



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TÉSIS PROFESIONAL.**

**“PROGRAMA DE CONCIENTIZACIÓN Y AUTOCONTROL DEL USO  
DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES”.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**GELY REYES GONZÁLEZ**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ**

**ORIZABA, VER.**

**2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios*

*por haberme dado la sabiduría necesaria,  
y la oportunidad de conocer personas que marcaron mi vida.*

*A mis Padres Aurora y Alberto*

*pues sin su apoyo moral y económico,  
la presión que ejercieron en mí y esas palabras de aliento  
quizá hoy no estaría hasta aquí.*

*A mis hermanas, Aurora y Yessica*

*por su apoyo moral y emocional en todo momento,  
y por permitirme guiarme y aprender también de ellas.*

*A mis maestros*

*por compartir conmigo no sólo sus conocimientos,  
sino también sus experiencias.*

*Al Psic. José Antonio Reyes*

*por el apoyo brindado para el desarrollo de ésta tesis,  
por confiar y creer en mí y en mis capacidades.*

*A César*

*por siempre brindarme su apoyo incondicional.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1 Descripción del problema.....	8
1.2 Formulación del problema. ....	10
1.3 Justificación del problema.....	10
1.4 Formulación de hipótesis. ....	12
1.4.1 Determinación de variables. ....	12
1.4.2 Operalización de variables.....	13
1.5 Delimitación de objetivos.....	13
1.5.1 Objetivo general.....	13
1.5.2 Objetivos específicos.....	14
1.6 Marco conceptual. ....	14
1.6.1 Noción de Concientización. ....	14
1.6.2 Concepto de Autocontrol.....	14
1.6.3 Servicio de red social y medios de comunicación.....	15
1.6.4 Aislamiento social personalizado.....	15
1.6.5 Desvalorización de la persona. ....	15
CAPÍTULO II	
MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA .....	16
2.1 Antecedentes de la ubicación.....	16
2.2. Croquis de ubicación. ....	17
CAPÍTULO III	
MARCO TEÓRICO .....	18
3.1 Fundamentos teóricos de la personalidad en etapa de la juventud (adolescencia tardía 16-19).....	18
3.1.1 La postura de Gordon Willard Allport referente a la personalidad.....	19
3.1.2 La personalidad desde el punto de vista de Carl Gustav Jung.....	22
3.2 Causa, nociones, autores sobre aislamiento y desvaloración de la personalidad...	26

3.2.1 Nociones sobre aislamiento.....	26	
3.2.2 Nociones sobre desvalorización de la persona.....	29	
3.3 La concepción de la adicción hacia los medios de comunicación y redes sociales. .	31	
3.4 Los fundamentos iniciales de la tecnofilia.....	36	
CAPÍTULO IV		
PROPUESTA DE TESIS.....	40	
4.1 Contextualización de la propuesta.....	40	
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	42	
4.3 Recomendaciones para evitar adicción.....	69	
CAPÍTULO V		
DISEÑO METODOLÓGICO.....	71	
5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.....	71	
5.2 Alcance de la investigación: Mixto.....	72	
5.3 Diseño de la investigación: No experimental.....	73	
5.4 Tipo de investigación: Mixto.....	73	
5.5 Delimitación de la población o universo.....	74	
5.6 Selección de la muestra: No probabilística.....	74	
5.7 Instrumento de prueba.....	75	
5.7.1 La encuesta.....	75	
CAPÍTULO VI.....		76
RESULTADOS DEL TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....	76	
6.1 Tabulación de resultados del instrumento.....	76	
6.2 Interpretación gráfica del instrumento de investigación.....	77	
CONCLUSIÓN.....	87	
REFERENCIAS.....	90	
GLOSARIO.....	93	
ANEXOS.....	96	

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un proyecto de investigación basado en el novedoso y cada vez más común comportamiento de la mayoría de los seres humanos en la sociedad, cuya población más afectada y que está más aún en riesgo de caer en dicho comportamiento, han sido los adolescentes.

Muchos de los adolescentes cuentan hoy en día con un dispositivo móvil (celular) que va con ellos a todos lados, y la función principal era mantenerse en contacto con los padres y estar siempre en comunicación por si surgía una situación de emergencia. Sin embargo, el uso excesivo de estos aparatos ha creado por el contrario, un distanciamiento familiar e incluso social, ya que, al contar con tantas nuevas aplicaciones en los dispositivos, los jóvenes se pierden en la tecnología, adentrándose cada vez más a un mundo cibernético y dejando de lado el contacto con la realidad y las personas.

Ahora bien, dicha investigación se ha desarrollado en 6 capítulos diferentes, abarcando los aspectos más relevantes en cuanto a la adicción a los medios de comunicación y redes sociales.

En el capítulo I, se describe el planteamiento del problema antes mencionado, y se menciona una posible solución a dicho problema, así como especificar cuál es la finalidad y los objetivos de realizar dicha investigación.

El capítulo II, aunque es corto, es de suma importancia, pues se delimita el lugar donde se llevará a cabo el estudio de la población elegida, y se especifica el número de integrantes del grupo de estudio; además se anexa un croquis, para mostrar cómo llegar al lugar estudiado, en caso de requerir que la información sea verificada, y con esto, mostrar que no es información falsa.

El capítulo III está compuesto por todo el marco teórico que fundamenta ésta investigación, es decir, toda la información acerca del problema en estudio, así como la postura de 2 autores psicólogos en base a la personalidad y su relación con un descontrol del individuo a utilizar los medios de comunicación. Se incluye también información acerca de las posibles causas que llevan a ésta situación.

El capítulo IV habla acerca de una propuesta personal para prevenir o intervenir en caso de que exista un problema de adicción a los medios de comunicación y redes sociales, cuya propuesta es un programa de concientización y autocontrol del uso de los mismos, que se divide a su vez en 3 bloques diferentes.

En el capítulo V se habla acerca de toda la metodología de la investigación y se especifica la población estudiada, cómo fue el tipo de investigación, qué se utilizó como herramienta de estudio, entre otras cosas, que nos permitieron la obtención de datos.

Finalmente, el capítulo VI está compuesto por todos los resultados obtenidos al finalizar el trabajo de estudio, representado por medio de gráficas para su mayor comprensión, así como una conclusión que permite cerrar el trabajo y ver a manera de resumen todo lo que se abarcó y se observó en el proceso de investigación.

Como se observa, éste proyecto es de interés general, quizá para comprender por qué la sociedad ha empezado a comportarse de una manera robótica y se ha perdido un poco el valor del ser humano y su capacidad de razonar, dejando todo en manos de las máquinas que nos rodean cada vez más con mayor frecuencia.



# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema.

Se conoce como adicción, a la necesidad que tiene un individuo de realizar cualquier actividad o consumir alguna sustancia, la cual afecta su vida cotidiana y su interacción social. En ésta ocasión se hará énfasis en la adicción a la tecnología actual, cuyo nombre específico, aunque no es un término oficial es “tecnofilia”.

Ésta es una problemática que se ha presentado desde hace varios años en los países primermundistas, pero que en México es algo relativamente nuevo, debido a que no tiene muchos años que la tecnología avanzada ingresó a nuestro país lo cual se ha venido observando que está en incremento en los jóvenes de hoy y para los niños del mañana.

Ésta situación se está presentando cada vez más comúnmente en el Colegio de Bachilleres “Francisco J. Múgica”, en la ciudad de Huatusco, Ver. Es importante mencionar, que en el nivel superior, es decir, en el nivel universitario, hasta cierto punto está permitido el uso de ésta tecnología, debido a la dificultad en cuanto al aprendizaje y las diversas actividades que se

requieren, aunque aún con eso, existe también un grado de tecnofilia en éste nivel, ya que la mayoría usa la tecnología no sólo para tareas o actividades escolares; sin embargo, todavía en algunas escuelas del nivel medio superior como lo es la Múgica, aún tienen reglas respecto a ésta tecnología y su uso, y pese a eso, aún existen muchos (as) jóvenes que infringen las mismas.

Es cierto que hoy en día es normal y muy común hacer el uso de los diversos aparatos que nos han facilitado en muchos aspectos nuestra vida; sin embargo, se considera a una persona como “tecnófila” cuando el uso de éstos aparatos influye y repercute de manera negativa en su vida cotidiana. Éstas situaciones se han podido observar en la manifestación de ciertas conductas dentro del aula, tales como la falta de atención y concentración en clase, el bajo rendimiento académico, somnolencia durante las clases, poca interacción con compañeros, así como la falta de participación frente al docente.

Por ello, se ha considerado adecuado e importante realizar una investigación sobre qué consecuencias acarrea ésta adicción para poder dar una posible solución a ésta problemática que va en aumento, y sobre todo, para prevenir que las generaciones siguientes pierdan los valores familiares de los que se están alejando, por estar un tiempo desmedido metido en redes sociales u otros aspectos tecnológicos, los cuales a la larga, van a crear conflictos personales y familiares con los que les costará trabajo lidiar.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿Cuál sería la herramienta psicológica para evitar el aislamiento social y la desvalorización de la persona, debido al mal uso y adicción de los medios de comunicación y redes sociales, en jóvenes de entre 16 y 19 años de edad, de la preparatoria General Francisco J. Múgica?.

## **1.3 Justificación del problema.**

Hoy en día estamos rodeados cada vez más de tecnología que, si bien ha sido de mucha ayuda en el ámbito educativo y ha servido como herramienta para facilitar la investigación en muchos aspectos, también ha sido un arma de dos filos, puesto que la mayoría no ha sabido darle el uso adecuado a ésta maquinaria, ya que estamos siendo invadidos de redes sociales, juegos, música, que nos han llevado a alejarnos poco a poco e ir adentrándonos más en un mundo tecnológico y ficticio, fuera de la realidad y el contacto humano y que sin darnos cuenta ha ido entrando cada vez más a temprana edad en nuestra vida familiar, lo cual traerá como consecuencia malas relaciones familiares, descenso en el nivel educativo, etc.

Por ésta razón, es de mi interés abordar dicho tema ya que, como se menciona anteriormente, no es tan trillado, puesto que está siendo en la época de hoy, su máximo apogeo, por lo que me resulta adecuado, darle importancia

y estudiar éste acontecimiento, ya que he notado que cada día, situaciones como el ir transitando por la calle con el celular en la mano o con los audífonos puestos y no escuchar la proximidad de los carros o el llamado de alguien conocido por ir distraído con éstos aparatos, se ha tornado cada vez más común y por consiguiente, más natural, sin pensar en las consecuencias no sólo físicas, sino fisiológicas y psicológicas que puede traer éste nuevo modo de vida.

Otra razón es que dicha investigación contribuye a mi desarrollo profesional, pues me permite conocer las herramientas a utilizar para poder dar atención a este problema, ya que se ve venir que en un futuro no muy lejano, habrá padres, amigos o familiares preocupados por la indiferencia o el alejamiento de un ser querido, gracias a la sustitución de un momento agradable en familia, por un momento de “felicidad en el mundo cibernético”.

Puedo presumir que ésta investigación le servirá y será de mucha ayuda a aquellos jóvenes que logren hacer consciencia de la situación en que nos hemos estado envolviendo poco a poco la mayoría de nosotros, debido a la dependencia que la sociedad misma ha generado hacia la tecnología, puesto que, si bien, no se podrá evitar del todo el uso de éstos aparatos, si se podrá tal vez contribuir a que se le dé un buen uso, o al menos, que se puedan medir en la utilización de los mismos.

Éste es un estudio que no tiene antecedentes de haberse abordado en la institución, por lo tanto, no sólo me servirá a mí, sino que puedo decir que servirá de referencia a la escuela, para poder dar solución a las dificultades que se presentan en clase, o bien, a otros alumnos en planes de continuar la investigación de éste tema.

#### **1.4 Formulación de hipótesis.**

El programa de concientización y autocontrol del uso de los medios de comunicación y redes sociales, ayudará en la intervención del aislamiento social personalizado y la desvalorización de la persona en jóvenes de entre 16 y 19 años de la escuela preparatoria General Francisco J. Múgica.

##### **1.4.1 Determinación de variables.**

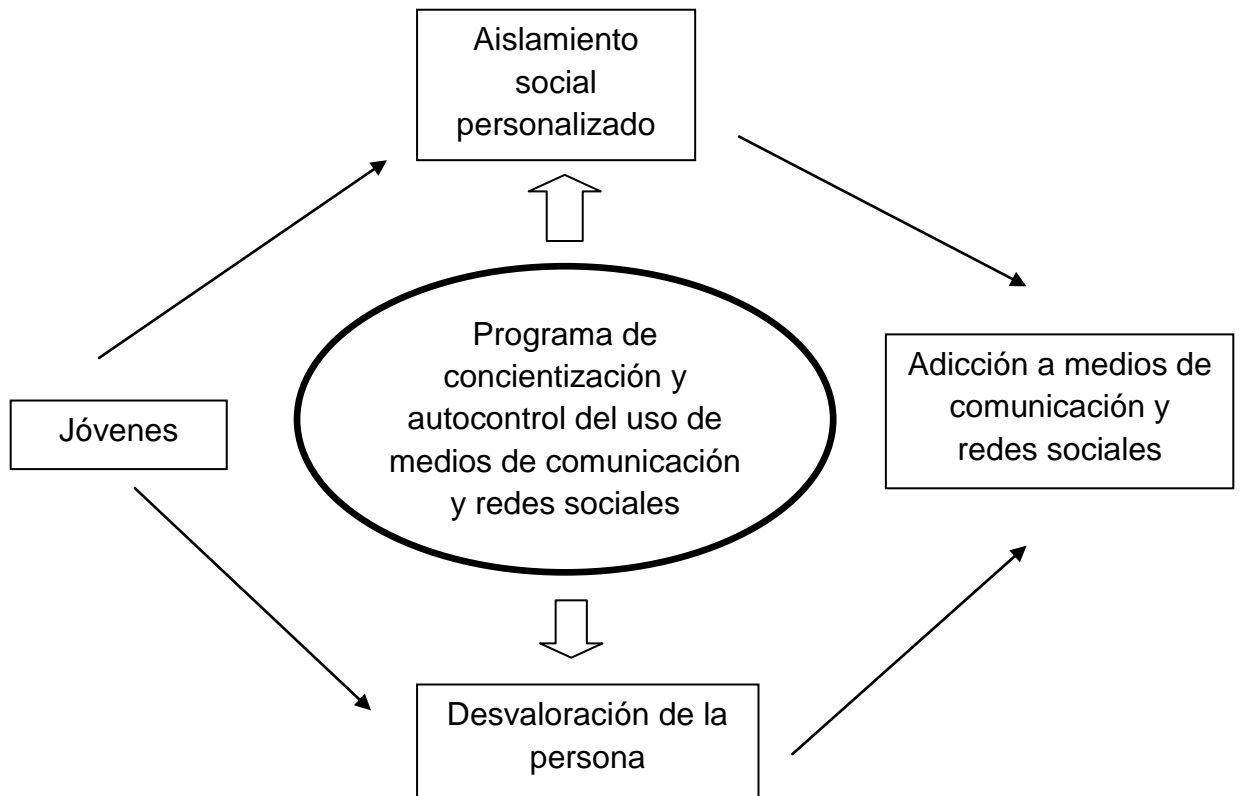
Variable independiente:

La intervención del aislamiento y desvalorización de la persona.

