas del centro escolar Vicente Acosta del municipio de apopa.

El ámbito de aplicación del estudio realizado será educativo.

XI.PLAN OPERATIVO O DE ACTIVIDADES.

Temática: conociendo las nuevas tecnologías de la comunicación e informática

Objetivo general: informar a los adolescentes al docente sobre qué son las las nuevas tecnologías.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Enseñar a los participantes Cuáles son las nuevas tecnologías sus ventajas e inconvenientes de su uso	Video Egon line	Licenciado en psicología	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	10 minutos	10 minutos.	Atención durante el video, participación activa con preguntas y respuestas
Conocer el nivel de uso que realizan los adolescentes con las nuevas tecnologías	Aplicación del cuestionario sobre el uso de las nuevas tecnologías	Licenciado en psicología	Hojas de los cuestionarios lápices borradores y sacapuntas	Facilitador y participantes	10 minutos	5 minutos 2020	Nivel de uso de los dispositivos acatamiento de instrucciones de cuestionario
Reflexionar sobre el uso de las nuevas tecnologías	Collage	Licenciado en psicología	Hojas de diarios revistas marcadores y otros	Facilitador y participantes	15 minutos	10 minutos	Creatividad

Temática: manejo de las nuevas tecnologías.

Objetivo general: que los adolescentes comprendan las diferencias entre un uso, abuso de las nuevas tecnologías.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Crear un ambiente agradable para que los participantes se sientan cómodos	saludo lúdicas	Licenciado en psicología	Ninguno	Facilitador y participantes	10 minutos	5 minutos	Participación activa
Que los participantes sean conscientes que existen límites para el uso adecuado de las nuevas tecnologías		Licenciado en psicología	Hojas con historia de Raúl	Facilitador y participantes	10 minutos	5 minutos	Grado de atención. Nivel de comprensión de la lectura
Permitir la participación activa de los adolescentes	Lluvia de ideas		Pliegos de papel Bond marcadores cinta scotch	Facilitador y participantes	10 minutos	15 minutos	Aportes en las participaciones

TEMÁTICA: LA BRUJULA DE LAS EMOCIONES

Objetivo general: Identificar las emociones a partir de una situación y comprobar que los demás pueden sentir lo mismo o no en una misma situación.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Desarrollar un entorno de confianza	Tu me quieres	Licenciado en psicología	Sillas	Facilitador y participantes	5 minutos	10 minutos	Participación activa
Adquirir conocimientos sobre las emociones e identificar las emociones de los demás.	Escala de emociones	Licenciado en psicología	Hojas con las pruebas, lapices, lapiceros y marcadores	Facilitador y participantes	10 minutos	10 minutos	Grado de sinceridad
Que los adolescentes sean capaces de autogestionar sus emociones	La brujula de las emociones	Licenciado en psicología		Facilitador y participantes	10 minutos	10 minutos	El nivel de comprensión que desarrollen los adolescentes

Temática: Seguridad en las redes sociales

Objetivo general: que los jóvenes sean conscientes sobre los peligros de las redes sociales

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Distender al grupo	Dinámicas de animación	Licenciado en psicología	Ninguno	Facilitador y participantes	5 minutos	5 minutos	Grado de participación
Valorar el peso que le damos a las imágenes y la importancia de éstas en el contexto virtual. • Valorar la manera en la que nos exponemos en la red	Quiénes quien	Licenciado en psicología	Cámara digital, laptón, cañón	Facilitador y participantes	25 minutos	20 minutos	Creatividad en las fotos, participación activa, grado de aciertos.

Temática: Habilidades sociales y de comunicación.

Objetivo general: desarrollar e los adolescentes habilidades sociales y de comunicación

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Que los adolescentes identifiquen los factores que inciden en la comunicación	Mensaje tergiversado	Licenciado en psicología	Ninguno	Facilitador y participantes	5 minutos	5 minutos	Grado de retención sobre el mensaje
Fortalecer las formas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada, experimentando distintas maneras de escuchar.	DISTINTOS MODOS DE COMUNICARSE	Licenciado en psicología	Hojas en blanco y esferos.	Facilitador y participantes	15 minutos	15 minutos	Aciertos al mensaje. Creatividad para comunicarse.
Que los alumnos aprendan técnicas de asertividad y empatía	El Río de los cocodrilos	Licenciado en psicología	Hojas con la historia	Facilitador y participantes	10 minutos	10 minutos	Grado de comprensión de la historia, empatía

Temática: Pausas para la supervisión de mi hijo sobre el uso de las nuevas tecnologías

Objetivo general: orientar a los padres sobre maneras de cuidar a sus hijos ante las nuevas tecnologías.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Informar sobre las nuevas tecnologías a los padres	Charla interactiva	Licenciado en psicología	Cañón, lapton, smartpho ne, páginas otros materiales	Facilitador y participantes	20 minutos	10 minutos	Grado de atención
Que los padres sean capaces de despejar sus dudas sobre las nuevas tecnologías	Lluvia de ideas	Licenciado en psicología	Ninguno	Facilitador y participantes	15 minutos	10 minutos	Grado de participación

Temática: Uso de aplicaciones con fines educativos

Objetivo general: informar a los adolescentes, profesor sobre aplicaciones de carácter educativo.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Conocer el nivel de conocimiento que poseen los adolescentes sobre las aplicaciones educativas	Lluvia de ideas	Licenciado en psicología	Hojas de los cuestionarios lápices borradores y sacapuntas	Facilitador y participantes	15 minutos	10 minutos 2020	Nivel de conocimiento sobre aplicaciones de uso educativo.
Enseñar a los participantes cuáles son algunas aplicaciones de carácter educativo	Presentación de algunas aplicaciones	Licenciado en psicología	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	25 minutos	10 minutos.	Atención durante la presentación, participación activa con preguntas y respuestas.

Temática: Actividades en familia.

Objetivo general: promover actividades en familia.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Enseñar a los participantes sobre que actividades se pueden realizar en familia.	Video De actividades ludicas	Licenciado en psicología	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	10 minutos	10 minutos.	Atención durante el video, participación activa con preguntas y respuestas
Motivar a los participantes a realizar otras actividades.	Actividades recreativas	Licenciado en psicología	Materiales ludicos: libros. Pelotas. Juegos de mesa. Acertijos. Etc.	Facilitador y participantes	10 minutos	5 minutos 2020	Nivel de uso de los dispositivos acatamiento de instrucciones de cuestionario

Temática: Promoviendo otras actividades recreativas.

Objetivo general: impulsar a los jovenes a practicar otras actividades ludicas y educativas.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Incentivar a los jovenes a realizar otras actividades ludicas y educativas.	Lista de actividades	Licenciado en psicología	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	10 minutos	10 minutos.	Atención durante la actividad, participación activa con preguntas y respuestas
Que los jovenes realicen una lista de posibles actividades que puedan realizar	Lista de actividades	Licenciado en psicología	Hojas de los cuestionarios lápices borradores y sacapuntas	Facilitador y participantes	10 minutos	5 minutos 2020	Creatividad. Numero de actividades.

Temática: Fortalecer la autoestima.

Objetivo general: fortalecer el autoestima de los adolescentes.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Enseñar a los participantes el concepto de autoestima	Video Sobre la autoestima.	Licenciado en psicología	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	10 minutos	10 minutos.	Atención durante el video, participación activa con preguntas y respuestas
Instruir a los adolescentes en la construcción de su autoestima.	Auto concepto. Circulo de flores .	Licenciado en psicología	Hojas de papel bond lápices borradores y sacapuntas marcadores	Facilitador y participantes	10 minutos	5 minutos 2020	Creatividad. Autoconocimiento.

Conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones.

- Se concluye que el uso de las nuevas tecnologías si incide en el desarrollo integral de los adolescentes, pero existen otras variables que se deben potenciar para poder garantizar el desarrollo pleno de los adolescentes.

- Además como resultado de esta propuesta se obtuvo que el fenómeno del uso de las nuevas tecnologías si bien afecta a la sociedad y a los adolescentes en la realidad salvadoreña es poco investigada e intervenida.

- Y finalmente se concluye que si bien los adolescentes se ven influenciados negativamente por las nuevas tecnologías el entorno social, familiar y variables psicológicas juegan un papel importante para que los jóvenes desarrollen ya sea un uso responsable o irresponsable de las mismas , las que ocasionan las consecuencias negativas mencionadas en esta propuesta.

Recomendaciones.

- Debido a que el fenómeno de las nuevas tecnologías es complejo y abarca diversos aspectos se recomienda al Departamento De Psicología De La Universidad De El Salvador un estudio mas amplio e interdisciplinario del mismo.

- Se recomienda además incrementar el conocimiento de los futuros profesionales sobre este fenómeno ya sea a través de las cátedras o diplomados que pueda proporcionar el departamento de psicología o por sus propios medios.