Variable dependiente:

Programa de concientización y autocontrol del uso de los medios de comunicación y redes sociales.

### 1.4.2 Operalización de variables.



### 1.5 Delimitación de objetivos.

#### 1.5.1 Objetivo general.

Elaborar un programa de concientización y autocontrol del uso de los medios de comunicación y redes sociales que ayudará a prevenir el aislamiento y la desvalorización de la personalidad de los jóvenes de entre 16 y 19 años de la escuela preparatoria General Francisco J. Múgica de Huatusco, Ver.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Recopilar información por medio de encuestas y tabular los resultados.
- Realizar pláticas para jóvenes en donde se explique la situación actual y las consecuencias en caso de continuar con el mal uso y aprovechamiento de la tecnología nueva.
- Hacer consciencia del alejamiento interpersonal que se ha incrementado en los últimos años debido a las barreras que nos brinda un aparato inanimado.
- Hacer hincapié en la detención de un erróneo empleo de la tecnología.
- Servir de base a otros estudiantes cuyo interés sea por el mismo tema.

### **1.6 Marco conceptual.**

#### **1.6.1 Noción de Concientización.**

Es considerado como el proceso por el cual, una actividad que se desarrolla espontánea y automáticamente, entra en la vida mental haciéndose consciente, cuya finalidad es mejorar la calidad de vida y los vínculos con otros individuos y con el medio que le rodea.

#### **1.6.2 Concepto de Autocontrol.**

Es la capacidad para ejercer control sobre uno mismo para evitar decir o hacer ciertas cosas y prevenirnos de actuar según los instintos o impulsos.

### **1.6.3 Servicio de red social y medios de comunicación.**

Es un medio de comunicación social que se centra en encontrar gente para relacionarse en línea. Están formadas por personas que comparten alguna relación, principalmente de amistad, mantienen intereses y actividades en común, o están interesados en explorar los intereses y las actividades de otros.

### **1.6.4 Aislamiento social personalizado.**

Hablar de aislamiento únicamente, se refiere a cuando una persona se aleja del resto de la sociedad, por causas diversas; sin embargo, el arriba mencionado se refiere al momento en que se evita exista una interacción de persona a persona, poniendo en éste caso, de por medio, un instrumento de barrera que impide la interacción humana y no tecnológica.

### **1.6.5 Desvalorización de la persona.**

Se entiende como la acción de disminuir o perder el valor propio, es decir, el valor de uno mismo como individuo único y demostrar sin tapujos lo que verdaderamente se es, debido al miedo de no ser aceptado y valorado por los demás.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

#### **2.1 Antecedentes de la ubicación.**

Preparatoria “Gral. Francisco J. Múgica” es una escuela de bachillerato situada en la localidad de Huatusco. Imparte educación media superior (bachillerato general), y es de control público (estatal). Las clases se imparten en horario matutino y vespertino. Se encuentra ubicada en Prolongación calle 11, esq. Alameda. Huatusco (Municipio: Huatusco, Estado: Veracruz de Ignacio de la Llave). Código Postal: 94100. Teléfono: 2737341275. Fax: 2737341275.

Cuenta con un total de 333 alumnos repartidos en ambos horarios, y con 48 miembros del personal, divididos de la siguiente manera: 2 directivos, 38 docentes, 2 administrativos, 4 de servicio, 1 bibliotecario, 1 prefecto, 2 personal técnico.

## 2.2. Croquis de ubicación.

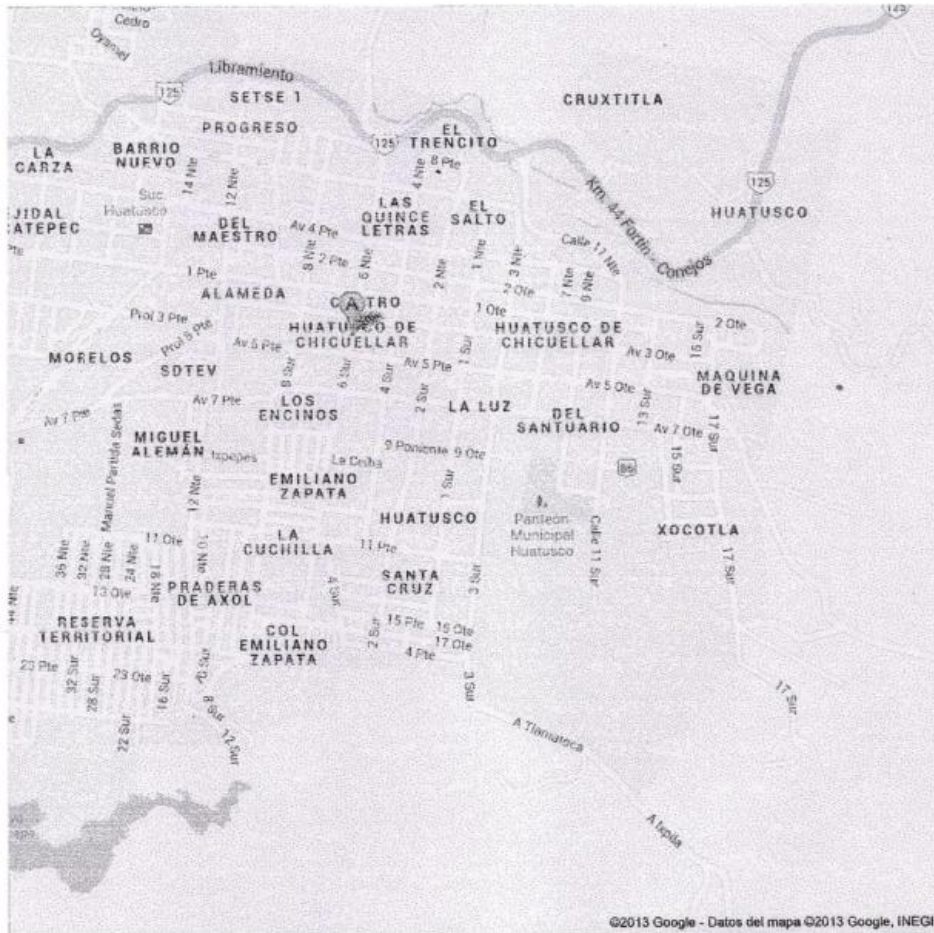


Fig. 1. Croquis de ubicación de preparatoria Gral. Francisco J. Mújica.

## CAPÍTULO III

### MARCO TEÓRICO

#### **3.1 Fundamentos teóricos de la personalidad en etapa de la juventud (adolescencia tardía 16-19).**

La personalidad, es un término manejado en el área psicológica, que no tiene una definición establecida y que es interpretada por varios autores según sus posturas, pero que al final, todos llegan a la misma idea, que se trata de un conjunto de características psíquicas que posee una persona y que determina que éste actúe de manera diferente a otros ante una misma situación. Éste modo de actuar generalmente es persistente, lo cual hace más fácil describir a una persona o predecir cómo reaccionará.

Por otro lado, “la adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. A ésta edad, los individuos se encuentran en un estado de labilidad y fragilidad emocional” (CANDA, FERNANDO, 2002).

Ésta es, al parecer, la etapa de desarrollo más difícil de sobrellevar, pues es una época de cambios en el aspecto físico, sexual, emocional y social que abarca un período de los 10-19 años, pero en éste estudio sólo se

abordará a los jóvenes de adolescencia tardía, la cual comprende de los 16-19 años.

Como se menciona, ésta etapa marca el proceso de transformación de dejar de ser niño para convertirse en un adulto, sin embargo, aún no se es un adulto, es por eso que es tan difícil para sus protagonistas, pues lo que buscan es su independencia, tomar sus propias decisiones, llevar su vida a su manera, cuando no son capaces de definir a ciencia cierta lo que es bueno y malo o de razonar antes de tomar decisiones, siguiendo un impulso o dejándose llevar por el momento.

Ahora bien, para relacionar ambos términos, es necesario aclarar, que en éste período comienza la búsqueda de la identidad propia, aprendiendo a interpretar, a imitar o descartar las actitudes de otros, hasta llegar al fin a consolidar su propia personalidad.

### **3.1.1 La postura de Gordon Willard Allport referente a la personalidad.**

Allport se volvió famoso por su teoría de la personalidad, enfocada al adulto en sí mismo, más que en la niñez. Antes de dar su propia definición revisó varias propuestas, hasta dar su primera definición de personalidad: “Lo que un hombre es en realidad”; después de pensar más a detalle la cambia por la siguiente: “Personalidad es la organización dinámica, en el interior del

individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan las adaptaciones singulares a su ambiente”.

Dijo que una de las cosas que motiva a los seres humanos es la tendencia a satisfacer necesidades pero que la mayoría de los comportamientos son motivados por el funcionamiento propio o del “Self”, algo que llamó “una cuestión de ser lo que somos”. Para definir éste concepto lo hizo desde dos direcciones: la fenomenológica, donde el self es algo que se experimenta, que se siente o percibe, y la segunda dirección es la funcional, en la que refiere que el self tiene 7 funciones que tienden a surgir en algún momento de la vida:

*Sensación corporal*, en la que sus propios límites nos alertan de su existencia, mediante el dolor, el tacto, etc.

*Identidad propia*, es el momento en donde nos consideramos seres únicos, con un pasado, un presente y un futuro separado y diferente al de los demás.

*Autoestima*, es ese momento en donde nos asignamos un valor para otros y para nosotros mismos.

*Extensión del self*, es cuando algunas personas, cosas o eventos pasan a ser también esenciales para nuestra existencia.

*Autoimagen*, es el reflejo propio, lo que los demás ven de uno mismo, es decir, la impresión que se proyecta en los demás.

*Adaptación racional*, donde se desarrollan las habilidades para lidiar con los problemas de la vida de forma racional y efectiva.

*Esfuerzo o lucha propia*, donde se expresan las metas, los ideales, etc., y culmina cuando se es capaz de reconocer que uno mismo es el propietario y dueño de su vida.

Gordon considera que existen muchos factores determinantes de la conducta de un individuo, los cuales pueden ordenarse en una escala jerárquica que va de lo concreto a lo general. Los más importantes son los siguientes: reflejo condicionado, hábito, actitud, rasgo, personalidad. Él considera que la conducta es motivada o impulsada por rasgos (cuyo término después fue cambiado por “disposiciones personales”). Éstas disposiciones son concretas, fácilmente reconocibles y consistentes en nuestro comportamiento y son únicos en cada persona. Separa a estos rasgos en 4 diferentes categorías:

*Rasgos comunes*, son más generales y parte de la cultura, por lo que cualquiera reconocería (por ejemplo, introvertido, liberal, etc.).

*Centrales*, son las características más distintivas de un individuo, las palabras que usaríamos para describir a alguien (por ej. Listo, gracioso).

*Secundarios*, no son tan obvios o constantes, se presentan sólo en determinadas situaciones (por ej. Enojarse al hacerle cosquillas).

*Cardinales*, son los que prácticamente definen sus vidas, pero solo algunas personas los tienen y generalmente son personajes históricos (Madre Teresa: servicio social; Scrooge: avaricia, etc.). Las personas que llegan a desarrollarlo, lo hacen en un período muy largo de la vida.

Al final de esta teoría mencionó que si se posee un self bien desarrollado y un rico grupo de disposiciones, se logrará una madurez psicológica, lo que es equivalente a la salud mental, cuyas características son: extensiones del self, técnicas para relacionarse cálidamente, seguridad emocional, percepción realista, centramiento en los problemas, objetivación del self y una filosofía unificada de la vida.

Por último, él no creía en mirar al pasado para entender el presente de una persona, por lo que da el concepto de “Autonomía funcional” en el que dice que “tus motivos actuales son independientes de sus orígenes”. Ésta autonomía se presenta en 2 formas: la perseverante, que se refiere a los hábitos que hemos adquirido, y la apropiada, que se dirige a lo que es uno mismo y al cómo actúa uno mismo y por qué, generalmente va de la mano con los valores que se tienen.