- Por lo tanto se hace necesario la creación, validación y puesta en marcha de programas de psicoeducación del uso de nuevas tecnologías de manera responsable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arab y Díaz, 2015

Aesthesis, 2018

Avanza psicología del adolescente.com

Cabrero, 2000

David Navarrete Villanueva, Sara Castel Feced., Beatriz Romanos Calvo e Ignacio Bruna Barranco, año 2017 dialogando.com

máxima Julia, " historia del celular", mayo 2019

NewsmediaMx, 2019

plannedparenthood.org

ISNA, Pleitez Miguel, mayo 2019

El Impacto de las Nuevas Tecnologías y las Nuevas Formas de Relación en el Desarrollo de María Pilar Quiroga

LA INFLUENCIA DEL VIDEO JUEGO FREE FIRE EN LA CONDUCTA DE LOS ADOLESCENTES, Quijije Jazmina, Vargas Hypatia y Escobar Gustavo, 2019

wikipedia, 13 de mayo 2020

Claudia Liliana Niño Pachon, Jhoan Nieto, Angie Rache, Lizeth Rodríguez, Mario Pacheco, 2018, Adicción A Las Redes Sociales En Jovenes.

adicción a las redes sociales causas, consecuencias y soluciones, actualizado julio 2018, de Instituto de Formación Continua de la UB.

<https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-alienacion/>.

<https://www.tiempo21.icrt.cu/2018/01/22/enajenacion-los-jovenes-la-tecnologia/>

**PROGRAMA
PSICOEDUCATIVO
PARA EL USO
RESPONSABLE DE
LAS NUEVAS
TECNOLOGIAS**

Temática: conociendo las nuevas tecnologías de la comunicación e informática

Objetivo general: informar a los adolescentes al docente sobre qué son las las nuevas tecnologías.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Crear una atmosfera de sana convivencia y de motivacion para el desarrollo del programa.	Si yo fuera	Se indica a los participantes que se pondrá en practica una técnica para conocernos, sin se desea se reparten gafetes para que cada una y cada uno anote su nombre de pila o la manera que mas les gusta ser llamados y luego deberá colocarlo en el pecho, visible para todos(a). Acontinuacion se les pide que digan su nombre, que elemento de las nuevas tecnologías le gustaria ser, porque le gustaria serlo y sus expectativas de programa.	Lic encargado del programa	Gafetes	Facilitador Participantes	15 minutos aprox.	Creatividad en la participacion. Argumentos usados
Enseñar a los participantes Cuáles son las nuevas tecnologías sus ventajas e inconvenientes de su uso	Video Egon line (anexo 1).	Para iniciar se les indica que se podra un video para conocer un poco mas sobre las nuevas tecnologia y despues se comentaran sobre el mismo por medio de una lluvia de ideas.	Licencia do en psicología	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	15 minutos	Atención durante el video, participación activa con preguntas y respuestas

<p>Conocer el nivel de uso que realizan los adolescentes con las nuevas tecnologías Anexo 2</p>	<p>Aplicación del cuestionario sobre el uso de las nuevas tecnologías (anexo 2).</p>	<p>Se les indicara que se les pasara un prueba que ellos deben contestar de acuerdo a su situacion real</p>	<p>Licencia do en psicología</p>	<p>Hojas de los cuestionarios lápices borradores y sacapuntas</p>	<p>Facilitador y participantes</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Nivel de uso de los dispositivos acatamiento de instrucciones de cuestionario</p>
<p>Reflexionar sobre el uso de las nuevas tecnologías</p>	<p>Collage</p>	<p>Se dividira al grupo principal en varios grupos pequenos por medio de la dinamica de los elementos, la cual consiste en que los participantes se dividan según las indicaciones del facilitador por ejemplo partes de una computadora, numero de letras de la palabra tictok etc. Luego de formado los grupos se procede a realizar el collage sobre lo aprendido en esta jornada. Se realiza una reflexion final.</p>	<p>Licencia do en psicología</p>	<p>Hojas de diarios revistas marcadores y otros</p>	<p>Facilitador y participantes</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Creatividad</p>

Temática: manejo de las nuevas tecnologías.

Objetivo general: Qué los adolescentes comprendan las diferencias entre un uso, abuso de las nuevas tecnologías.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
<p>Crear un ambiente agradable para que los participantes se sientan cómodos</p>	<p>El conejo de la suerte</p>	<p>En el círculo, los participantes deben colocar sus manos extendidas a los lados con las palmas vueltas hacia arriba; la derecha sobre la de su vecino y por supuesto la izquierda bajo la palma de quien este a ese lado. El ejercicio trata de ir transmitiendo una palmada de mano en mano hasta completar la vuelta.</p> <p>Para acompañar las palmas se va cantando el siguiente estribillo: “allí viene el conejo y la coneja de la suerte, armando revoltijo con sus caras de inocentes, tú vas a abrazar al chico o a la chica cuyo nombre empieza con la letra...” el facilitador dice cualquier letra y la persona que recibió la última palmada (o sea donde</p>	<p>Lic encargado del programa</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Facilitador Participantes</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Retentiva en el mensaje. Numero de palabras que coincidan con el mensaje. Orden del mensaje.</p>

termina el estribillo) debe dar un abrazo a cada persona del grupo cuyo nombre tiene esa inicial.

La persona donde finalizó debe recomenzar el movimiento y la cancioncita y, al detenerse nuevamente, tendrá el derecho a escoger la siguiente letra y así sucesivamente hasta haber mencionado todos los nombres del grupo

Que los participantes sean conscientes que existen límites para el uso adecuado de las nuevas tecnologías	La historia de Raul. (anexo 3).	Se le entrega a cada participante una hoja con la historia de Raul, se realiza una lectura compartida del texto Se realiza una lluvia de ideas	Lic encargado del programa	Hojas con la historia de Raul	Facilitador. Participantes	30 minutos	Grado de atención. Nivel de comprensión de la lectura
Reflexionar sobre e uso adecuado de las nuevas tecnología	Actividad de cierre de la sesión	Se recapitula lo visto en la sesión.	Lic encargado del programa	Ninguno	Facilitador. Participantes	15 minutos	Aportes en las participaciones

Temática: Seguridad en las redes sociales

Objetivo general: que los jóvenes sean conscientes sobre los peligros de las redes sociales

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Crear una atmósfera de sana convivencia y de motivación para el desarrollo del programa.	El asesino	Antes de iniciar el juego, pida a alguien que sea 'el asesino', manteniendo en secreto su identidad. Explique que una persona del grupo es el asesino y que esa persona puede matar a la gente sólo con un guiño. Entonces todos se pasean por el salón en diferentes direcciones, manteniendo contacto visual con cada persona que pasa por su lado. Si el asesino le guiña el ojo, tiene que pretender que está muerto. Todos tienen que tratar de adivinar quién es el asesino.	Lic encargado del programa	Ninguno	Facilitador Participantes	10 minutos	Percepción visual. Atención. Lógica. Deducción.

Sensibilizar sobre la importancia de la privacidad, el uso seguro de Internet y las Redes Sociales (Adecuada gestión de la privacidad, identidad digital)	Yo físico y yo digital(anexo 4).	Se les solicita a los participantes que llenen un pequeño cuestionario. Se pasa un video , sobre los peligros de las redes sociales al no realizar las medidas de seguridad . Se les solicitara que construyan un collages de su yo físico y de su yo digital.	Lic encargado del programa	Hojas con el cuestionario. Hojas de papel bond, revistas , diarios , marcadores etc.	Facilitador y participantes	45 minutos	Creatividad en las fotos, participación activa, grado de aciertos
Reflexionar sobre los peligros y las medidas de seguridad en el internet	Pelotas sucesivas	Se les indica a los participantes que se deberán pasar unas pelotas de acuerdo al orden que el facilitador concidere. A la persona que se quede con una pelota de cierto color deberá responder lo que se le solicite. Al finalizar el facilitador realizara una retroalimentacion y reflexion final .	Lic encargado del programa	Pelotas pequeñas	Facilitador y participantes	15 minutos	Participacion en la actividad.

Temática: LA BRUJULA DE LAS EMOCIONES

Objetivo general: Identificar las emociones a partir de una situación y comprobar que los demás pueden sentir lo mismo o no en una misma situación.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Desarrollar un entorno de confianza	¿Tú me quieres?	<p>Sentados/as en forma de círculo quien facilita se colocará de pie, al centro; se dirigirá a cualquiera de los presentes por su nombre, haciendo la pregunta, ¿tu, me quieres?, ¿me quieres mucho?, ¿por qué me quieres?</p> <p>La persona aludida responderá: así, te quiero, claro que te quiero mucho. Deben preceder cada respuesta con el nombre de su interlocutor (a) y, al final deben responder con una cualidad común a varios miembros del grupo, por ejemplo: porque me gustan tus zapatos negros, o porque me gusta tu bigote o tus trenzas etc.</p> <p>A esta respuesta todos(a) los(a) del grupo que tengan</p>	Lic encargado del programa	Sillas	Facilitador Participantes	15 minutos	<p>Creatividad en la participación.</p> <p>Argumentos usados</p>

esa misma característica deberán cambiar de silla, tratando, quien facilita, de colocarse en una de ellas, continuando con la dinámica quien se quede de pie.

<p>Adquirir conocimientos sobre las emociones e identificar las emociones de los demás</p>	<p>Escala de emociones(anexo 5)</p>	<p>A continuacion se les presentara una pequeña prueba para determinar el manejo de las emociones.</p> <p>Se leen las indicaciones de la prueba.</p> <p>Se deja tiempo para aclarar dudas.</p> <p>Se inicia la prueba.</p> <p>Una vez terminada la prueba se les solicita que cambien su prueba con el compañero/a de la par. Califican la prueba del compañero/a. Se devuelven las pruebas.</p>	<p>Lic encargado del programa</p>	<p>Hojas de las pruebas, lapiceros, lapices y marcadores</p>	<p>Facilitador Participantes</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Grado de sinceridad. Nivel de autoconocimiento.</p>
<p>Que los adolescentes sean capaces de autogestionar sus emociones</p>	<p>La brújula de las emociones(anexo 6)</p>	<p>Se explica en qué consisten las emociones como estas influyen en nuestra vida de manera positiva y negativa por medio de la dinámica de la brújula, y que narren su historia para que puedan determinar cómo esas</p>	<p>Lic encargado del programa</p>	<p>Hojas con la guía. Paginas de papel bond, lapiceros, lapices, marcadores, colores.</p>	<p>Facilitador Participantes</p>	<p>20 minutos</p>	<p>El nivel de comprensión que desarrollen los adolescentes</p>

emociones los/as han acompañado para ello se usara una guía.
Al final elaboraran dos animales u objetos que según ellos /as los representan o los representaban en el pasado.