### **3.1.2 La personalidad desde el punto de vista de Carl Gustav Jung.**

Su teoría divide a la psique en tres partes. La primera es “el Yo”, que se identifica con la mente consciente. La segunda es “el inconsciente personal” que incluye cualquier cosa que no está en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo. Y la tercera es “el inconsciente colectivo”, que es nuestra herencia psíquica. Éste es el que reserva nuestras experiencias como especie, aquel conocimiento con el que todos nacemos y compartimos, pero no somos plenamente conscientes de ello. Aquello que contiene el inconsciente colectivo

son los llamados “arquetipos”, que es la tendencia innata a generar imágenes con intensa carga emocional, que expresan la relación con la vida humana. Dicho de otro modo, son imágenes universales que constituyen lo inconsciente, a las cuales les damos un símbolo o personificación.

Los arquetipos más importantes para Jung son la sombra, que se refiere al lado oscuro del sí mismo, a esa parte negativa, diabólica, la parte de nosotros que no queremos admitir, cuyos símbolos son los dragones, monstruos, etc.; otro arquetipo es la persona, cuyo término en latín significa “máscara”, por tanto es la máscara que nos ponemos para salir al mundo, por lo que constituye al yo ideal que la sociedad exige; otro es el denominado ánima (aspecto femenino en el inconsciente colectivo de los hombres) y ánimus (aspecto masculino en el inconsciente colectivo de las mujeres) , que representa los papeles femenino y masculino que debemos interpretar, y pensaba que todos somos bisexuales por naturaleza, pero que la sociedad tradicionalista nos ha impedido desarrollarnos completamente, y permitiendo solo el desarrollo de la mitad de nuestro potencial, al designarnos un género físico al nacer y exigirnos comportarnos según las expectativas que requiere dicho género. Éste arquetipo es el responsable de nuestra vida amorosa, pues buscamos nuestra otra mitad; y el más importante es el self, que representa la perfección de la personalidad, y la personificación que mejor lo representa es Dios.



Todo lo anterior se refiere únicamente a contenidos mentales, por lo que después pasó a los comportamientos expresándolos en 3 principios:

*Principio de los opuestos:* Cada deseo inmediatamente sugiere un opuesto; si se tiene un pensamiento positivo, llegará a la mente uno negativo también, pues para saber lo que es bueno, debemos conocer lo malo.

*Principio de equivalencia:* Esa energía que resulta de la oposición se distribuye en ambos lados, y dependerá de la actitud que se tome respecto a ese deseo no satisfecho; si se reconoce que existe, crecemos, al hacernos conscientes de que no somos completamente buenos o completamente malos; cuando se niega que existe ese opuesto, se crean complejos alrededor de la sombra, que de alguna manera estarán presentes para atormentarnos (un ejemplo es en los sueños o pesadillas).

*Principio de entropía:* Los opuestos se atraen entre sí, con la finalidad de que la energía se distribuya eventualmente a medida que pasa el tiempo, hasta lograr ver ambos lados de lo que somos, sin negarlo. (Por ejemplo los adolescentes exageran las diferencias entre sexos: machismo- feminismo; conforme van creciendo, se van sintiendo más cómodos con sus facetas y van reconociendo que son una combinación de bueno y malo, de macho y hembra, hasta la edad de la vejez en donde tienden a parecerse más en muchos aspectos).

Hablaba también de la sincronicidad, que refiere que aunque dos eventos estén aislados, tienen una relación significativa, es decir, que estamos interconectados los seres humanos y la naturaleza a través del inconsciente colectivo. (Un ejemplo de esto, es cuando soñamos a alguien, y al otro día lo vemos; o cuando le vamos a hablar a alguien y en ese momento la persona nos habla a nosotros).

Por otro lado, desarrolló una tipología de la personalidad: introversión-extroversión. Las personas introvertidas prefieren su mundo interno de pensamientos, sentimientos, fantasías... y las extrovertidas prefieren el mundo externo de las cosas, las actividades, las personas. Para esto, se refería, (más que a la timidez o sociabilidad) a que tan inclinado está nuestro yo hacia la persona o la realidad externa; de éste modo, el introvertido se considera una persona más madura, al ser capaz de autoanalizarse y estar en contacto consigo mismo.

Pero aún siendo introvertido o extrovertido, necesitamos lidiar con ambos mundos, y cada uno posee su propia manera de hacerlo. Jung sugiere que existen 4 maneras:

*Sensaciones*, obtiene información a través de los sentidos, por lo que comprende más lo que percibe, que lo que realmente es.

*Pensamiento*, evalúa la información de forma racional y lógica, dejando de lado los sentimientos, por lo que toma decisiones en base a juicios.

*Intuición*, es una compleja integración de grandes cantidades de información, sobre saber más allá de lo que se ve. Está relacionado con el instinto.

*Sentimiento*, evalúa la información en base a la respuesta emocional.

Todos poseemos éstas funciones, simplemente unas más desarrolladas que otras; por supuesto lo mejor sería desarrollar las 4 para lograr nuevamente el crecimiento o trascendencia.

## **3.2 Causa, nociones, autores sobre aislamiento y desvaloración de la personalidad.**

### **3.2.1 Nociones sobre aislamiento.**

Hablar sobre aislamiento, en primer lugar, hace alusión a uno de tantos mecanismos de defensa, los cuales son medios que utiliza inconscientemente una persona para hacer frente a situaciones difíciles, con el objetivo de que éstas no le hagan daño. Al utilizar alguno de estos mecanismos, la persona se

engaña a sí misma y distorsiona la realidad para aumentar su sensación de seguridad.

Por tanto, lo que se intenta mediante el mecanismo de aislamiento, es huir de las situaciones de tensión; suele darse en personas que tienen problemas ya sea en sus hogares, en la escuela o con otras personas y buscan excusas para permanecer más tiempo fuera de casa, en la escuela, o en este caso, en redes sociales, para evitar enfrentar el problema que tienen.

El DSM-IV define al aislamiento afectivo, como el afrontamiento que tiene un individuo ante conflictos emocionales, o amenazas ya sea internas o externas, separando las ideas de los sentimientos que generan dichas ideas, es decir, se separa lo cognoscitivo de lo afectivo.

“De acuerdo con una investigación secuencial con 220 jóvenes... la cantidad de tiempo que éstos pasaron con sus familias descendió entre las edades 10-18 años, pasando del 35% al 14% del tiempo en que estaban despiertos. Este desprendimiento, no es un rechazo a la familia, sino una respuesta a la presión de las necesidades del desarrollo... necesitan momentos de soledad para recuperarse de las exigencias de las relaciones sociales” (E. PAPALIA, DIANE, 2001).

Pero, ¿cuáles son las causas que generan el aislamiento social personalizado? Pueden ser variadas, sin embargo las más frecuentes incluyen las adicciones, ya sea a sustancias químicas o hacia algo, pues crean dependencia, lo que hace que poco a poco se vayan alejando de sus actividades o relaciones anteriores; una baja autoestima también puede hacer que una persona se aisle, debido al miedo al rechazo, a no cumplir las expectativas de un diálogo, a ser juzgados, etc.; otro factor puede ser situaciones que generen estrés, como en una ruptura sentimental, el maltrato, rechazo o bullying, etc. Evitando que los sentimientos que traen éstas situaciones les afecten de alguna manera; y quizá el más obvio, se refiere a la timidez o a la forma de ser de una persona, o al simple gusto por preferir tener contacto sólo consigo mismo.

Ahora bien, se dice que existe una desvaloración de la persona, cuando el valor que le asignó un individuo a su propia forma de ser, disminuye o se ve afectado debido a las exigencias de la sociedad, o en éste caso, de los medios de comunicación, en donde se muestra en cada anuncio o programa a una persona feliz “sólo” si se tiene el producto que ofrecen, si es delgado, si habla de tal o cual forma, etc. Logrando con esto, que los jóvenes comiencen a creer que están equivocados al ser o comportarse como realmente son, y volviéndose individuos autómatas incapaces de pensar o decidir por sí mismos cómo actuar.

### **3.2.2 Nociones sobre desvalorización de la persona.**

Antes de hablar sobre una desvalorización, es necesario primero identificar a que se refiere la frase “valorización de una persona”.

Esto tiene que ver con la importancia que le damos a nuestra vida en general, abarcando la forma de ser, de pensar y de actuar, incluyendo también la educación que ha recibido un individuo, pues en base a ello es como se comportará ante los demás, demostrando sus valores morales.

Pero, ¿cómo saber cuándo una persona se valora a sí misma? Sencillo; cuando se comporta tal como es, y no como a los demás les gustaría que fuera.

Muchas veces nos dejamos llevar por el “qué dirán”, o por el “debes ser” y dejamos muy de lado el “quiero ser”, llegando a olvidar nuestras metas personales, ideales propios, incluso gustos y actividades que en algún momento formaron parte de nuestra mente.

Por ello, es importante que el individuo se de la oportunidad de conocerse más profundamente a sí mismo, para tener bien identificados sus

gustos, cualidades, limitaciones, etc. Y poder dar respuesta fácilmente a la pregunta: “¿Quién soy?”.

Cuando una persona no está conforme o a gusto con su identidad, con su esencia, lo que tratará de hacer es esconderla, dicho de otra manera, tratará de disfrazarla a modo de que encaje en un grupo determinado y sea aceptado en dicho ambiente, lo cual al principio podrá parecer agradable y novedoso, pero ¿quién después de tanto tiempo puede vivir a gusto tratando de ocultar a los demás su verdadero ser?.

Lo que sucede con éstas personas, es que viven siempre detrás de una máscara, que oculta quizá sus tristezas, sus miedos, pero con el paso del tiempo no identifican qué les da más temor, si el quitarse esas máscaras o vivir siempre con ellas sin ser descubiertos.

Por eso, una de las causas o también podría ser consecuencia de un uso inadecuado de un medio de comunicación tan popular como lo es el celular, se debe principalmente a una falta de aceptación propia, puesto que al no admitir los recursos con los que cuenta el individuo, se busca una manera de compensar algo que no se encuentra en sí mismo, o bien de enmascarar una parte de la personalidad que le desagrade y que cree le desagradará a los demás; pero todo esto, se debe a una autoestima que está por debajo del rango normal.(ROGERS, 2003).

### **3.3 La concepción de la adicción hacia los medios de comunicación y redes sociales.**

“El objetivo de la mayor parte del contenido de los medios de comunicación es el de entretener, no el de informar.” (FERNÁNDEZ COLLADO, 2001). Sin embargo cuando comienza a dársele un uso desmedido a éstos medios, y se empieza a alterar el modo de vida del individuo, se está hablando de una adicción.

Una adicción según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es una enfermedad física y psicoemocional; en el sentido tradicional es una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación causada por la satisfacción que genera a la persona.

Las adicciones son dependencias que traen consigo graves consecuencias en la vida real, ya que deterioran, afectan negativamente, destruyendo relaciones, afectando la salud física y mental, además de la capacidad de funcionar de manera efectiva en la sociedad.

Actualmente se acepta como adicción cualquier actividad que un individuo no es capaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas y que por supuesto, perjudique su calidad de vida.



El término “computeraddiction” fue usado por primera vez en el año 1979 por Nicholas Rushby en su libro *An Introduction to Educational Computing* es por supuesto anterior a la adicción a internet y se refiere a la gente que se la pasaba en la computadora sin necesidad de las redes sociales, multimedia y todas las novedades que hay ahora.

Los aspectos principales generadores de la adicción hacia los medios de comunicación pueden ser: *Dependencia psicológica y comportamiento compulsivo*.

En primer lugar se entiende como *Dependencia psicológica* al estado mental que consiste en la necesidad de realizar algún ritual por placer o para evitar un malestar físico o emocional; se manifiesta cuando una persona no puede prescindir de realizar cierta actividad, aún incluso antes de hacer otras cosas, como levantarse de la cama, desayunar, etc. (REYES, 2000).

Por otra parte, el comportamiento compulsivo se caracteriza por la necesidad que tiene un individuo de repetir una y otra vez una serie de actos, aun cuando los considere absurdos e interfieran con las actividades deseables o cotidianas.

Antes de iniciar con la información que a continuación se expresará, cabe hacer una aclaración importante: la tecnología no es positiva ni negativa, todo depende del uso que se le dé a la misma.

Como bien se ha mencionado anteriormente, la tecnofilia es una adicción más que se ha agregado a la enorme lista de las mismas y que hoy en día se ha ido viendo en mayor cantidad y aceptando cada vez más que se incorpore a nuestra vida cotidiana, pues de cierta manera, al ir evolucionando y modernizando el ritmo de vida, nos hemos ido haciendo dependientes de la tecnología, la cual, siendo bien usada se vuelve una herramienta útil que facilita, agiliza y sintetiza ciertas acciones, sin embargo, por otro lado puede resultar siendo el peor enemigo de los hijos y de la familia en general, con acciones como alejarse de la misma, encerrarse en el propio mundo y evitar sin darse cuenta la interacción con el mundo real, debido a la costumbre de sobrellevar una vida cibernética y ficticia tal vez.

Por ello, una persona que no es capaz de controlar el uso que tiene por la tecnología actual, llámese celular, ipod, computadora, etc. Y que al mismo tiempo altera su modo de vida anterior en cuanto a relaciones interpersonales y a sí mismo fisiológica y psicológicamente hablando, se le conoce como “tecnófilo” que como el nombre indica, es aquel que tiene adicción a la tecnología misma y al internet. Esto es, que cuando el interés por la tecnología lleva al aislamiento social y a problemas psicológicos como la depresión y ansiedad, se trata de un problema de tecnofilia. Ésta situación puede

manifestarse de diferentes maneras que van desde un impulso irracional por adquirir todo aquello que está en la punta del avance tecnológico, hasta aquellos que han encontrado en las tecnologías una forma de darle un significado a un entorno vacío y carente de experiencias valiosas.

En el primer grupo podemos encontrar a muchas personas que llegan a obsesionarse con acceder a "lo último" en conexiones a Internet, móviles, videojuegos o electrodomésticos, por nombrar sólo algunos.

En cambio el segundo grupo se conforma por personas que son reflejo de unas carencias psicológicas primarias como, la falta de objetivos, las dificultades para establecer relaciones interpersonales, la pobreza en las habilidades sociales, la timidez, la soledad o la baja autoestima.

Sin embargo, aún no se tiene claro si estos últimos rasgos son la causa o la consecuencia de dicha adicción.

Actualmente la gran mayoría de las personas tienen algún grado de tecnofilia por la gran dependencia que la sociedad misma ha generado hacia la tecnología, puesto que hoy todo se maneja a través de internet: la obtención de empleos, información en general en cuestión académica, pagos, contactos a través de redes sociales, etc. Por esto es que nos hemos visto en la necesidad

de involucrarnos más en la cibernética y menos en el contacto real de persona a persona.

Las nuevas tecnologías han dado origen a un tipo de adicciones sin drogas distinto al generado por las sustancias químicas. Los chats de Internet, la telefonía móvil o los videojuegos, están provocando numerosos casos de dependencia entre los adolescentes en situación de riesgo, que encuentran en estas herramientas un refugio que les aleja de sus problemas emocionales o familiares. “Muchos estudios han coincidido en las razones básicas y relativamente estables que motivan a las personas a usar los medios de comunicación; una de ellas es utilizarlos como escapismo, es decir, ese deseo de escapar u olvidar al menos temporalmente, los problemas familiares, escolares o laborales a través de ellos” (FERNÁNDEZ COLLADO, 2001).

Como sabemos, México es un país de tercer mundo que va siempre retrasado a nivel de tecnología y avances, sin embargo, al llegar al país las computadoras personales, su situación como instrumento de comunicación ha venido a ser uno de los principales usos, puesto que Internet ofrece múltiples actividades en línea como es el uso de los chats, redes sociales, compra-venta de diversos productos entre personas de distintas ciudades, etc. Y aunado a esto, el uso de dispositivos celulares también se ha sumado a estas acciones, ya que hoy por hoy también cuentan con línea de internet para realizar éstas actividades, lo que hace cada vez más fácil integrarse a este mundo nuevo de adicciones y dependencia.

### **3.4 Los fundamentos iniciales de la tecnofilia.**

Se dice que una adicción se trata de conductas repetitivas que resultan placenteras en las primeras fases, pero que después no pueden ser controladas por el individuo. Pero las nuevas tecnologías no generan por sí mismas la adicción: las personas con determinados problemas previos son las que más recurren a ellas y hacen un uso indebido de las mismas.

Los jóvenes que se encuentran en situación de riesgo son aquellos que han crecido en un ambiente familiar poco propicio para su desarrollo, que poseen una baja autoestima y que tienden a huir de un mundo adulto que les resulta hostil refugiándose en las nuevas tecnologías. A ésta edad los individuos se encuentran en un estado de labilidad y fragilidad emocional, por lo que son presa fácil de cualquier estímulo que pueda afectarles y que para ellos en ese momento resulte la salida más fácil y cómoda para enfrentarse o sobrellevar la vida que les tocó.

Siendo así, los adolescentes parecen ser firmes candidatos a sufrir este tipo de dependencias porque se encuentran en un periodo en el que deben adaptarse a numerosos cambios físicos y emocionales. Muchos jóvenes recurren al teléfono móvil o a los chats de Internet porque son incapaces de aceptar su imagen corporal. Con estas tecnologías pueden distorsionarla y convertirse en el "yo ideal" que la sociedad reclama.

Se ha demostrado que, especialmente en los niños y adolescentes, genera propensión a desarrollar trastornos no sólo emocionales o sociales, sino también físicos e intelectuales. El principal peligro es que conlleva a hábitos de sedentarismo y aislamiento.

Algunas consecuencias que trae consigo la adicción a la tecnología actual se enuncian de la siguiente manera:

La falta de actividad física, por lo general, pone al organismo en una situación vulnerable ante ciertas enfermedades como pueden ser:

- **Obesidad:** dada por la mala alimentación que genera la adicción, como consecuencia de la sobre atención y la cantidad de horas que pasan niños y adolescentes frente a la computadora o video juegos, sumado a la falta de actividad física.
- **Diabetes tipo 2:** generada a raíz del incremento de la obesidad infantil y por hábitos alimenticios que resultan perjudiciales para el organismo.
- **Contracturas musculares:** principalmente cuello por la cantidad de tiempo que pasan realizando la misma actividad, donde se mantiene una misma posición durante mucho tiempo que genera una sobre carga en la musculatura y posteriores dolores y molestias.
- **Sobre carga en brazos, ante brazos y muñecas:** por el uso en un tiempo prolongado de teclados, mouse, joysticks, celulares.

Este comportamiento les impide desarrollar sus habilidades sociales, les hace demasiado sensibles a los juicios e incrementa sus sentimientos de inseguridad. Es aquí donde toma lugar la familia y debe prestar atención a los primeros signos de alarma que se asocian al comportamiento adictivo, como son la tendencia al aislamiento, la ruptura de las relaciones sociales, el fracaso escolar o la agresividad. Algunos de los rasgos psicológicos que caracterizan a las personas con tecnofilia son una sensación de inseguridad y el fracaso escolar. Hay quienes pueden mostrar agresividad y falta de empatía con los problemas ajenos.

Por otro lado, se puede analizar el perfil de un adicto a la tecnología, es decir, cómo es una persona que tiene ésta adicción.

De manera muy general se puede decir que se encuentran personas que han desarrollado otro tipo de adicción, suelen ser personas inteligentes y extrovertidas pero frustradas e inseguras; también puede referirse a personas con perfiles clínicos de angustia reprimida o situaciones agobiantes, que se sienten poco estimuladas cotidianamente o que buscan un escape a determinadas situaciones que le generan ansiedad. Sin embargo, hay mucha variedad de personalidades y situaciones que pueden llevar a un individuo a refugiarse en una adicción.

Algunos otros aspectos relacionados con la tecnofilia, son otros términos que van de la mano a éste fenómeno.

Por otro lado, sin profundizar en este punto es importante mencionar el lado contrario de la moneda, esto es, la tecnofobia, que es el rechazo a las nuevas tecnologías o a todo lo referente a ellas.

Otra fobia que bien puede relacionarse con el tema es la llamada "nomofobia" cuyo nombre proviene de no-mobilephobia, es decir, el miedo a no tener el celular. Éste es definido como el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil; el afectado puede llegar a volver a la casa a buscarlo a pesar de cualquier cosa, pues siente que cualquier catástrofe podría pasar sin el estar "conectado". Estudios han revelado que un gran porcentaje de la población siente ansiedad o estrés cuando no puede usar el celular o lo tiene apagado, estrés que puede compararse con el mismo que siente una novia un día antes de la boda.



## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA DE TESIS**

#### **4.1 Contextualización de la propuesta.**

**Nombre:**

Programa de concientización y autocontrol del uso de los medios de comunicación y redes sociales para jóvenes entre 16 y 19 años.

**Objetivo:**

Concientizar a los jóvenes sobre el uso o abuso que hacen actualmente de los medios de comunicación y redes sociales, logrando rescatar la comunicación e interacción personal entre los individuos. Así como la prevención e intervención en casos especiales.

**Justificación:**

La importancia de éste programa consiste en evitar el aislamiento social personalizado, así como la desvalorización de un individuo, con la finalidad de obtener mejores relaciones interpersonales, capacidad de afrontar situaciones problemáticas sin evadirlas y la aceptación del modo de ser de sí mismo, sin que haya un conflicto con lo que la sociedad pide de cada quién, creando con esto, una mejora en la calidad de vida.

Este es un tema particularmente novedoso e interesante, ya que trata acerca de lo que rodea nuestra vida y muy especialmente la de los jóvenes, quienes son la población que más está en riesgo de no controlar el uso que se da a un medio tan común como lo es el celular, mismo que está al alcance de la mayoría.

Finalmente, una de las cosas más importantes que los jóvenes sacarán de este programa es que aprenderán a darle un por qué a su comportamiento, conociéndose más a sí mismos y al mismo tiempo aprenderán a tomar mejores decisiones que sin duda repercutirán de manera positiva en su vida.

Ésta propuesta se basa en el enfoque “cognitivo conductual” el cual consiste en incorporar tanto intervenciones de comportamiento, como intervenciones de pensamiento y cuyo propósito es reducir un malestar o conducta no deseada produciendo un aprendizaje nuevo y más adaptativo al medio y que traiga un bienestar emocional para el individuo.

**Duración:** 22 horas.

**Público:** Jóvenes entre 16 y 19 años.

## **4.2 Desarrollo de la propuesta.**

La propuesta para atender el novedoso problema de adicción a la tecnología, es por medio de un programa que tiene como objetivo general lograr la concientización del abuso y autocontrol del uso de los medios de comunicación y redes sociales. Éste programa está dividido en 3 bloques.

El primer bloque consta de seis sesiones, con una duración de 60 min. Cada una, dejando un total de seis horas para el primer bloque.

El segundo bloque se divide a su vez en tres talleres, con una duración de 180 min. Por taller, dando un total de nueve horas para el segundo bloque.

Por último, el tercer bloque está dividido en siete sesiones de trabajo terapéutico, cuya duración por sesión es de 60 min. Dando un total de siete horas para el tercer bloque.

Como se observa, la duración total del programa de concientización y autocontrol es de 22 horas. A continuación se anexa un índice temático para dar una idea de lo que contiene el programa.

## ÍNDICE TEMÁTICO

### **BLOQUE 1: SESIONES GENERALES INFORMATIVAS.**

**SESIÓN 1:** Adicciones.

**SESIÓN 2:** Uso de medios de comunicación y redes sociales.

**SESIÓN 3:** Tipos de familia.

**SESIÓN 4:** Autoestima.

**SESIÓN 5:** Personalidad.

**SESIÓN 6:** Manejo de conflictos.

### **BLOQUE 2: SESIONES DE TRABAJO EN TALLERES VIVENCIALES.**

**TALLER 1:** “Viviendo conmigo mismo; aprendiendo a aceptarme”.

**TALLER 2:** “Construyendo mi futuro”.

**TALLER 3:** “De ser un robot a ser humano”.

### **BLOQUE 3: SESIONES INDIVIDUALES DE TRABAJO TERAPÉUTICO.**

**SESIÓN 1:** Aspectos relacionados con la familia.

**SESIÓN 2:** Aspectos relacionados con la pareja.

**SESIÓN 3:** Inseguridad.

**SESIÓN 4:** Codependencia.

**SESIÓN 5:** Manejo de emociones.

**SESIÓN 6:** Resolución ante un problema.

**SESIÓN 7:** Metas a corto, mediano y largo plazo.

## **BLOQUE 1: SESIONES GENERALES INFORMATIVAS.**

### **Objetivo:**

Detectar por medio de aplicación de la encuesta que existe una adicción; en caso de no existir, prevenir para que los jóvenes no caigan en ella, esto gracias a la impartición de sesiones informativas respecto a los temas más generales en cuestión de tecnofilia.

### **Justificación:**

Es importante hacer extensa la información sobre el uso inadecuado de la tecnología y las consecuencias que puede traer consigo, para tratar de evitar que se dé ésta situación, o por el contrario, hacer consciencia de lo que se está haciendo y se acepte que se tiene un problema para poder posteriormente dar una solución.

### **Duración:**

Seis sesiones

### **Duración por sesión:**

60 min.

## **SESIÓN 1:** Adicciones.

### **Objetivo:**

Revelar información sobre todo lo relacionado al uso desmesurado de algo en particular, que a la larga trae consecuencias físicas y mentales, a fin de evitar que quien está en riesgo, caiga en éste problema.

### **Justificación:**

Es importante éste tema porque los jóvenes son los principales sujetos propensos a caer en las redes de una adicción, debido a su inmadurez, su curiosidad o su deseo de ser aceptado en un grupo al no tener identidad propia, por lo que brindando la información adecuada, se les puede hacer reflexionar antes de actuar y tomar un camino equivocado.

### **Duración:**

60 minutos

### **Público:**

Jóvenes entre 16-19 años

### **Material:**

- Cañón
- Computadora

### **Encuadre:**

- a) Presentación.
- b) Dinámica de integración.

“La red”. El grupo se formará en círculo alrededor del aula. La dinámica consiste en tomar la punta de un estambre y presentarse y posteriormente, lanzar el mismo a otro compañero para que se presente y así sucesivamente hasta pasar todos, de modo que quede formada una red y así simbolizar el vínculo que existe ahora entre ponente y alumnos. Se finaliza la actividad con la explicación de que ahora el ponente es parte del grupo, y se mencionan los valores que debe haber en un grupo, como son el respeto, la participación, etc. Para que el desarrollo de las pláticas se lleve a cabo adecuadamente.

- c) Tema a desarrollar.

### **Desarrollo temático:**

- Definiciones de adicción.
- Signos y síntomas de las adicciones.
- Clasificación de las adicciones.
- La evolución del proceso adictivo.
- Criterios para el diagnóstico de adicción.
- Consecuencias.
- Tratamientos y recomendaciones.

- d) Cierre.

Un plenario en el que los participantes pueden expresar lo aprendido en la sesión, es decir, un resumen.



## **SESIÓN 2:** Uso de medios de comunicación y redes sociales.

### **Objetivo:**

Concientizar a los individuos sobre el uso excesivo que se le está dando a éstos, y sobre la importancia que se le ha atribuido a los mismos y al mismo tiempo, la pérdida de valor hacia el contacto humano personalizado, para lograr un autocontrol de la utilización de dichos medios.