Que los adolescentes sean capaces de identificar las razones por las que utilizan las nuevas tecnologías.

Reflexion final de las emociones

En base a la actividad se realiza un analisis de las razones por la que los adolescentes usan las nuevas tecnologías.

Lic encargado del prgrama

Ninguno.

Facilitador
Participantes

20 minutos

El nivel de comprensión que desarrollen los adolescentes

Temática: Habilidades sociales y de comunicación.

Objetivo general: desarrollar en los adolescentes habilidades sociales y de comunicación.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Crear una atmosfera de sana convivencia y de motivacion para el desarrollo del programa.	Mensaje tegiversado (anexo 7)	Se coloca a los participantes en linea recta o semi circulo, y se les entregan unos pedacitos de papel y marcadores, se les brindan las siguientes indicaciones , a la primera persona de la fila se dira un mensaje al oido , el cual debera compartir con el siguiente participante, y despues anotar el mensaje y asi sucecivamente. Al terminar de pasar el mensaje se comparte lo que cada participante entendio.	Lic encargado o del programa	Paginas de papel bond y marcadores.	Facilitador Participantes	10 minutos	Calidad del mensaje.
Fortalecer las formas de comunicaci3n para resolver los conflictos de manera adecuada, experimentando distintas maneras de escuchar.	Distintos modos de comunicarse (haz lo que leas Anexo 8)	Se forman grupos de 4 o 5 participantes, se les vendan los ojos y mientras los ojos est3n vendados se le coloca a cada uno una especie de corona con un letrero que indica una frase, las frases son las siguientes: Mu3strense de acuerdo conmigo Est3n en desacuerdo conmigo	Lic encargado o del programa	Papel tijera, Pega .	Facilitador Participantes	Treina minutos	El desempe1o correcto de las frases en las coronas y la conversaci3n, tambi3n el aprendizaje de la importancia del adecuado proceso de socializaci3n

Ignórenme
Sean intolerantes conmigo

Al descubrir los ojos de cada participante deben empezar a interactuar pero deben obedecer lo q la corona de cada quien expresa. Al final todos reflexionan de la experiencia que se vivió y se aprende a valorar el grupo así como la importancia de integrarse adecuadamente.

Esta historia ayuda a ejemplificar la dificultad de afirmar: "tengo los valores adecuados"
Los participantes deberán ubicar el orden a los cinco personajes de la historia, desde el mas agradable hasta el menos agradable.
Una vez hechas las opciones, dividir en cuartetos y revisar los puntos a favor o en contra de cada uno.

En base a la actividad se realiza un analisis de la importancia de la comunicación y la empatia.

Lic
encargad
o del
prgrama

Paginas de
papel con la
historia y
marcadores.

Lic
encargad
o del
prgrama

Ninguno.

Facilitador
Participantes

Facilitador
Participantes

Veinte
minutos

20 minutos

Grado de
compresión de la
historia, empatia

El nivel de
comprensión que
desarrollen los
adolescentes

Enseñar a los
participantes la
importancia de la
empatia .

El rio de los
cocodrilos (Anexo 9)

Que los
adolescentes sean
capaces de
identificar y
comprender los
diversos puntos de
vista

Reflexion
sobre la
comunicación
y la empatia

Temática: Pausas para la supervisión de mi hijo sobre el uso de las nuevas tecnologías

Objetivo general: orientar a los padres sobre maneras de cuidar a sus hijos ante las nuevas tecnologías.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Crear una atmosfera de sana convivencia y de motivacion para el desarrollo del programa.	Charla interactiva(Anexo 10)	Presentacion del tema . Dinamica de animacion. Desarrollo del tema.	Lic encargado del programa	Cañón, lapton, smartphome, páginas otros materiales	Facilitador Participantes	Treinta minutos	Atencion en la charla Participacion.
Que los padres sean capaces de despejar sus dudas sobre las nuevas tecnologías	Lluvia de ideas	Se abre un espacio para aclarar dudas y se realiza una reflexion final.	Lic encargado del programa	Cañón, lapton, smartphome, páginas otros materiales	Facilitador Participantes	Veinticico minutos	Atencion en la charla Participacion.

Temática: Uso de aplicaciones con fines educativos

Objetivo general: informar a los adolescentes, profesor sobre aplicaciones de carácter educativo.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Crear una atmosfera de sana convivencia y de motivacion para el desarrollo del programa.	Quien soy	Ponga el nombre de diferentes aplicaciones en la espalda de cada participante, de manera que ellos no puedan verlo. Pida a los participantes que se paseen por el salón, haciéndose preguntas entre ellos sobre la identidad de su aplicación . Las preguntas sólo pueden ser respondidas con “sí” o “no”. El juego continúa hasta que todos hayan descubierto quienes son.	Lic encargado del programa	Paginas de papel bond . Maracadores	Facilitador Participantes	15 minutos	Nivel de conocimiento sobre aplicaciones de uso educativo
Enseñar a los participantes cuáles son algunas aplicaciones de carácter educativo.	Presentacion de algunas aplicaciones (Anexo 11)	Se realiza una charla de los diferentes tipos de aplicaciones de carácter educativo .	Lic encargado del programa	Cañón, laptop, smartphone, páginas otros materiales	Facilitador Participantes	Treinta minutos	Lic encargado del programa

Temática: Promoviendo otras actividades recreativas.

Objetivo general: impulsar a los jóvenes a practicar otras actividades lúdicas y educativas.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
<p>Crear una atmósfera de sana convivencia y de motivación para el desarrollo del programa.</p>	<p>el juego del plátano</p>	<p>Seleccione un plátano u otro objeto, por ejemplo, un llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el plátano en las manos de alguien. Entonces el plátano se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el plátano. Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa con una persona nueva en el centro.</p>	<p>Lic encargado del programa Participantes</p>	<p>un objeto cualquiera</p>	<p>Facilitador Participantes</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Participación .</p>
<p>Que los jóvenes realicen una lista de posibles actividades que puedan realizar</p>	<p>Lista de actividades (Anexo 12)</p>	<p>Se les entrega un cuestionario, para que lo respondan .</p>	<p>Lic encargado del programa</p>	<p>Hojas de los cuestionarios lápices borradores y sacapuntas</p>	<p>Facilitador</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Creatividad en la participación.</p>

					Participantes	Argumentos usados
Realizar algunas actividades ludicas para motivar a los adolescentes a divertirse de otras maneras	Listado de actividades ludicas (Anexo 13)	Se eligen actividades sencillas que se puedan realizar con los adolescentes.	Lic encargado del programa	Materiales diversos	Facilitador	Treinta minutos.
					Participantes	Argumentos usados
						Creatividad en la participacion.

Temática: Actividades en familia.

Objetivo general: promover actividades en familia.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Enseñar a los participantes sobre que actividades se pueden realizar en familia.	Video De actividades ludicas (Anexo 14)	Se les presenta un video con algunas ideas que pueden realizar en familia.	Lic encargado del prgrama	Lapton. Cañón.	Facilitador Participantes	Viente minutos	Atención durante el video, participación activa con preguntas y respuestas
Motivar a los participantes a realizar otras actividades	Actividades recreativas(Anexo 15)	Realizar diversas actividades , ludicas.	Lic encargado del programa	Materiales ludicos: libros. Pelotas. Juegos de mesa. Acertijos. Etc.	facilitador Participantes	Viente minutos	participación activa .

Temática: Fortalecer la autoestima.

Objetivo general: fortalecer el autoestima de los adolescentes.

Objetivo específico	Actividad	PROCEDIMIENTO	Responsable	Recursos materiales	Recursos Humanos	Tiempo.	Evaluación
Crear una atmosfera de sana convivencia y de motivacion para el desarrollo del programa.	no contestes	Pida al grupo que de pie forme un círculo. Una persona comienza viendo hacia otra y le pregunta: “¿Cuál es tú hábito más fastidioso?”. Sin embargo, esta persona no debe responder la pregunta por sí misma – la persona a su izquierda debe responder. ¡Las personas pueden hacer sus respuesta lo más imaginativas que sea posible	Lic encargado del programa	Ninguno	Facilitador Participantes	15 minutos	Creatividad en la participacion.
Enseñar a los participantes el concepto de autoestima	Video Sobre la autoestima. (Anexo 16)	se les presenta a los participantes un video sobre la autoestima, para que se reflexione .	Lic encargado del programa	Lapton. Cañón.	Facilitador. Participantes	Veinte minutos	Atención durante el video, participación activa con preguntas y respuestas
Instruir a los adolescentes en la construccion de su autoestima.	Auto concepto. Circulo de flores .	Se inicia con los participantes de pie y formados en circulo. Se les pide hacer un giro hacia su derecha(o izquierda) y colocar sus manos sobre sus hombros de quien les quede adelante. Debe ayudar a su compañero(a),	Lic encargado del programa	Hojas de papel bond, marcadores, cinta adhesiva.	Facilitador. Participantes	Veinticinco minutos	Creatividad. Autoconocimiento. Y conocimiento de los demás.

a colocar una hoja de papel en su espalda, sujeta con tirro, y escribir en el un mensaje agradable para esa persona: algo que te impresiono de ella en el taller, una cualidad que admiras, un atributo en especial, etc. Seguidamente se dan media vuelta y anotan sobre la persona que ahora les corresponde, luego se mueven libremente por el salón, anotando "flores" en el mayor número posibles de espaldas.