### **Justificación:**

Es de importancia participar para combatir el uso desmedido y simultáneamente rescatar el valor como persona, evitando que la tecnología controle al individuo y logrando que sea éste quien controle a la tecnología misma.

### **Duración:**

60 minutos

### **Público:**

Jóvenes entre 16-19 años

### **Material:**

- Cañón
- Computadora

**Encuadre:**

- a) Presentación.
- b) Dinámica de integración.

“Repaso”. Se hará un repaso del tema anterior antes de comenzar con la nueva sesión a base de preguntas orales, a modo de que el participante que acierte revise un incentivo..

- c) Tema a desarrollar.

**Desarrollo temático:**

- ¿Qué es un medio de comunicación?.
- Características positivas y negativas de un medio de comunicación.
- Definición de teléfono celular y servicio de red social.
- ¿Por qué usamos internet?.
- Principales actividades realizadas.
- Riesgos en el mundo digital.
- Errores ortográficos más comunes en el internet.
- Consecuencias sobre su uso excesivo.

- d) Cierre.

Se dividirá al grupo en equipos, y se realizará un debate a favor y en contra del uso de medios de comunicación. Al final se dará una conclusión.

**Referencia bibliográfica:**

<http://www.adicciones.org/tratamiento/index.html>

### **SESIÓN 3:** Tipos de familia.

#### **Objetivo:**

Explicar los diferentes tipos de familia que habitan en la población mexicana, para lograr que los jóvenes reconozcan el tipo de familia al que pertenecen y así puedan comprender por qué actúan de determinada manera.

#### **Justificación:**

Es de relevancia hacer saber a los jóvenes que la educación que reciben en casa juega un papel importante en sus decisiones y comportamientos futuros.

#### **Duración:**

60 minutos

#### **Público:**

Jóvenes entre 16-19 años

#### **Material:**

- Cañón
- Computadora.

**Encuadre:**

- a) Presentación.
- b) Dinámica de integración.

“Positivo, negativo e interesante”. Los participantes realizarán por escrito una nota en la que describan los 3 puntos anteriores que aprendieron de la sesión anterior. Al final por equipos pasarán a compartir sus ideas.

- c) Tema a desarrollar.

**Desarrollo temático:**

- Definición de familia.
  - Tipos de familias.
  - Ciclo vital de la familia.
  - Los valores enseñados en la familia.
- d) Cierre.

Se les solicitará a los participantes una opinión por escrito sobre las temáticas dadas hasta el momento y si les ayudó a identificar el tipo de familia al que pertenecen.

## **SESIÓN 4:** Autoestima.

### **Objetivo:**

Que los individuos identifiquen y aprendan a darse el valor propio adecuado para una buena toma de decisiones y mejorar su calidad de vida.

### **Justificación:**

Es importante crear una percepción de sí mismo y valorar las cualidades propias, así como identificar las limitaciones para saber cuál es la mejor manera de actuar ante determinada situación y saber con qué herramientas se cuenta para ello.

### **Duración:**

60 minutos

### **Público:**

Jóvenes entre 16-19 años

### **Material:**

- Cañón
- Computadora

**Encuadre:**

- a) Presentación.
- b) Dinámica de integración.

“Activación”. En ésta dinámica lo que se trata es de despejar la mente y oxigenar el cerebro para que reciba más fácilmente la información. Se le pide a los participantes que inhalen y exhalen profundamente y posteriormente un ejercicio de estiramiento para una relajación muscular.

Tema a desarrollar.

**Desarrollo temático:**

- Definición de autoestima.
- Grados de autoestima.
- Pilares de la autoestima.
- Características de personas con autoestima alta.
- Características de personas con autoestima baja.
- ¿Cómo mejorar la autoestima?.

- c) Cierre.

Se aplicará un Test (Escala de autoestima de Rosemberg) para que identifique su grado de autoestima, y se evaluará en ese momento para que sepan su resultado.

## **SESIÓN 5:** Personalidad.

### **Objetivo:**

Informar a los jóvenes sobre las diversas personalidades y con ello la extensa variedad de pensamientos, para que aprendan a identificar su propia personalidad y no anden en busca de una con tanto bombardeo de los medios de comunicación y de la sociedad misma.

### **Justificación:**

La magnitud de éste tema radica en que una vez conociéndose el joven a sí mismo un tanto más a fondo, no tendrá dificultades para relacionarse con los demás, ni desenvolverse en el ambiente que le rodea, ni mucho menos para lidiar con las expectativas que la sociedad le exige.

### **Duración:**

60 minutos

### **Público:**

Jóvenes entre 16-19 años

### **Material:**

- Cañón
- Computadora

**Encuadre:**

- a) Presentación.
- b) Dinámica de integración.

“Cajita sorpresa”. Dicha caja contendrá preguntas de todos los temas que se han visto. Cada participante tomará una pregunta y la responderá en su libreta. Posterior a esto intercambiarán libretas con el compañero de al lado y éste juzgará si es correcta o no al compartirlo con todo el grupo para reforzar el conocimiento.

- c) Tema a desarrollar.

**Desarrollo temático**

- Definición de personalidad.
- Carácter y temperamento en relación a la personalidad.
- Fases para crear la personalidad.
- La personalidad desde el enfoque psicoanalítico (Sigmund Freud).
- La personalidad desde el enfoque ambientalista.
- La personalidad desde el enfoque humanista.
- ¿Cómo evaluar la personalidad?.

- d) Cierre.

Se da un espacio para exponer dudas sobre el tema, así como ir relacionando con ejemplos de la vida cotidiana, como se van entrelazando los temas anteriores. Si no funcionara oralmente, se harían por escrito.



## **SESIÓN 6:** Manejo de conflictos.

### **Objetivo:**

Influir en la resolución de problemas que se derivan de conflictos interpersonales o intrapersonales y de éste modo aprendan a canalizar la energía negativa o estrés derivado hacia un resultado favorable.

### **Justificación:**

Al saber cómo dominar una situación de conflicto, va a repercutir en sus decisiones futuras y en su formación como un individuo maduro, capaz de enfrentar las adversidades que siempre estarán presentes en la sociedad.

### **Duración:**

60 minutos

### **Público:**

Jóvenes entre 16-19 años

### **Material:**

- Cañón
- Computadora

**Encuadre:**

- a) Presentación.
- b) Dinámica de integración.

“El bum”. Todos los participantes se enumeran en voz alta y a quienes les toquen múltiplos de 3, en vez de decir su número dirán “bum”. Ej.: 1, 2, bum, 4, 5, bum... Quien se equivoque se irá saliendo.

- c) Tema a desarrollar.

**Desarrollo temático:**

- El conflicto y la toma de decisiones.
- Tipos de conflicto.
- Factores que causan un conflicto.
- Etapas para el manejo de problemas.
- Obstáculos que impiden dar solución a un problema.
- Técnicas para manejar emociones que generan ansiedad.

- d) Cierre.

Se dividirá al grupo en equipos y se les solicitará hacer un collage que represente lo aprendido durante todas las sesiones, para reforzar el conocimiento. Al final, cada equipo pasará a exponer su trabajo.

## BLOQUE 2: SESIONES DE TRABAJO EN TALLERES VIVENCIALES

### **Objetivo:**

Trabajar de forma más específica y precisa con los interesados en conocer un poco más sobre el tema, e internalizarlo para que no se quede sólo en la teoría.

### **Justificación:**

La importancia de un taller radica en que teniendo el conocimiento previo sobre un tema, se pueda profundizar y llevar al interior de uno mismo estos conocimientos para que el cerebro capte más fácilmente ésta información, y le sea más sencillo detectar cuando hay un riesgo cerca.

### **Duración:**

9 horas

## **SESIÓN 1:**“Viviendo conmigo mismo; aprendiendo a aceptarme”.

### **Objetivo:**

Lograr que el individuo reconozca sus fortalezas y debilidades y se sienta a gusto y satisfecho de lo que es, para poder brindar un “yo” puro a las personas que le rodean.

### **Justificación:**

Le será de ayuda a los jóvenes de manera que aprenderán a conocerse un poco más y se brindarán un tiempo para reflexionar sobre sus actitudes ante la sociedad.

**Duración:** 180 minutos.

**Público:** Jóvenes entre 16-19 años.

**Material:** Hojas blancas, lapiceros, sobres para carta, cartulina, plumones y pinturas.

## **Desarrollo:**

- Actividad de rompe-hielo.

“Partes del cuerpo”. Consiste en formar 2 círculos al centro del aula, a modo que los participantes queden de frente y que ambos círculos giren en lados opuestos hasta que el animador indique detenerse y presentarse a quien tiene enfrente. Continuarán girando y repitiendo el ejercicio variando la parte del cuerpo con que se presentarán, (mano, codo, rodilla, etc.).

- Teoría.

Definición de autoconcepto y autoestima, aprendiendo sobre la introspección, ¿cómo me ven los demás y cómo me veo yo?, modificando creencias para aumentar la autoestima.

- Audio reflexivo.

“15 para aceptarme y amarme como soy”.

- Actividad de reforzamiento.

Todos se colocarán una hoja en la espalda y caminando alrededor del salón irán con cada compañero y en su hoja escribirá una cosa positiva y una negativa de esa persona; así hasta pasar con todos los compañeros. Al final cada uno reflexionará sobre la percepción de los compañeros y compartirá con el grupo lo que le hizo sentir esa actividad y si aprendió algo nuevo acerca de su persona.

Posterior a esto cada uno escribirá en 3 papelitos, 3 cosas que les gustaría cambiar o mejorar de sus persona y los colocará en un sobre, mismo que entregarán a algún compañero como símbolo de comprometerse al cambio.

- Coffee- break.
- Actividad de cierre.

Cada participante describirá en una palabra lo que se lleva del taller. Con esto se realizará una evaluación del mismo en base a la calificación que dé cada integrante.

## **SESIÓN 2:**“Construyendo mi futuro”.

### **Objetivo:**

Conseguir que los jóvenes piensen y establezcan sus metas a alcanzar y pongan en marcha los pasos que les llevarán a la cima de esas metas, logrando distraigan su mente en aspectos positivos y no caigan en el conformismo tan común en la sociedad mexicana, y al mismo tiempo, alejándolos de cualquier vicio.

### **Justificación:**

Es importante motivar a los jóvenes a que se crean la idea de que son capaces de llegar tan lejos como se lo propongan; al poner en su mente ideas positivas que le den seguridad, no habrá espacio para aspectos que lo pongan en riesgo de realizar actos que le perjudiquen de alguna forma.

**Duración:** 180 minutos

**Público:** Jóvenes entre 16-19 años

**Material:** Papel bond, plumones, revistas, pegamento, tijeras.

## **Desarrollo:**

- Actividad de rompe-hielo.

“Entrelazados”. Los participantes se dividen en parejas y se sientan en el suelo espalda con espalda y entrelazan los brazos, a la orden del animador intentan levantarse los dos al mismo tiempo sin soltarse. Una vez arriba, buscan otra pareja que se haya levantado y realizan el mismo ejercicio entre los cuatro, luego entre ocho y así hasta que todos estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todos se puedan levantar.

- Teoría.

Definiciones de metas y objetivos, beneficios, planteando metas a corto, mediano y largo plazo, actividades para conseguirlas, creando mentes emprendedoras.

- Video reflexivo.

“Se puede lograr”.

- Actividad de reforzamiento.

Se colocarán en círculo todos los integrantes y en el centro habrá varias revistas para que todos puedan usarlas. El objetivo es que cada quien se plantee metas a conseguir y que las represente por medio de imágenes, creando un collage que pegarán en su respectivo papel bond. Al final, todos los miembros compartirán sus metas trazadas y qué herramientas utilizarán para conseguirlas.



- Coffee- break.
- Actividad de cierre.

Se pide a los participantes que escriban en 3 papeles algo positivo, algo negativo y algo interesante que aprendieron con el taller, y al término, comentarlo con el compañero de al lado. Cuando todas las parejas finalicen, cada uno comentará ante todo el grupo, su experiencia y qué emociones pudieron contactar al pensar en sus metas.

### **SESIÓN 3:**“De ser un robot a ser humano”.

#### **Objetivo:**

Que los sujetos logren obtener y mantener un control de sus propios actos, aprendiendo que es él quien debe decidir cuándo usar y cuánto tiempo la tecnología.

#### **Justificación:**

Se debe tratar de retomar el valor que tiene la inteligencia humana, dejando de permitir que sean las nuevas tecnologías quienes controlen el modo de vida y de comportarse de cada persona. Logrando esto, disminuirá el tiempo de uso de dichos aparatos, permitiendo un mayor contacto con la sociedad de persona a persona, y con ello, una valoración de los individuos.

**Duración:** 180 minutos

**Público:** Jóvenes entre 16-19 años

**Material:** Cartulina, pinturas, lapiceros

## **Desarrollo:**

- Actividad de rompe-hielo.

“Jaja”. Los participantes se acomodan en círculo y en vez de enumerarse en voz alta, repetirán un “ja” de acuerdo al número ascendente que le toca. Ej.: “ja, jaja, jajaja, jajajaja, etc.” La finalidad es conseguir una carcajada grupal verdadera al escuchar el sonido de la risa.

- Teoría.

Repaso cronológico de la evolución de los tiempos, diferencia entre máquina y hombre, autocontrol, retomando actividades de interacción personal, programando mi nueva vida.

- Audio reflexivo.

“Uso y abuso de las tecnologías”.

- Actividad de reforzamiento.

Se pide a los participantes dividir en 2 partes la cartulina. En la primera parte realizar un dibujo que represente el modo de vida actual en la mayoría de los individuos, respecto al uso de la tecnología. En la segunda, el cómo les gustaría que fuera su modo de vida, con la tecnología a su lado dándole el uso adecuado. Al final cada integrante compartirá sus explicaciones.

- Coffee- break.
  