Para finalizar quien facilita explica que, este es un recuerdo agradable que pondrán conservar de la actividad y que, además, sirve para levantarnos el animo en momentos difíciles.



**ANEXOS
DEL
PROGRAMA
PSICOEDUCATIVO**

Anexo 1 Egon line de you tube

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

Anexo 2 Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT)

PAUTAS PARA RELLENAR EL CUESTIONARIO

1. Leer atentamente cada las preguntas y responder a cada una de ellas marcando con una cruz la casilla que mejor identifica mi comportamiento.
2. El cuestionario es anónimo. Como datos personales, solo hay que poner la edad y el sexo (v: varón y m: mujer)
3. En las preguntas 1 y 2 es imprescindible responder a cada uno de los apartados.
4. Las preguntas 3, 4, 5 y 6 solo se responden si corresponde, es decir, si la tecnología a la que aluden si utiliza. (Por ejemplo, si una persona no juega nunca a los videojuegos, todos los apartados de la pregunta 4 quedarían en blanco)
5. En el apartado 1 de las preguntas 3, 4, 5 y 6, que hace referencia al lugar en el que se emplean los aparatos, hay que responder solo a una opción: el lugar donde es más frecuente su uso. (Por ejemplo: si una persona ve la televisión en distintas partes de la casa, debe de señalar aquel lugar donde pasa más tiempo viéndola)
6. En los apartados 3 de las preguntas 3, 4, 5 y 6, que hacen referencia al tiempo de uso, hay que tener en cuenta que el 1 abarca el período de tiempo entre nada y 1 y así sucesivamente.
7. En las preguntas referentes al tiempo, hay que señalar el tiempo que suele ser habitual, sin tener en cuenta excepciones de situaciones o de días determinados.
8. El tiempo de uso del móvil, no solo hace referencia al tiempo en el que se está hablando, sino también al tiempo en el que se usa para mandar mensajes, o se está atento de recibir respuesta a ellos y también al tiempo que se emplea para jugar a sus juegos o conectarse a Internet.
9. En el tiempo de uso hay que señalar el tiempo total, incluso aquel que ocurre mientras se está utilizando el aparato y haciendo otra actividad. (por ejemplo: si mientras se cena se está viendo la televisión, el tiempo de la cena hay que incluirlo en las horas dedicadas a ver este aparato).
10. En la pregunta 5.2. que hace referencia la persona que se hace cargo del gasto del teléfono móvil, hay que señalar aquella que lo hace normalmente, sin tener en cuenta recargas excepcionales, y que paga una mayor cantidad de dinero.

Sexo: V..... M..... **Edad:**

1. Indica la frecuencia con la que realizas las siguientes actividades:

	Nunca	Alguna vez al mes	Alguna vez a la semana	Todos los días
Utilización de Internet...				
Jugar con videojuegos...				
Ir al ciber...				
Teléfono móvil...				
Televisión...				

2. Indica si alguna de las siguientes actividades te causa problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentras en parte enganchado a ella:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Utilización de Internet...				
Jugar con videojuegos...				
Ir al ciber...				
Teléfono móvil...				
Televisión...				

3. USO DE INTERNET

3.1. ¿Dónde utilizas Internet? Casa..... Ciber..... Otros.....

3.2. ¿Cuántas horas dedicas a Internet a la semana? Entre 1-2..... Entre 2-5..... Entre 5-10..... Mas de 10.....

3.3. ¿Cuántas horas dedicas a Internet al día? 1..... 2..... 3.....4..... 5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
3.4. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a				
3.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes				
3.6. ¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a Internet				
3.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a				
3.8. ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo				
3.9. ¿Te relaja navegar por Internet?				
3.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última				

4. USO DE VIDEOJUEGOS

4.1. ¿Dónde juegas con videojuegos? Casa..... Ciber..... Otros.....

4.2. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5-10... Mas de 10...

4.3. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
4.4. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a los videojuegos?				
4.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes ju-				
4.6. ¿Estás pensando desde horas antes de jugar con los video-				
4.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a				
4.8. ¿Alguna vez has intentado dejar de jugar y no lo has conseguido?				
4.9. ¿Te relaja jugar a los videojuegos?				
4.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última				

5. USO DE TELÉFONO MÓVIL

5.1. ¿Dónde? En mi habitación..... En el colegio..... En el salón de casa.....

5.2. ¿Quién lo paga? Mis padres..... Yo, con mi dinero..... Otros.....

5.3. ¿Cuántas horas dedicas al móvil a la semana? Entre 1-2...Entre 2-5... Entre 5-10... Mas de 10...

5.4. ¿Cuántas horas dedicas al móvil al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
5.5.¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes				
5.6. ¿Estás pensando desde horas antes de usar el móvil?				
5.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas				
5.8. ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has				
5.9. ¿Te relaja usar el móvil?				
5.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última				

6. USO DE TELEVISIÓN

6.1. ¿Dónde sueles ver la televisión? En mi habitación..... En el salón de casa..... Otros.....

6.2.¿Cuántas horas dedicas a la televisión a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5...Entre 5 -10... Mas de 10...

6.3. ¿Cuántas horas dedicas a la televisión al día? 1..... 2.....3..... 4..... 5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
6.4. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes ver				
6.5. ¿Estás pensando desde horas antes de ver le				
6.6.¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a				
6.7. ¿Alguna vez has intentado dejar de ver la televisión y no lo				
6.8. ¿Te relaja ver la televisión?				
6.9. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última				

La historia de Raúl

Raúl tiene 11 años. Como todos sus amigos, juega de vez en cuando con los videojuegos. Sus padres llegan tarde a casa cada día después de trabajar y él y su hermano mayor,

después de hacer los deberes, juegan un rato.

Esta evaluación a Raúl le ha quedado dos asignaturas, se siente un poco desmotivado y últimamente no hace los deberes ni prepara los controles, llega a casa y se pone delante de la consola. Hay veces que se pasa toda la tarde jugando.

Su hermano mayor le dice que se lo va a decir a sus padres, pero a él le da igual, últimamente se enfada muchísimo y está irritable.

Raúl intercambia juegos con sus amigos de clase y con otros chicos mayores, no sabe muy bien si esos videojuegos que le prestan son adecuados para su edad, pero a él le da igual porque son divertidísimos, sobre todos los de guerras y peleas.

Esta evaluación Raúl no sólo no ha recuperado las dos asignaturas suspensas, sino que le han quedado otras tres. Él sabe que no se ha esforzado nada, pero es que no puede dejar de pasar jugando.

Tolerancia

La tolerancia se refiere a la necesidad de aumentar la duración, la intensidad y/o la frecuencia de la conducta objeto de adicción, en este caso el uso de las Nuevas Tecnologías, para obtener el efecto deseado, ya que se produce una disminución del efecto placentero de la conducta si se mantiene con la misma intensidad, frecuencia y/o duración.

Este efecto de tolerancia hace que la persona dedique progresivamente más tiempo a las Nuevas Tecnologías, ya sea navegar por Internet, jugar a videojuegos, hablar o enviar mensajes a través del teléfono móvil u otras actividades.

Es frecuente oír entre los adolescentes “enganchados” a Internet o a videojuegos “puedo dejarlo cuando quiera”, “no tengo ningún problema, lo uso lo normal”, “llevo unos días sin conectarme” (cuando es mentira). En definitiva, se autoengañan y tratan de engañar a su entorno, creyendo que todo está bajo control.

Pérdida de control

Lo que caracteriza a cualquier adicción es la pérdida de control y la dependencia que experimenta la persona. En un primer estadio, cuando aún no ha aparecido el problema, la conducta objeto en cuestión se lleva a cabo por el puro placer que proporciona realizarla, pero cuando se desarrolla la adicción, la persona necesita llevarla a cabo para aliviar el malestar que le provoca no hacerlo.

Ocultación

Como ocurre con las adicciones a sustancias, es muy difícil que un adicto a las Nuevas Tecnologías reconozca que lo es. Esta negación del problema por parte del adicto se mantiene a pesar de las evidencias: fracaso escolar, aislamiento social, mentiras reiteradas y otras, que en numerosas ocasiones complican la detección del problema e intervención de los padres y profesionales.

ABANDONO DE OTRAS ACTIVIDADES

A medida que va pasando el tiempo, la conducta objeto de adicción va ocupando más tiempo en la vida de la persona, de manera que empiezan a verse perjudicadas otras actividades, tanto obligaciones como aficiones. La conducta adictiva se convierte en lo más

Si el rendimiento escolar de un niño empieza a deteriorarse, cuando normalmente ha sido estable, merece la pena explorar si está teniendo alguna conducta problemática con el uso de Internet o de las nuevas tecnologías en general.

importante, desplazando otros intereses. Como una “bola de nieve”, la adicción va generando problemas en todas las parcelas de la vida de la persona: familiar, escolar,

Síndrome de abstinencia

Mención aparte merece el síndrome de abstinencia ya que, como ocurre con las adicciones a sustancias, las personas adictas a una determinada conducta experimentan este síndrome cuando no pueden llevarla a cabo, padeciendo un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad, inquietud psicomotriz, etc.).

Como hemos explicado, el desarrollo de una adicción conlleva un proceso y, a medida que éste avanza y la adicción va ganando terreno, se van produciendo cambios en la vida del adicto. La conducta adictiva comienza siendo una fuente de placer. Conforme avanza la adicción, el placer pierde relevancia y la gana, por el contrario, la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza esta conducta. De forma que la realización de la conducta adictiva pasa a estar controlada por la necesidad de reducir la sensación de malestar, en lugar de por el placer que produce.

Al principio una persona se conecta a Internet por lo agradable que le resultaba su uso. Poco a poco, si se excede en esta conducta y desarrolla un problema de adicción, comenzará a experimentar sensaciones de malestar, nerviosismo e irritabilidad cuando pasa un período de tiempo sin conectarse (síndrome de abstinencia), que sólo se aliviarán al volver a usar Internet.

Un niño adicto a Internet se irá aislando de la familia y amigos, se volverá irascible, irritable y ansioso, especialmente cuando se vea privado de aquello que le provoca dependencia, en este caso Internet. Además, no aceptará el diálogo sobre lo que está pasando, refugiándose en el autoengaño, la negación de la realidad y la justificación de la necesidad de conectarse a la Internet.

QUE ES LA IDENTIDAD DIGITAL

“La identidad digital, puede ser definida como el conjunto de la información sobre un individuo o una organización expuesta en Internet (datos personales, imágenes, registros, noticias, comentarios, etc.) que conforma una descripción de dicha persona en el plano digital” (INTECO, 2012). Podemos tener una identidad digital aún sin haber usado nunca Internet, ya que es frecuente compartir con familiares, amigos y conocidos fotografías conmemorativas o simplemente por el mero hecho de compartirlas; estas fácilmente pueden llegar a ser compartidas con personas desconocidos.

Big Data. ¿Qué son? Para la comprensión de las nuevas tecnologías relacionadas con la gestión de los datos generados por los internautas y sus posibles aplicaciones se recomienda la lectura del artículo del diario El País “¿Qué es eso del ‘big data’?” “

Privacidad, derecho a la intimidad y el secreto de las comunicaciones. RAE: “Ámbito de la vida privada que se tiene derecho a proteger de cualquier intromisión” (Fuente: Real Academia Española. (2001). Privacidad. En Diccionario de la lengua española (22.a ed.) Cuando se habla de protección de datos personales se hace referencia tanto a toda aquella información que identifica a la persona o que la puede hacer identificable, como a aquella que habla de ella misma. Es decir, gestionar la privacidad no sólo significa gestionar los datos personales de forma exclusiva, sino que también debe abarcar aquella información que habla sobre las preferencias, gustos, comentarios, ideas, etc.

Confidencialidad. Implica que la información tan sólo podrá ser accesible a aquellas entidades o personas autorizadas a las que el usuario dé su consentimiento. Así, y especialmente en las redes sociales, este estándar resulta de vital importancia porque un mal uso de la información podría traer graves consecuencias en la vida de las personas.

Integridad. La información que aparece en la red sólo puede ser modificada por las entidades o personas autorizadas.

Autenticación. Es necesario establecer mecanismos de verificación de la identidad digital de las personas y entidades en la red, para poder reconocer que el usuario sea realmente quién dice ser.

Riesgos de no proteger la privacidad. Es importante conocer los riesgos de hacer públicos ciertos datos como los personales, el correo electrónico, los datos bancarios, la ubicación geográfica, las fotografías y vídeos.

¿Qué es la huella digital? La huella digital en Internet es el rastro que se deja en aquellos lugares por los que navega y se va dejando información. Se debe ser consciente y trasladar a los menores la perdurabilidad de la información en Internet. Es muy sencillo subir fotografías, vídeos, comentarios... a Internet, pero no es tan fácil borrarlos. «En Internet, las huellas que se dejan son difíciles de borrar».

¿Qué es la reputación online? La reputación online es el influjo, estima, prestigio, valoración...de una persona en Internet.

“La reputación online es la opinión o consideración social que otros usuarios tienen de la vivencia online de una persona o de una organización”.

Cuestionario Yo físico, Yo digital

Puedo sacar una foto desde mi móvil a quien quiera y sin permiso:

- a) SÍ, siempre que los conozca.
- b) NO, siempre he de pedir permiso.

Puedo publicar las fotos que saqué desde mi móvil a mis amigos en Internet:

- a) SÍ, puede que alguno no quiera que suba su imagen en Internet.
- b) NO, si me han dejado sacar una foto, yo puedo hacer con ella lo que quiera.

Tener fotos guardadas en mi móvil, ¿es seguro?

- a) SÍ, mi móvil sólo lo veo yo.
- b) Depende del tipo de foto.
- c) No es del todo seguro porque si me roban el móvil o lo pierdo, cualquier persona accedería a esta información. También es peligro si me conecto a redes wifi públicas.

Si te llega un mms (vídeo) donde han hecho una broma pesada a un compañero de clase, ¿qué haces?

- a) Lo reenvío al resto de mis compañeros porque es muy gracioso.
- b) Lo borro de inmediato.
- c) Aviso a mi profesor/padres para que puedan ayudar a ese compañero.

Al cambiar de móvil (aparato) por otro nuevo he de asegurarme de:

- a) Quitar la tarjeta de memoria.
- b) Borrar la información almacenada en el teléfono y quitar la tarjeta.
- c) La opción “b” y llevar el móvil a un punto de reciclaje.

Si te llega un mensaje de un contacto que no conoces para que te descargues un archivo...

- a) Lo abro para ver qué es.
- b) Paso de abrirlo, porque no sé si es seguro

Videos: Peligro de subir fotos a internet 2020

<https://youtu.be/YnG2VWMLnw>.

Experimento social – los riesgos de nuestros datos personales en internet.

<http://youtu.be/3S7qFGVfsqM>

¿Eres la misma persona en redes sociales?

[Http://youtu.be/6k0wtyDIu4](http://youtu.be/6k0wtyDIu4)

Anexo 5

Test de inteligencia emocional

El test de inteligencia emocional mide tres *dimensiones* clave:

1- Atención: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

2- Claridad: Comprendo bien mis estados

3- Reparación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

24 preguntas para evaluar tu inteligencia emocional

En primer lugar debéis leer las siguientes afirmaciones sobre vuestras emociones y sentimientos e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

No olvidéis que no hay respuestas correctas o incorrectas, marcad la que más se aproxime a vuestras preferencias y ¡no emplees demasiado tiempo en cada uno de ellas!

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5

13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5	
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5	
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5	
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva.	1	2	3	4	5	
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5	
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5	
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5	
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5	
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5	
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5	
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5	

Una vez rellenado el cuestionario llega el momento de corregirlo para que así podáis hallar vuestra puntuación en el test de Inteligencia emocional.

¡Nos disponemos a corregir el test de inteligencia emocional!

Para corregir y obtener una puntuación en los tres factores de la inteligencia emocional, debéis sumar los ítems del 1 al 8 para hallar la puntuación del factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones.

A continuación debéis mirar vuestra puntuación en las tablas que os presento, y tened en cuenta que debéis fijaros en las puntuaciones de la izquierda si sois hombres y en las puntuaciones de la derecha si sois mujeres.

Atención

Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada atención 26 a 35	Adecuada atención 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

Reparación

Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada atención 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

Anexo 6 la brújula de las emociones

Elabora un mapa emocional.

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?

Miedo.

Tristeza

Enojo

1. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

2. En general, ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

Cuando VES que....	
Cuando ESCUCHAS que....	
Cuando SIENTES que ...	

3. ¿Cómo la vivencias internamente?

Te IMAGINAS que
...

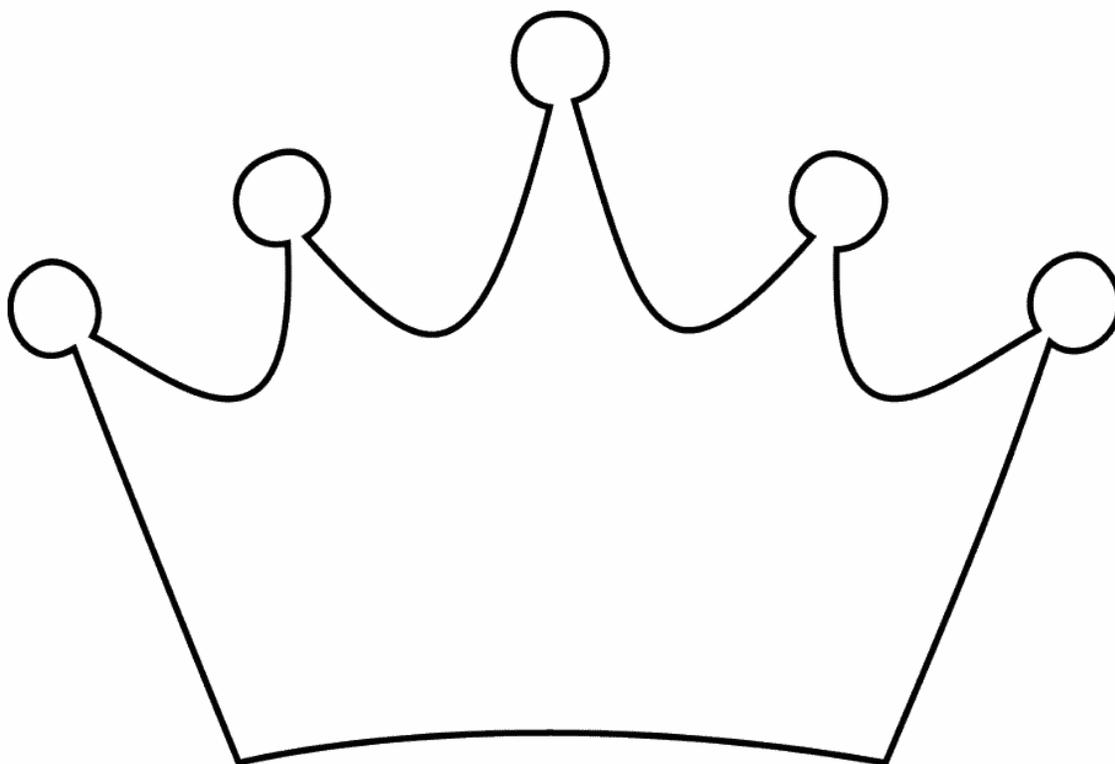
SENSACIONES
físicas que
tienes....