- Actividad de cierre.

Se pide a los integrantes que escriban si están de acuerdo o no en cambiar sus hábitos de vida respecto al uso de la tecnología, y por qué, y posteriormente cada uno compartirá sus respuestas ante el grupo.

## BLOQUE 3: SESIONES INDIVIDUALES DE TRABAJO TERAPÉUTICO

### **Objetivo:**

Ofrecer caminos que lleven a la persona a conocer su esencia misma, las limitantes que le imposibilitan para seguir avanzando para que posteriormente logre un cambio en sus pensamientos y conducta que le ayuden a mejorar su calidad de vida y se sienta cómodo con su forma de actuar y los hechos que traen consigo éstas actitudes.

### **Justificación:**

Es importante que el individuo entre en contacto consigo mismo y aprenda a identificar los conflictos intrapersonales o interpersonales que hay en su vida para que pueda enfrentarlos y darles una solución, lo cual al mismo tiempo lo llevará a estar en paz consigo y con los demás demostrando una actitud adecuada a la sociedad que traerá con ello beneficios para su persona y para la relación que tenga con los que le rodean.

### **Desarrollo:**

Se trabajará en varias sesiones y dependiendo el avance que se vaya viendo, se irá pasando a cada aspecto a trabajar; los aspectos que se trabajarán con el individuo que asista a terapia son:

**SESIÓN 1:** Aspectos relacionados con la familia.

**SESIÓN 2:** Aspectos relacionados con la pareja.

**SESIÓN 3:** Inseguridad.

**SESIÓN 4:** Codependencia.

**SESIÓN 5:** Manejo de emociones.

**SESIÓN 6:** Resolución ante un problema.

**SESIÓN 7:** Metas a corto, mediano y largo plazo.

#### **4.3 Recomendaciones para evitar adicción.**

Las claves para superar este tipo de dependencias radican en empezar a solucionar los problemas de base, que pueden ser el fomentar la comunicación familiar, restablecer la confianza con los padres y los amigos y aceptar la imagen corporal, que es uno de los factores que más contribuyen a la adicción. El pronóstico en la mayoría de los casos es favorable e incluye psicoterapia.

Es importante, entonces, generar hábitos saludables desde la infancia, ya que la simplificación de las actividades de la vida diaria y el abuso de los video juegos, la computadora y los celulares generan, a corto y largo plazo alteraciones tanto físicas como psicológicas.

Para evitar las consecuencias negativas, algunas recomendaciones pueden ser:

- Limitar el tiempo total del uso de las herramientas, tratando de no superar las dos horas diarias.
- Que el joven no deje de hacer las actividades recreativas y escolares por estar frente a la computadora.
- Tener en cuenta la ergonomía, evitando malas posturas.
- Incentivar a los jóvenes a hacer actividad física.
- Fomentar actividades recreativas y grupales fuera del horario escolar.
- Controlar los hábitos y horarios alimenticios.

## CAPÍTULO V

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.

Ésta tesis se ha abordado desde el enfoque mixto, ya que en primera instancia se utiliza el cualitativo puesto que se destacan las características o elementos del fenómeno en observación y experimentación, esto es, se explica detalladamente qué elementos reunidos forman una adicción en este caso a la tecnología, qué características tiene un tecnófilo, así como las consecuencias en general que trae consigo ésta adicción en particular.

Aunado a esto se usa también el enfoque cuantitativo, ya que se manejan ciertas cantidades, en primer lugar el número de individuos en quienes se estudió el comportamiento, quiénes realmente están siendo afectados por ésta adicción y por último se maneja estadística, es decir, números reales comprobados por las investigaciones que se han realizado antes expresados en tabulaciones y gráficas.



## **5.2 Alcance de la investigación: Mixto.**

Éste estudio se realizó desde diversos alcances. El primero es el descriptivo, mismo que se da en todos los casos de tesis debido a la finalidad de la misma. Para ello como se menciona en el subtema anterior se describieron las características del fenómeno, dicho en otros términos, el comportamiento observado en los individuos tras el uso de la tecnología por determinado tiempo.

Un segundo alcance es el explicativo debido a que se dio una manipulación de variables al poner en práctica la propuesta que en éste caso fue un programa de sesiones para hacer consciencia de las consecuencias que trae consigo el mal uso de la tecnología, aquella que se ha vuelto un integrante más en la familia de muchos mexicanos; éste programa tiene como finalidad modificar el comportamiento de los jóvenes para evitar alcanzar las consecuencias antes mencionadas.

Otro alcance de ésta investigación es el exploratorio, ya que no hay mucha información sobre este tema, pues es relativamente nuevo en el país, esto debido al atraso que tiene por ser un país tercer mundista, pues apenas de unos años para acá, la tecnología moderna ha llegado al alcance de la mayoría en México. Debido a esto, no se han realizado muchos estudios sobre cómo está afectando a la sociedad de hoy; sin embargo, hay bases, aunque pocas sobre investigaciones en otros países.

Un último alcance es el correlacional, ya que se ha medido la relación entre las variables mencionadas, las cuales están bastante ligadas a la falta de interacción social hoy día, lo que está afectando en muchos aspectos a los individuos.

### **5.3 Diseño de la investigación: No experimental.**

El diseño de ésta tesis es cuasi experimental, debido a que se observa una manipulación de las variables, ya que al aplicar una serie de sesiones para concientizar a la población estudiada, se esperó existiera con la aplicación de éstas un cambio positivo al poder controlar el uso de la tecnología. Dicho de otro modo, es una investigación cuasi experimental, porque la misma no se llevó directamente al laboratorio para su estudio, pero si se realizaron las investigaciones y métodos correspondientes para obtener información adecuada y resultados posteriores a la aplicación de la propuesta.

### **5.4 Tipo de investigación: Mixto.**

En primer lugar, es de tipo documental, ya que desde el inicio se consultó bibliografía en la cual se encontró la información necesaria para anexar al apartado de antecedentes y por supuesto en el marco teórico, de otro modo, no se habría obtenido toda la información pertinente a éste fenómeno.

Por otro lado, también es de campo, ya que, para mejores resultados, y sobre todo verídicos, se acudió al lugar en donde se están dando los hechos, para que aparte de la información obtenida por medio del instrumento aplicado, se corroborara también con la observación.

### **5.5 Delimitación de la población o universo.**

La población puede definirse como la cantidad total de elementos en que se observa un fenómeno en particular, de la cual posteriormente se hará la selección de una muestra; en éste caso, la población con que se trabajó es de 100 alumnos de los cuales 67 son mujeres y 33 son hombres, que oscilan entre las edades 16 y 19, cuya personalidad de la mayoría muestra ser extrovertida e inquieta, mientras que la otra minoría se muestra reservada y hasta cierto punto fuera de lugar en comparación con la otra parte del grupo.

### **5.6 Selección de la muestra: No probabilística.**

Una muestra, es una porción o parte que representa a la población total, que se toma para ser estudiada. La muestra de éste estudio es de 100 alumnos, estudiantes de 4<sup>o</sup> semestre de preparatoria, divididos en 4 grupos respectivamente, que consta de 67 mujeres y 33 hombres que oscilan entre las edades de 16-19 años.

## **5.7 Instrumento de prueba.**

### **5.7.1 La encuesta.**

La encuesta es un instrumento utilizado para recolectar datos, el cual consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, con respuestas breves y preestablecidas. Para la obtención de los resultados de la aplicación de ésta propuesta se ha diseñado como instrumento de evaluación una encuesta de tipo cerrada la cual consta de 22 preguntas con 2 opciones de respuesta, las cuales a su vez son sí y no.

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DEL TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

#### 6.1 Tabulación de resultados del instrumento.

No. De aplicaciones: 100

Público: 67 mujeres y 33 hombres

Grupo: de control (4)

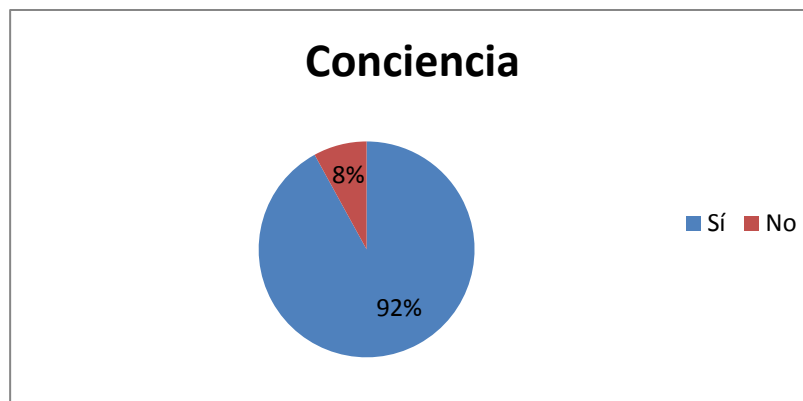
PREGUNTA	MUJERES		HOMBRES	
	SI	NO	SI	NO
1	61	6	31	2
2	45	22	20	13
3	65	2	31	2
4	A) 11	B) 56	A) 13	B) 20
5	31	36	17	16
6	40	27	14	19
7	36	31	20	13
8	63	4	32	1
9	22	45	12	21
10	24	43	11	22
11	50	17	33	0
12	61	6	31	2
13	61	6	31	2

14	59	8	26	7
15	56	11	25	8
16	41	26	21	12
17	55	12	27	6
18	58	9	31	2
19	64	3	30	3
20	Más sesiones de concientización			
	Fomentar más actividades culturales o deportivas			
	Buscarse un hobby para distraerse			
	Poner horarios para su uso			
	Más límites por parte de los padres			
	Que el celular no tenga esas aplicaciones			

## 6.2 Interpretación gráfica del instrumento de investigación.

A continuación se presentan los resultados gráficos de las preguntas más relevantes del instrumento de medición, dejando en claro que el instrumento como tal consta de 20 ítems.

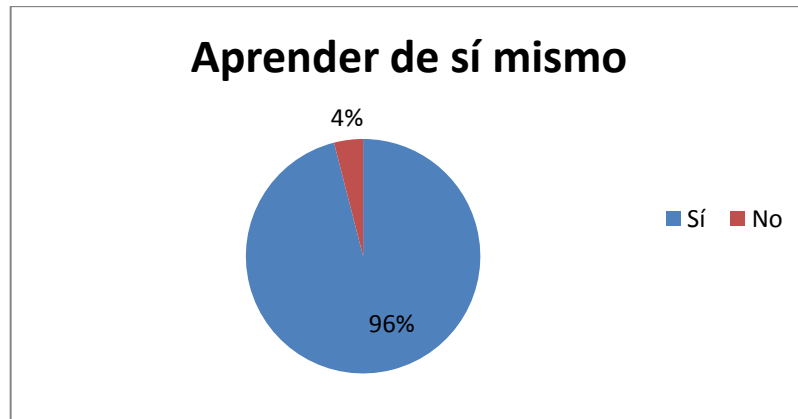
1.- De la pregunta # 1 del instrumento de medición sobre si existió un grado de conciencia sobre el uso de los medios de comunicación se obtuvo como resultado que el 92% de los alumnos dijo que sí y un 8% dijo que no.



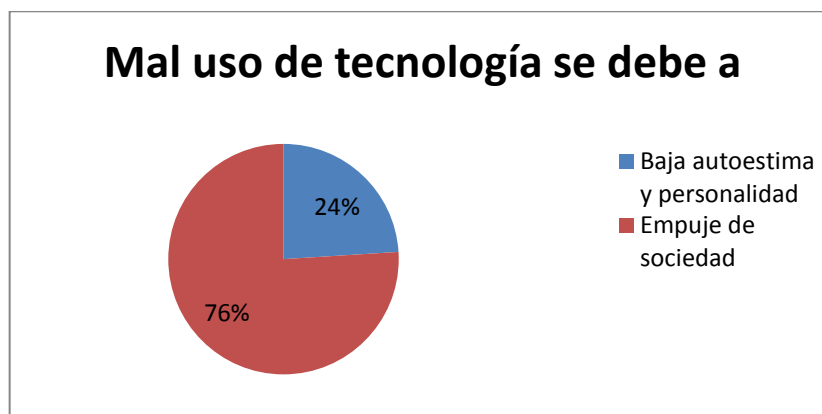
2.- De la pregunta # 2 acerca de que si pusieron en práctica algo de lo aprendido durante las sesiones, un 65% respondió que sí y un 35% dijo que no.



3.- De la pregunta # 3 que cuestiona si aprendieron algo nuevo acerca de su persona, el 96% dijo que sí y un 4% dijo que no.

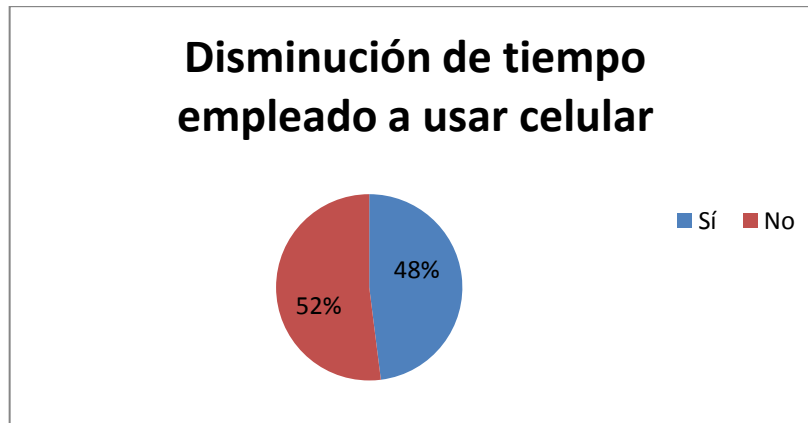


4.- De la pregunta # 4 acerca de por qué consideran que hacen mal uso de la tecnología en general, el 76% respondió que se debe al empuje que ha hecho la sociedad, y un 24% que se debe a baja autoestima y personalidad.