PALABRAS o
frases que te dices
...

4. ¿Cómo sueles reaccionar antes esa emoción?

Lo que
haces....

Anexo 8 haz lo que leas



Anexo 9 la historia del rio de los cocodrilos

La historia:

Esta es la historia de una joven llamada Miriam que estaba enamorada de un muchacho llamado Alberto. Alberto tuvo un desagradable accidente y rompió sus lentes. Miriam siendo una amiga de verdad, se ofreció voluntariamente. Para llevárselos a reparar, pero el taller de reparaciones estaba al otro del río y durante una fuerte crecida el puente fue borrado; así que Miriam decidió cruzar el río e ir al taller. Mientras ella estaba parada, impaciente en la ribera del río, apretando los lentes rotos entre sus manos, un joven llamado Uri se deslizo a su costado en un bote.

Ella le preguntó a Uri si él la podía cruzar, él accedió con una condición: que mientras le arreglaban los lentes fuese a un negocio vecino y robase una radio de transistores que quería, Miriam rechazó la oferta y fue donde un amigo llamado José quien también tenía un bote.

Cuando Miriam le contó a José su problema, él le dijo que estaba muy ocupado para ayudarla y no quería meterse en problemas. Miriam sintiendo que no tenía otra alternativa, se regresó donde Uri y le dijo que está de acuerdo con su plan. Miriam devolvió los lentes reparados a Alberto y le contó lo que había hecho y le dijo que no la quería volver a ver.

Miriam, contrariada, se dirigió a Pedro contándole su angustia. Pedro tuvo tanta misericordia de Miriam que le prometió vengarse de Alberto, fueron a la cancha donde Alberto estaba jugando y fue allí donde Miriam vio como Pedro dio una paliza y le rompió los lentes.

Personajes	El que me agrada mas	Quien me agrada algo	no me agrada, pero no me desagrada	Me desagrada un poco	Me desagrada bastante
Mirian					
Alberto					
Uri					
José					
Pedro					

Anexo 10

Basado en este taller

Taller Centro Joven
M^a Dolores Artigao Castillo

FAMILIAS INTERCONECTADAS, PERO... ¿INCOMUNICADAS?



Educación en el uso responsable
de Internet y aplicaciones de
mensajería como prevención
del ciberacoso



Apps educativas ¿Cuáles son sus ventajas?

¿Sabías que en la actualidad existen más de 80.000 apps educativas? En un mundo donde cada vez dependemos más de nuestros dispositivos móviles, como smartphones y tablets para estar conectados, cada vez se desarrollan más

aplicaciones para todo tipo de funciones. Las apps educativas también proliferan y padres, profesores y alumnos pueden beneficiarse de ello.

¿Qué son las apps educativas?

La creciente popularidad de la tecnología móvil (teléfonos y tablets) y el acceso a una conexión a internet casi ilimitado y desde cualquier lugar de los que disfrutamos hoy en día, han posibilitado la aparición de un nuevo enfoque del e-learning (aprendizaje a través de internet) conocido como m-learning o aprendizaje móvil (*mobile learning*). El *Mobile learning* posibilita un aprendizaje más personalizado y en cualquier situación, aprovechando los diferentes contextos de aprendizaje que nos ofrece nuestra vida diaria.

Una app educativa es un programa multimedia, ideado para ser usado a través de dispositivos electrónicos y usado como una herramienta de *mobile learning*.

¿Por qué es interesante integrar apps educativas en el aula?

El uso de apps educativas en el ámbito escolar presenta numerosas ventajas como te señalamos a continuación:

- Permiten el aprendizaje en cualquier contexto, dentro y fuera del aula. La vida se convierte en el escenario perfecto para el aprendizaje. Las barreras del tiempo y el espacio se difuminan.
- La gran popularidad de los dispositivos móviles entre personas de todas las edades hace que las apps educativas influyan positivamente sobre la motivación del alumnado.
- Las apps educativas suelen contar con un importante componente lúdico, ya que, partiendo de la **gamificación**, integran la dinámica típica del juego y recompensa para conseguir los objetivos de aprendizaje. Esto permite al alumno aprender jugando.
- Estas aplicaciones educativas además fomentan una gran interacción de los usuarios, rompiendo con la clásica experiencia de aprendizaje pasiva y permitiendo un aprendizaje más rico y eficaz en el que el alumno también es partícipe activo durante todo el proceso.
- Al tratarse de programas multimedia con un importante contenido gráfico formado por vídeos, imágenes, audios, etc., el atractivo para los alumnos se multiplica, favoreciendo el mantenimiento de su atención.
- Al estar siempre conectados, el acceso a nueva información y avisos se hace de manera inmediata.
- Las aplicaciones educativas permiten crear un entorno de aprendizaje más personalizado, adaptado a las necesidades concretas de cada alumno, fomentando el aprendizaje auto-dirigido.
- Favorecen la participación y el empoderamiento de los alumnos, creando espacios interesantes para el trabajo en equipo en entornos colaborativos.
- Permite que las nuevas habilidades o conocimientos que se van adquiriendo puedan aplicarse en el momento de la adquisición. Esto da lugar a un aprendizaje más vivencial y por lo tanto más memorable.

Algunos ejemplos de apps educativas interesantes para alumnos y maestros

Si quieres comprobar la eficacia de estas herramientas, aquí te dejamos una lista de apps educativas que son muy populares entre profesores y alumnos:

- **Smartick**: Es una de las mejores aplicaciones que existen en el mercado para aprender matemáticas. Su principal interés es que se adapta en tiempo real a la capacidad y ritmo del alumno, ofreciendo ejercicios de cálculo y lógica para resolver totalmente adaptados a su nivel.
- **Anatomy**: Es una interesante aplicación para aprender anatomía. Posee una interfaz muy atractiva y fácil de usar. Gracias al uso de modelos del cuerpo humano construidos en 3D, potencia el auto aprendizaje.
- **Planeta Geo**: Se trata de una aplicación para niños destinada al aprendizaje de geografía. Su mayor atractivo son sus completos mapas de colores que ayudan a memorizar las capitales y países.
- **Tydlig**: Es una magnífica calculadora avanzada, que aprovecha el potencial de almacenamiento de información de un Iphone para ofrecer una experiencia de cálculo más en consonancia con los tiempos modernos.
- **Verbos**: Es una excelente aplicación de consulta que no necesita conexión a internet. Permite ver la conjugación de todos los verbos del lenguaje castellano recogidos por la RAE.
- **Additio**: Esta aplicación es un cuaderno de notas para profesores que permite llevar una gestión del aula eficaz y fácil, resolviendo todas las necesidades con las que se encuentra un profesor en su día a día.

(Tomado de <https://www.aula1.com/apps>.)

A continuación, te presentamos **15 aplicaciones móviles gratuitas dirigidas a profesores**. Se trata de una selección de herramientas que tienen como cometido facilitar la labor docente mediante el uso de la tecnología, un recurso indispensable para la educación en la edad moderna. ¡Conócelas!

1. **BrainPOP: Película del Día**, disponible para [iOS](#) y [Android](#)

La propuesta de esta aplicación consiste en breves películas animadas y didácticas sobre diversos asuntos, como por ejemplo hechos históricos, ciencia, literatura y matemáticas, dirigidos principalmente a estudiantes de entre 6 y 17 años. Asimismo, ofrece la posibilidad de completar cuestionarios sobre lo expuesto en las películas.

2. **Best Books for Tweens**, disponible para [iOS](#)

Para aquellos docentes que desean promover el hábito de la lectura entre sus alumnos, esta aplicación propone más de 200 títulos dirigidos espacialmente al público adolescente.

3. **Anatomy Learning**, disponible para [Android](#)

Se trata de una aplicación diseñada para facilitar el aprendizaje de la anatomía humana a través de modelos tridimensionales.

4. **Video Science**, disponible para [iOS](#)

Dicha aplicación ofrece más de 80 videos de expertos científicos aptos para niños y adolescentes.

5. **See.Touch.Learn.**, disponible para [iOS](#)

Esta aplicación, diseñada especialmente para niños autistas, propone ejercicios de asociación utilizando *flash cards*. Si bien las actividades están disponibles solo en inglés, la aplicación también permite a los usuarios crear sus propias preguntas.