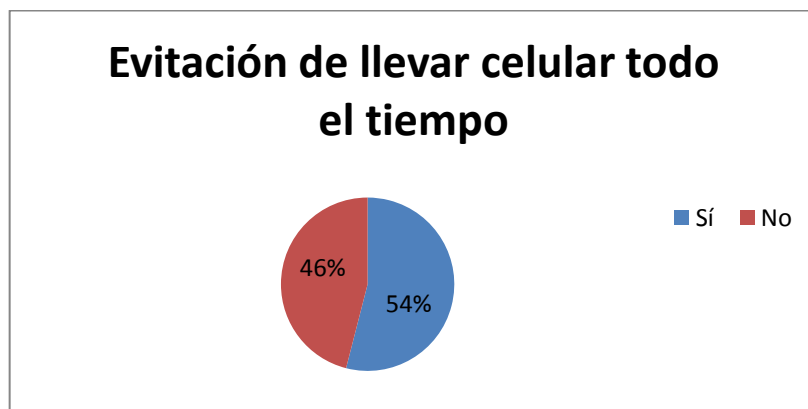




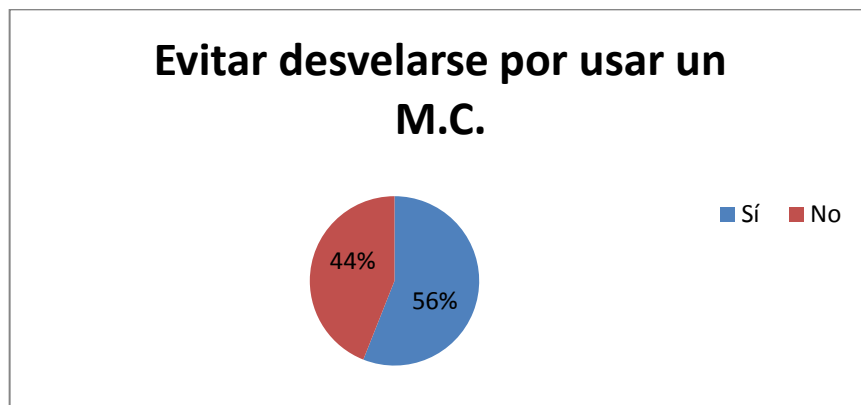
5.- De la pregunta # 5 sobre si ha existido una disminución del tiempo empleado para usar el celular, un 48% dijo que sí, y un 52% dijo que no.



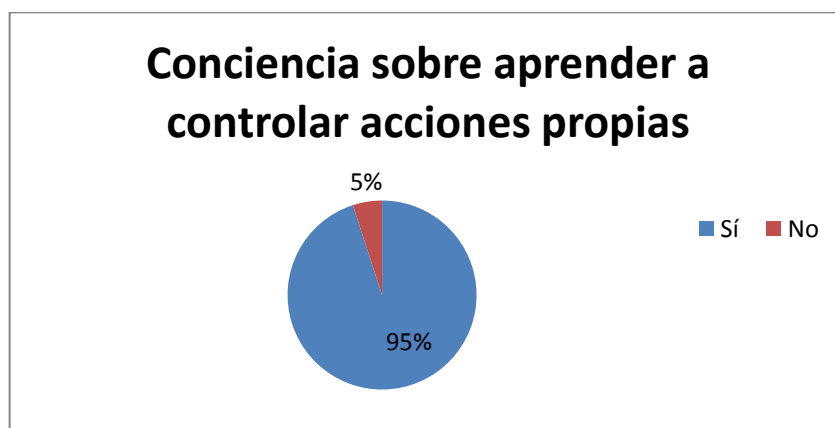
6.- En la pregunta # 6 se cuestiona si se ha tratado de evitar que el celular vaya todo el tiempo a su lado, a lo que un 54% respondió que sí y un 46% dijo que no.



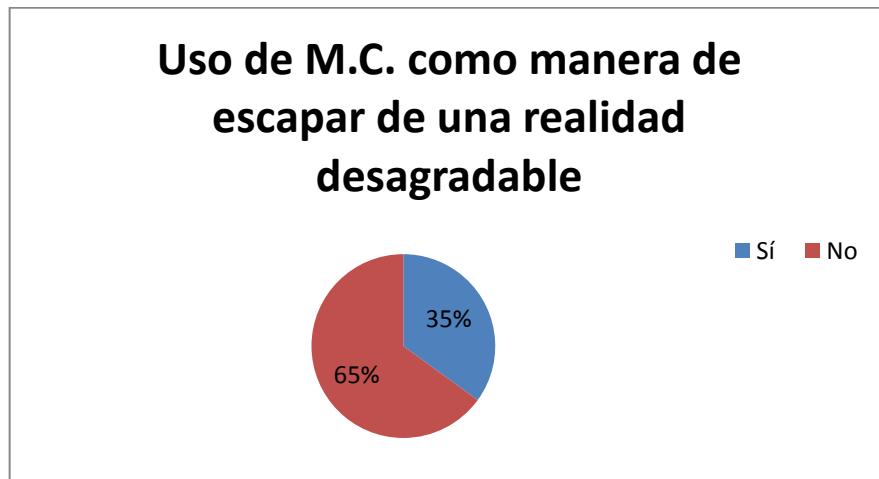
7.- La pregunta # 7 habla acerca de si se ha tratado de evitar alterar los períodos de sueño, es decir, no desvelarse, por hacer uso de algún medio de comunicación, para lo que un 56% dijo que sí ha tratado de no desvelarse y un 44% que no ha tratado.



8.- En la pregunta # 8 se cuestiona sobre si existe conciencia de que se deben aprender a controlar las acciones propias, y un 95% de alumnos respondió que sí son conscientes y sólo un 5% dijo que no.



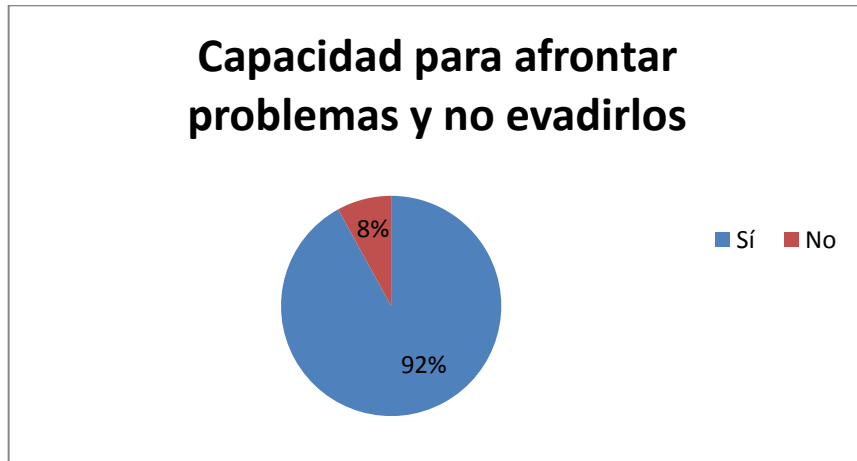
10.- La pregunta # 10 habla acerca de que si se usan los medios de comunicación como una manera de evadir o escapar de una realidad que es desagradable, para lo que un 35% afirmó que sí, y un 65% dijo que no.



11.- En la pregunta # 11 se cuestionó sobre la importancia de retomar la interacción de persona a persona, para lo cual un 83% afirmó que sí es importante retomarla y sólo un 17% dijo que no.



12.- La pregunta # 12 habla sobre la capacidad que sienten los alumnos (después de las sesiones) para afrontar cualquier tipo de problema en vez de evadirlo, y un 92% dijo que sí se siente capaz de enfrentarlos, y un 8% asegura que no se siente capaz.



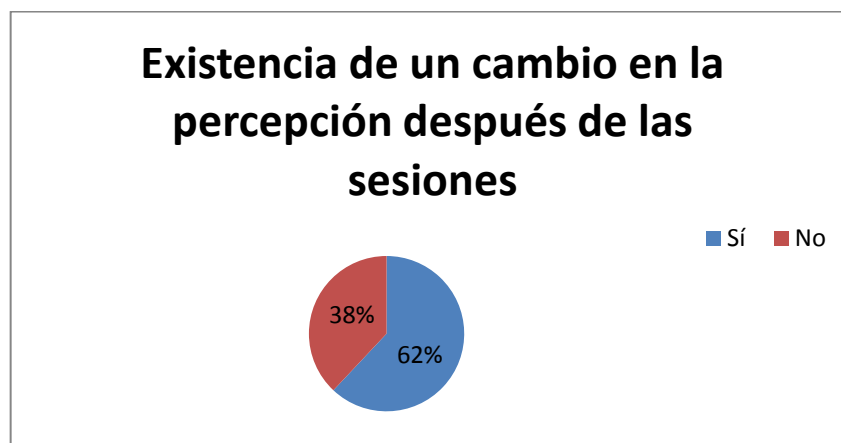
13.- De la pregunta # 13 sobre si están aprendiendo a aceptarse a sí mismos tal y como son, sin que haya un conflicto con lo que la sociedad pide de nosotros, se obtuvo como conclusión que un 92% de alumnos dijo que sí está aprendiendo y un 8% dijo que no.



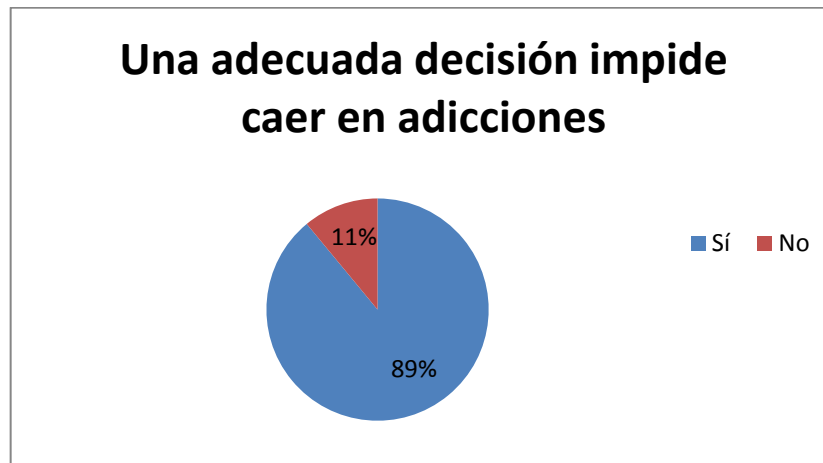
15.- En la pregunta # 15 se cuestionó sobre la disposición del alumno para disminuir en forma gradual el uso que se hace del celular, para obtener un bienestar físico, social y familiar, para la cual se obtuvo por resultado que un 81% de alumnos respondió que sí está dispuesto y un 19% respondió negativamente.



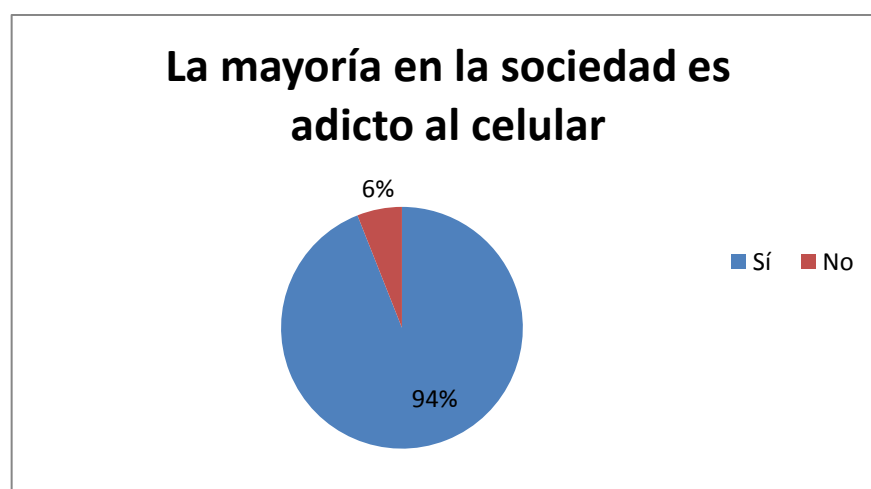
16.- La pregunta #16 habla sobre si existió un cambio en la manera de ver las cosas, después de haber revisado y aprendido durante las sesiones, las consecuencias de un uso inadecuado de la tecnología, para lo que un 62% respondió que sí cambió su percepción y un 38% dijo que no.



18.- De la pregunta # 18 sobre si una adecuada toma de decisiones puede impedir caer en una adicción de cualquier tipo, incluyendo a la tecnología, se obtuvo que un 89% de alumnos afirmó que sí, y un 11% dijo que no.



19.- En la pregunta # 19 sobre si consideran que hoy en día la mayoría en la sociedad somos adictos al uso desmesurado del celular, un 94% dijo que sí, y un 6% dijo que no.



20.- Respecto a las propuestas personales de cada alumno para cambiar la situación de adicción al uso del celular, las más frecuentes fueron las siguientes:

Más sesiones de concientización como las que recibieron; Fomentar más actividades deportivas o culturales; buscarse un “hobbie” para distraerse y ocupar el tiempo en algo productivo; poner horarios específicos para hacer uso de la tecnología; más límites por parte de los padres; que el celular no tenga las aplicaciones modernas.

## CONCLUSIÓN

En conclusión, el presente trabajo tuvo como finalidad principal prevenir e intervenir en el aislamiento social personalizado, así como la desvalorización del individuo como persona, mismos que han sido causados por el mal uso que se ha dado a los medios de comunicación, principalmente el uso excesivo del celular.