6. **Phrasal Verbs Machine**, disponible para [iOS](#) y [Android](#)

Ideal para profesores de inglés, esta app desarrollada por la Universidad de Cambridge tiene como cometido facilitar el aprendizaje del verbo preposicional o *phrasal verbs*, es decir, aquellos compuestos por un verbo y un adverbio o preposición.

7. Night Sky Tools, disponible para [Android](#)

Esta aplicación resultará de gran ayuda para los docentes astronomía. Entre otras utilidades, notifica a los usuarios sobre los eventos astronómicos visibles desde su ubicación geográfica y ofrece datos tales como la salida y puesta del sol y de la luna y el tránsito de los planetas.

8. Virtual Manipulatives, disponible para [iOS](#)

Diseñada para niños de entre 6 y 12 años, esta aplicación propone facilitar la comprensión de conceptos matemáticos tales como las fracciones, los porcentajes y los decimales a través de recursos visuales.

9. NOVA Elements, disponible para [iOS](#)

Esta aplicación propone videos didácticos de química y física, por ejemplo, sobre las estructuras moleculares y los componentes de la tabla periódica de los elementos. Cabe destacar que los materiales están disponibles solo en idioma inglés.

10. Pass the Past, disponible para [iOS](#)

Dicha aplicación propone cuestionarios sobre historia estadounidense y también universal en inglés.

11. MyScript Calculator, disponible para [iOS](#) y [Android](#)

Ideal para aquellos docentes y alumnos que realizan numerosos cálculos, esta aplicación les permite escribir las expresiones matemáticas sobre la pantalla, las cuales serán convertidas en texto digital y resueltas inmediatamente.

12. El Rey de las Mates, disponible para [Android](#)

Se trata de una aplicación que agiliza el razonamiento a través de la resolución de cálculos matemáticos, los cuales responden a distintos niveles de dificultad.

13. **TeacherKit**, disponible para iOS y Android

Dicha aplicación tiene como cometido organizar el trabajo de los docentes, ofreciéndole utilidades tales como el registro de asistencias y calificaciones de los alumnos, la toma de notas y la creación de informes de desempeño.

14. **ClassDojo**, disponible para iOS y Android

Dicha aplicación ofrece a los docentes la posibilidad de monitorear la conducta y el desempeño de los alumnos, y además compartir la información con sus padres, de forma tal que acompañen el progreso de sus hijos durante el año.

15. **Google Classroom**, disponible para iOS y Android

Esta herramienta diseñada por Google ofrece diversas utilidades para facilitar la interacción entre los maestros y los alumnos, desde la creación de un test en línea, la realización de proyectos colaborativos y la corrección de tareas. Asimismo, permite crear un aula virtual donde publicar materiales y añadir a todos los estudiantes

(Tomado de <https://www.universia.net/ar/actualidad/orientacion-academica>.)

Anexo 12 Cuestionario de actividades

"¿CÓMO PASAMOS NUESTRO TIEMPO LIBRE?"

GRADO: _____ **PESO:** _____ **ESTATURA:** _____ **SEXO:**

MASCULINO _ **FEMENINO** _

¿HAS REPETIDO ALGÚN GRADO?: **SI** **NO**

1. ¿Qué haces en tu tiempo libre? Puedes marcar más de una opción

- Me entretengo con el ordenador o el móvil
- Juego con mi videoconsola (PS3,
- Nintendo, XBOX...) Veo la televisión
- Me gusta leer libros
- Otras actividades: _____

2. ¿Cuántas horas dedicas al día a tu tiempo libre?

- 1 hora o menos.
- Entre 1 hora y 3 horas
- 3 horas o más
- No tengo horas de tiempo libre

3. ¿Consideras que tienes bastante tiempo libre? Sí, suficiente_ Sí, demasiado _ No_

4. ¿Con quién pasas la mayor parte de tu tiempo libre? Puedes marcar varias opciones

- Con mis padres y hermanos
 - Con otros familiares (abuelos,
 - tíos, primos etc.) Con mis
 - amigos
- Normalmente estoy sólo

5. Cuando tienes tiempo para acceder a las redes sociales ¿cuál es la que más usas?

- Tuenti.
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Otras redes:

6. ¿Practicas deporte en tu tiempo libre? Sí No

7. ¿Dónde te gusta más ir de vacaciones? Puedes marcar varias opciones

- Ir a la montaña
- Ir a la playa
- Viajar a otros lugares
- A ningún sitio. Me gusta hacer lo que hago normalmente

8. ¿Qué haces los fines de semana cuando te reúnes con tus amigos? Puedes marcar varias opciones

- Voy a las discotecas,
- cervecerías...
- Hago botellón
- A veces, consumo sustancias adictivas (drogas)
- No suelo salir los fines de semana con los amigos
- Otras actividades:

Anexo 13

Listado de actividades lúdicas

Teléfono estropeado

Es un juego tradicional muy divertido para el que no necesitamos ningún material. Se trata de pasar un mensaje al oído, diciéndolo lo más rápido posible y la última persona que lo escuche tiene que descifrar de qué se trata. Para jugar necesitamos ser mínimo 4 personas.

2. Jugar a las películas

Lo ideal es jugar por equipos, mínimo dos y dos personas en cada equipo, pero podemos jugar solo dos personas. Se trata de hacer con mímica y gestos el título de una película y que la otra persona de tu equipo la adivine. Se puede hacer lo mismo, pero adivinando palabras.

3. Juegos de tablero

Ajedrez, damas o Backgammon; Juegos de toda la vida que ponen a prueba y entrenan la capacidad de planificación de los jugadores, el pensamiento estratégico, la atención y la concentración.

4. Experimentos y ciencia

Se trata de buscar experimentos sencillos que podamos realizar en casa con los materiales que tenemos normalmente a mano, así podemos aprender propiedades de los materiales o poner en práctica conceptos aprendidos en el colegio o instituto.

5. Juegos de lápiz y papel

Los juegos con lápiz y papel son una excelente alternativa al móvil: juegos como el stop (también conocido como tutti frutti, bachillerato o basta), las 3 en raya o Hundir la flota.

6. El mentiroso

Se trata de un juego de cartas, en el que podemos jugar dos o más personas. El objetivo del juego es ir echando cartas al centro, turno por turno, hasta nos quedemos sin cartas. En cada turno, cada jugador tiene que deshacerse poco a poco de sus cartas, diciendo en voz alta qué cartas tira. Puede ser verdad o mentira. El jugador que va a continuación puede creerse o no la jugada. Si la cree, pasa y tira sus cartas, si no la cree, levanta las cartas. Si pilla al mentiroso, este se llevará todas las cartas que haya en el centro, pero si ha dicho la verdad, el jugador que destapa las cartas se lleva todas las del centro y pierde su turno.

Anexo 14

Video De actividades lúdicas para la familia

<https://www.youtube.com/watch?v=y13n0Lqkgg>

Anexo 15

Lista de actividades lúdicas para la familia

1 viajar. Viajar puede marcar la vida de una persona joven. Esto abre la mente y permite vivir experiencias únicas juntos, probar nuevas comidas y conocer otras culturas. Para tus próximas vacaciones, no dejes a tus hijos con tus padres, más bien viajen juntos y disfruten de la travesía como familia.

2 trabajar en el jardín. Apenas comience la primavera, pueden ponerse manos a la obra y crear un huerto de vegetales con los adolescentes. ¡Este tipo de actividades pone en marcha a toda la familia y les permite trabajar juntos! Es importante educar a los niños acerca del medio ambiente y de los valores como el trabajo arduo, la constancia (por ejemplo, regar el jardín todos los días) y la paciencia. Pueden cuidar del jardín durante todo el año, no solo en las vacaciones de verano. Como resultado final, podrían hacer mermeladas con las frutas que cultivaron o preparar una hermosa fuente de vegetales.

3 adoptar y adiestrar a una mascota. Tener una mascota en el hogar es una excelente manera de fortalecer los lazos familiares. Cuidar a un gato o a un perro implica una serie de responsabilidades y tareas que es necesario compartir. Hay que sacar a pasear al perro, limpiar la arena higiénica del gato y alimentar a las mascotas todos los días. Simplemente existen muchas labores para compartir. Adiestrar a un perro es otra forma estupenda de permitir que los hijos participen: ellos pueden, por ejemplo, desempeñar el papel del amo (incluso los niños pequeños pueden asumir esta responsabilidad).

4 crear un álbum de fotografías familiares. Dado que es sumamente importante que los adolescentes aprendan sobre historia en general, ¡la historia de la familia debería ser aún mucho más emocionante! Entonces, ¿por qué no crear un álbum de fotografías familiares? Pídeles fotos a tus primos, primas, sobrinos y sobrinas de ellos mismos y de sus padres. Busca un álbum con muchas páginas y compone la historia de tu familia. Puedes redactar breves biografías de cada uno de los integrantes, recortar fotografías y hacer divertidos collages. El único límite es la imaginación.

5 cocinar. Deja que tus hijos participen para hornear una tarta, preparar una comida o cualquier otra cosa que no implique usar cuchillos. Los adolescentes se divertirán, y el tiempo que tú compartas con ellos será impagable. Además, la satisfacción de haber cocinado algo para toda la familia de seguro los hará sentirse orgullosos.

6 hacer un árbol genealógico. Intenta recopilar la mayor cantidad de información sobre los miembros de la familia como te sea posible en un árbol genealógico. Esta es una excelente oportunidad para visitar a tus padres a fin de que tus hijos puedan preguntarles ellos mismos sobre sus propios padres y sus abuelos. Hacer un árbol genealógico es una excelente manera de unir a toda la familia, a la vez que permite impartir valores familiares importantes, como el linaje y el traspaso de la historia familiar. Una vez que hayan terminado de crear el árbol, no olvides compartirlo con todos.

7 aprender juntos. El aprendizaje no tiene por qué resultar aburrido. Por el contrario, ¡puede llegar a ser extremadamente divertido! Lleva a tus hijos a un museo de aviación, a un centro de ciencias o a un planetario. Si demuestras interés por algo al mismo tiempo que ellos, es posible crear un vínculo y compartir una maravillosa experiencia. Cuando ven a sus padres haciendo preguntas y demostrando no saberlo todo, los adolescentes adquieren mayor confianza, porque comprenden que no está mal desconocer ciertas cosas y que el aprendizaje es una actividad que dura toda la vida.

8 limpiar el hogar. Para la gran mayoría, limpiar nuestro hogar es una labor tediosa o, al menos, una tarea que rara vez despierta entusiasmo. Pero, al trabajar juntos como familia, el trabajo puede transformarse en un juego. Pon algo de música que les guste a los adolescentes. Vístanse para la ocasión a fin de que la actividad resulte más entretenida y usen palabras y frases de espectáculos y juegos que los adolescentes disfruten. Por ejemplo, pueden usar una varita mágica para inventar todo tipo de juegos de limpieza como si estuviesen en el mundo de Harry Potter. El placer de trabajar juntos y de obtener resultados concretos será una gran diversión para toda la familia.

9 tomar fotografías familiares. En la actualidad, la mayoría de los dispositivos electrónicos (tabletas, teléfonos inteligentes) vienen equipados con cámaras digitales. Aprovecha esta ventaja y haz una sesión fotográfica con toda la familia. Haz que todos participen; escojan un tema, hagan poses graciosas, añadan accesorios, usen algo de maquillaje y, principalmente, ¡diviértanse! No olvides los divertidos filtros y los efectos de posproducción que puedes incorporarles a las fotografías digitales. Esta es una gran oportunidad para presentarles a tus hijos las virtudes de la tecnología.

10 hacer trabajos voluntarios. El voluntariado es una manera enriquecedora de unir a las familias. Los adolescentes tienen una idea intuitiva de lo que significa la unidad familiar; hacer trabajos voluntarios es una forma de ayudarles a comprender que forman parte de un grupo más grande: la sociedad. Ayudar a los ancianos, servirles alimentos a quienes lo necesitan y donar prendas de vestir que ya no usen a una tienda de segunda mano son magníficas iniciativas que permitirán que los adolescentes se interioricen sobre los problemas sociales.

11 escribir una canción. ¿Alguna vez has intentado escribir una canción? No es tan difícil; y no es necesario que sepas tocar ningún instrumento musical. Tan solo busquen una versión instrumental de una canción que le guste mucho a la familia e inventen una nueva letra juntos. Anima a todos los integrantes a participar y a usar su imaginación. Déjense llevar; no importa si la canción tiene una rima absurda o surrealista, o si no rima en absoluto. Lo importante es estimular la imaginación y reírse juntos.

12 organizar una noche de karaoke. Otra idea musical para fortalecer el vínculo familiar es disfrutar de una noche de karaoke. Puedes convertir el evento en una competencia amistosa: los otros miembros de la familia podrán calificar a la persona que esté cantando. También podrían formar dúos y tríos, por el simple placer de cantar juntos.

13 jugar juntos. Jugar en tabletas o en teléfonos inteligentes puede aislar a los miembros de la familia. Por el contrario, pueden escoger practicar juegos de mesa como Monopoly, Trivial Pursuit o Scrabble. Esta es una excelente iniciativa para pasar tiempo de calidad juntos y para estimular la creatividad de tus hijos.

14 idear un juego de escape. Los juegos de escape se están volviendo cada vez más populares. El objetivo es sencillo: estás encerrado en una habitación con un grupo de personas y deben trabajar juntos en pos de encontrar una manera de salir en una determinada cantidad de tiempo. Este tipo de actividades es ideal para adolescentes y preadolescentes, pero no tanto para los niños. Gracias a estos juegos, la familia desarrolla conceptos como la solidaridad, la ayuda mutua y la unión de energía e ideas.

Tomado de <https://noestachido.org>

Anexo 16

Video Sobre la autoestima. Experimento social, ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?

<https://www.youtube.com/watch?v=mLUliHSHbT4>

La autoestima o sea, la capacidad de valorarse uno mismo-positiva o negativamente-, es el resultado de un proceso de análisis de las experiencias que hemos tenido en la vida, así como la evaluación de estas con respecto a los demás, cercanos o no, como padres y hermanos, compañeros de colegio y profesores, vecinos, amigos o simplemente otras personas de nuestra misma edad o profesión. (Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional ZAMORA. Inteligencia emocional familia y educación 2005).

CARACTERÍSTICAS Y TIPOS DE AUTOESTIMA.

Autoestima positiva: No es competitiva ni comparativa. Esta constituida por dos importantes sentimientos: la capacidad (de que se es capaz) y el valor (de que se tiene cualidades). Esta actitud deriva en la confianza, el respeto y el aprecio que una persona pueda tener de si misma.

Autoestima relativa: oscila entre sentirse apta o no, valiosa o no, que acertó o no como persona. Tales incoherencias se pueden encontrar en personas, que a veces se sobrevaloran, revelando una autoestima confusa.

Autoestima baja: es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud. Existe la sensación que todo no alcance, y es muy común que haya poco aprovechamiento de los estudios o del trabajo. Puede ir acompañado de inmadurez afectiva.

Autoestima inflada: es el pensamiento y sentimiento distorsionado acerca de sus propias cualidades, habilidades, destrezas, que posee Existen diferentes tipos de autoestima. La autoestima inflada no es una autoestima sana. Es el disfraz de una baja autoestima. (www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-inflada)

CARACTERÍSTICAS.

Autoestima baja:

1. Actitud crítica desmesurada que mantiene a la persona en un estado de insatisfacción consigo mismo. A través de sus críticas buscan la atención y simpatía de otros.
2. Indecisión crónica, por miedo exagerado a equivocarse. Son niños que confían poco en sí mismos y, por tanto, presentan grandes dificultades para exponerse.
3. Deseo de complacer, por el que no se atreven a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los demás. Presentan una necesidad de aprobación (son niños y niñas que quisieran ser aprobados por todos). Dependen de la aprobación externa para su valoración personal.
4. Actitud perfeccionista, auto exigencia de hacer "perfectamente" todo lo que intentan, que conduce a la frustración cuando las cosas no salen con la perfección exigida. Rara vez están contentos con lo que hacen. No suelen estar orgullosos de sus trabajos escolares y muestran una marcada resistencia a enseñarlos. Presentan un temor excesivo a equivocarse.
5. Actitud desafiante y agresiva. Presentan irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico al que todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface. La mayoría de los niños encubren su frustración y su tristeza como sentimientos de rabia. El temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad en una conducta agresiva.
6. Animo triste. Muestran un sentimiento general de tristeza, sonrían con dificultad, no les motivan las actividades que se les proponen.
7. Actitud inhibida y poco sociable. En la medida en que se valoran poco, tienen mucho miedo a autoexponerse. Presentan mucha dificultad para hacer amigos. Los

compañeros tienden a ignorarlos y buscar para sus juegos a niños que tengan una actitud más participativa y entusiasta

Autoestima positiva.

- 1) El niño se cree importante y competente. No se siente disminuido cuando necesita ayuda.
- 2) Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin frustrarse por los fracasos y dificultades que experimente (posee mayor tolerancia a la frustración).
- 3) Habitualmente es capaz de relacionarse adecuadamente con sus iguales.
- 4) Generalmente es cooperador y responsable, comportándose de forma agradable (posee mayores habilidades sociales).
- 5) Un niño al tener una alta autoestima rendirá mejor en el ámbito académico.
- 6) Es capaz de disfrutar de diversas actividades como jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc. (presenta un mejor estado de ánimo).
- 7) Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas (tiene un desarrollo mayor de la empatía).

Autoestima inflada.

- 1) piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- 2) Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- 3) Son seguros de si mismos en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- 4) Creen que todas las personas los aman.
- 5) Hablan en extremo y son escandalosos.
- 6) No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas, o realizar cualquier actividad.

- 7) Por lo general le gente los rechaza. Por sabelotodo.
- 8) Se aman en forma enfermiza asimismo.
- 9) Son vanidosos llegando a caer en el narcisismo.
- 10) Se sienten atractivos en todo.
- 11) Creen que son las personas mas interesantes de la tierra.
- 12) Creen que le ganan a cualquiera en todo.
- 13) Creen que impactan a cualquiera que los conoce.
- 14) Les gusta ser elogiados.
- 15) Creen que todas las personas están obligadas a amarlos.
- 16) Sienten que realmente son su mejor amigo.
- 17) Creen que nunca se equivocan, pero atacan a los demás cuando se equivocan.
- 18) Egocéntricos.
- 19) Soberbio, arrogante, prepotente.
- 20) Superficial, materialista, manipulador.
- 21) Cuida en forma enfermiza su salud.
- 22) Optimista en extremo.
- 23) Siente que merece tener más que los demás.
- 24) Ambiciosos, ególatra, megalóma