Para poder intervenir tenía que entenderse primero cuáles eran los factores causantes de ésta situación, tratar de dar un por qué a dichos comportamientos tan repetitivos y comunes. Muchos estudios coinciden en que una de las razones básicas para usar desmesuradamente ésta tecnología se basa en utilizarlos como medio de escape a situaciones desagradables o que le pueden generar un daño emocional, y como vemos, la respuesta más fácil era dar la vuelta al problema en vez de aprender a enfrentarlo.

Sin embargo, no todas las personas los mal utilizan para escapar de sus pensamientos o problemas reales desagradables, pues mucho tiene que ver el empuje que la sociedad misma ha dado para utilizar para todo, ésta manera que hace más fácil el comunicarse con los demás.

Por ello se propuso un programa que concientice a los individuos y que ayude a aprender a controlar sus acciones en el uso de éstos aparatos, y que



además, les servirá para conocerse más profundamente, comprender sus comportamientos y al mismo tiempo aplicar lo aprendido para cualquier otra situación de su vida cotidiana, no sólo para usar los medios de comunicación; dicha propuesta fue bien recibida por los jóvenes, quienes mencionaron les ayudó mucho para darse cuenta de una actitud que repetían de manera automática.

La conexión a internet ya es un servicio casi tan necesario como la electricidad o el agua. Todos están conectados, todos tienen su facebook, su cuenta de Messenger y la mayoría de la gente puede llegar a sentirse incómoda si no dispone de una conexión por demasiado tiempo o si no se puede utilizar el celular, es decir, hemos permitido que la tecnología entre en nuestras vidas y peor aún, hemos permitido que prácticamente, ella maneje nuestras vidas y sensaciones.

Por ello, en un apartado se mencionan algunas recomendaciones para evitar caer en las manos de una adicción sin drogas (como se especifica anteriormente) y utilizar adecuadamente la tecnología, pues la principal crítica que se le hace a las modernas tecnologías, es que “despersonalizan” a los individuos, pues ahora casi toda interacción es por medio de computadoras o celulares.

Para concluir ésta investigación es necesario recalcar un punto importante: la tecnología no es mala ni buena, depende del uso que se le dé a

la misma, y existen muchas razones para creer que si se utiliza adecuadamente puede facilitar mucho el modo de vida, como por ejemplo, acercar familias que viven en otros lugares a donde no es fácil su acceso o tan frecuente, facilitar la obtención de información, agilizar y disminuir tiempos, etc. Un sinfín de beneficios si bien se sabe utilizar, simplemente hay que aprender a controlar las acciones propias, y a no perder el valor como individuos y como seres racionales que nos diferencia de las máquinas; rescatemos el valor de la familia, la comunicación de persona a persona, el disfrute de la naturaleza y dejemos sólo para un momento y como distracción momentánea las redes sociales, quienes deben formar parte de nuestra vida y no controlar la misma.

## REFERENCIAS

- ALONSO José, *“Psicología”*, Editorial Mc Graw Hill, España, 2002.
- BLEGER José, *“Psicología de la conducta”*, Editorial Paidós, México, 2002.
- BUBER Martín, *“¿Qué es el hombre?”*, Editorial FCE. México, 1995.
- CANDA Fernando, *“Diccionario de pedagogía y psicología”*, Editorial Cultural, Madrid, España, 2002.
- CUELI José, *“Teorías de la personalidad”*, Editorial Trillas, México, 2002.
- E. PAPALIA Diane, *“Psicología del desarrollo”*, Editorial Mc Graw Hill, Colombia, 2001.
- ECO Humberto, *“Cómo se hace una tesis”*, Editorial Gedisa.
- FERNÁNDEZ Collado Carlos, *“La comunicación humana”*, Editorial Mc Graw Hill, México, 2001.
- GUTIÉRREZ Raúl, *“Introducción a la ética”*, Editorial Esfinge, México, 2007.

- HERNÁNDEZ Sampieri Roberto, *“Metodología de la investigación”*, Editorial Mc Graw Hill, Edición Quinta, México, 2003.
- MEINCHENBAUM *“Terapias cognitivo conductuales”* (1988).
- ROGERS Carl, *“El proceso de convertirse en persona”*, Editorial Paidós, México, 2003.
- TAMAYO Mario, *“El proceso de la investigación científica”* Edición Segunda.
- VERNEAUX R., *“Filosofía del hombre”*, Editorial Eunsa, España, 1985.
- WHITTAKER James O. *“La psicología social en el mundo de hoy”*, Editorial Trillas, México, 2000.
- [www.adicciones.org/tratamiento/index.html](http://www.adicciones.org/tratamiento/index.html) (Recuperado el 13 de abril de 2013 a las 11:00 a.m.).
- [www.slideshare.net/octaviorodriguez/el-uso-y-abuso-de-las-redes-sociales-16599415](http://www.slideshare.net/octaviorodriguez/el-uso-y-abuso-de-las-redes-sociales-16599415) (Recuperado el 13 de abril de 2013 a las 01:30 p.m.).
- [www.suite101.net/content/distorsion-del-espanol-en-internet-a12626](http://www.suite101.net/content/distorsion-del-espanol-en-internet-a12626) (Recuperado el 13 de abril de 2013 a las 04:40 p.m.).

- [www.proyectosalutia.com/salud/ciclo-vital.html](http://www.proyectosalutia.com/salud/ciclo-vital.html) (Recuperado el 13 de abril de 2013 a las 06:40 p.m.).
- [www.edumexico.net/Familia/VALORES/val\\_familiares.htm](http://www.edumexico.net/Familia/VALORES/val_familiares.htm) (Recuperado el 13 de abril de 2013 a las 08:00 p.m.).
- [www.areagratis.com/descargasmd/apuntes-trabajos/eso/etica/descargar\\_desarrollo\\_de\\_la\\_personalidad.pdf](http://www.areagratis.com/descargasmd/apuntes-trabajos/eso/etica/descargar_desarrollo_de_la_personalidad.pdf) (Recuperado el 14 de abril de 2013 a las 11:00 a.m.).
- [www.slideshare.net/Lilianamoranrivera/manejo-de-las-emociones-presentation](http://www.slideshare.net/Lilianamoranrivera/manejo-de-las-emociones-presentation) (Recuperado el 14 de abril de 2013 a las 12:20 p.m.).

## GLOSARIO

### A

**Adicción:** Cualquier actividad que el individuo no sea capaz de controlar y lo lleve a conductas compulsivas que perjudiquen su calidad de vida.

**Arquetipos:** Tendencia a generar imágenes con intensa carga emocional. Éstas imágenes son universales y constituyen lo inconsciente, a las cuales les damos un símbolo o personificación.

**Autoestima:** Percepción evaluativa de uno mismo; sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo.

### C

**Cognitivo:** Relativo al conocimiento, pensamiento.

**Comportamiento:** Acción o reacción que un ser vivo manifiesta con respecto al ambiente.

**Compulsión:** Impulso irresistible a repetir una acción determinada.

**Comunicación:** Acto de relación entre 2 o más sujetos, mediante el cual se evoca en común un mensaje que quiere darse a conocer.

## **D**

**Dependencia psicológica:** Consiste en la necesidad de realizar algún ritual por placer o para evitar un malestar físico o emocional; se manifiesta cuando una persona no puede prescindir de realizar cierta actividad.

## **L**

**Labilidad:** Frágil, que resbala fácilmente, poco estable, fácil de transformar.

## **M**

**Mecanismo de defensa:** Proceso psicológico que protege al individuo de un daño emocional.

**Motivación:** Del latín "*movere*" que significa mover, es decir, aquellos factores que producen alguna acción.

## **P**

**Personalidad:** Conjunto de características relativamente estables, innatas y que definen la conducta de cada individuo ante diversas situaciones.

## **S**

**Self:** Referente al sí mismo, y a todo lo acontecido en la misma persona.

**Sincronicidad:** Coincidencia en el tiempo de dos sucesos aislados

## **T**

**Tecnología:** Conjunto de conocimientos técnicos que permiten crear bienes y servicios que facilitan la adaptación al ambiente y satisfacer tanto las necesidades esenciales como los deseos de la humanidad.

**Tecnofilia:** Adicción a internet y a las nuevas tecnología



# **ANEXOS**

Anexo 1: Encuesta a alumnos para detectar problemas de adicción a tecnología en general y poder delimitar esa adicción a determinado medio de comunicación.



## ENCUESTA SOBRE USO Y ABUSO DE INTERNET

Edad: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIÓN:** Responde las siguientes preguntas, con toda **SINCERIDAD**, marcando **SI** o **NO** según actúes ante cada situación.

1.- ¿Con qué frecuencia permaneces conectado a internet?

1 hr.                      3 a 5 hrs. 5 a 10 hrs.

2.- ¿Ignoras y evitas otras actividades para pasar más tiempo frente a la pantalla?                      SI                      NO

3.- ¿Generalmente checas tus mensajes y/o correo electrónico antes de hacer otras cosas?

SI                      NO

4.- ¿Te molesta que te interrumpan cuando estás tratando de hacer algo en línea?                      SI                      NO

5.- ¿Prefieres comunicarte a través de la tecnología que en persona?

SI                      NO

6.- Cuando estás desconectado, ¿piensas con frecuencia en conectarte?

SI                      NO

7.- ¿Discutes o te sientes criticado cuando tu familia o amigos cuestionan el tiempo que pasas conectado a internet?

SI                      NO

8.- ¿Te emociona la idea de conectarte o el pensar en lo que vas a hacer cuando estés frente a la pantalla?

SI                      NO

9.- ¿Prefieres estar frente a una pantalla que salir de casa?

SI                      NO

10.- ¿Acostumbras esconder lo que haces en internet?

SI NO

11.- ¿Has bajado de calificaciones por ocupar mucho de tu tiempo en internet?

SI NO

12.- ¿Generalmente utilizas tu celular para conectarte a internet, aún estando en la escuela?

SI NO

13.- ¿Has intentado pasar menos tiempo en internet y no lo has conseguido?

SI NO

14.- ¿Te sientes nervioso, ansioso o aburrido cuando no estás conectado a internet?

SI NO

15.- ¿Alguna vez te has dormido tarde o te has levantado más temprano para pasar más tiempo visitando internet?

SI NO

16.- ¿Tienes más amigos en tus redes sociales que en la vida real?

SI NO

17.- ¿Te sientes enojada(o) o frustrada(o) cuando una de tus redes sociales no está disponible y no puedes acceder a ella?

SI NO

18.- Cuando realizarás una tarea o trabajo en computadora, ¿primero checas tu correo o redes sociales?

SI NO

19.- ¿Sueles conectarte a internet para olvidar pensamientos o situaciones inquietantes o tristes de tu vida?

SI NO

20.- ¿Te consideras adicto al internet?

SI NO

21.- La mayor parte del tiempo utilizas tu celular para:

Mensajear                      Checar redes sociales

22.- ¿Por qué?

Anexo 2: Encuesta evaluativa para detectar resultados después de la aplicación de las sesiones.



## ENCUESTA SOBRE USO Y ABUSO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Edad: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIÓN:** Responde las siguientes preguntas, con toda **SINCERIDAD**, marcando **SI** o **NO** según actúes ante cada situación.

1. ¿Las sesiones te ayudaron a hacer conciencia del uso que haces de los medios de comunicación?  
a) SI                      b) NO
2. ¿Has puesto en práctica algo de lo que has aprendido durante las sesiones?  
a) SI                      b) NO
3. ¿Aprendiste algo nuevo acerca de ti mismo (durante las pláticas)?  
a) SI                      b) NO
4. En base a lo que has escuchado durante las sesiones, ¿consideras que el mal uso que haces de la tecnología se debe principalmente a:  
a) Baja autoestima y personalidad                      b) Empuje de la sociedad
5. ¿Crees que has disminuido el tiempo que empleas en usar el celular?  
a) SI                      b) NO
6. ¿Has tratado de evitar que el celular vaya contigo todo el tiempo (baño, comida, etc.)?  
a) SI                      b) NO
7. ¿Has evitado alterar tus períodos de sueño (no desvelarse) haciendo uso de un M.C.?  
a) SI                      b) NO
8. ¿Eres consciente de que debes aprender a controlar tus acciones?  
a) SI                      b) NO
9. ¿Crees que tu autoestima influye en el uso que haces de los medios de comunicación?  
a) SI                      b) NO

10. ¿Consideras que utilizar los M.C. es una forma de evadir una realidad que no te agrada?
- a) SI                                      b) NO
11. ¿Crees que es importante retomar la interacción de persona a persona?
- a) SI                                      b) NO
12. ¿A partir de ahora te sientes capaz de afrontar los problemas sin evadirlos?
- a) SI                                      b) NO
13. ¿Estás aprendiendo a aceptarte a ti mismo tal y como eres, sin que haya un conflicto con lo que la sociedad pide de ti?
- a) SI                                      b) NO
14. ¿Crees que tienes sólo tú, la capacidad de controlar tus comportamientos, incluyendo el uso adecuado del celular?
- a) SI                                      b) NO
15. ¿Estás dispuesto a disminuir de forma gradual el uso del celular, para un bienestar físico, social y familiar?
- a) SI                                      b) NO
16. ¿Las consecuencias expuestas de un mal uso de la tecnología te han hecho cambiar tu forma de ver las cosas?
- a) SI                                      b) NO
17. ¿Has comprendido que tus actitudes tienen un trasfondo que va más allá de ti (familia, amistades, etc.)?
- a) SI                                      b) NO
18. ¿Crees que una adecuada toma de decisiones puede impedirte caer en una adicción de cualquier tipo?
- a) SI                                      b) NO
19. ¿Consideras que hoy en día la mayoría somos adictos a la actividad específica del uso desmesurado del celular?
- a) SI                                      b) NO
20. ¿Qué propondrías para cambiar ésta situación?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_