



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**

TESIS PROFESIONAL

**ESCALA DE IDENTIFICACIÓN DE USO EXCESIVO DE
FACEBOOK EN ADOLESCENTES DE ENTRE 11 Y 13 AÑOS**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

REBECA DE JESUS TINOCO ESPINOZA

ASESOR:

PSIC. ELVIA LEDO MARTELL

ORIZABA, VER.

2014



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

Estoy muy agradecida con **Dios** pues me ha permitido culminar esta etapa de mi vida y me permitirá comenzar otras, por haber cuidado de mí durante estos años, que han esta llenos de dificultades en los cuales Él me ha tomado de la mano y me ha sabido guiar, durante estos años también me regaló momentos de alegría y éxito; me permitió convivir con seres maravillosos, los cuales son:

Mi abuela Ma. Esther que desde que yo era niña me dio grandes lecciones de vida, me enfatizo la importancia del estudio y la religión, ella siempre me incluía en sus oraciones para que me fuera bien en la escuela y sé que desde el cielo ella se siente muy orgullosa de que he terminado la carrera de Lic. en Psicología. Realmente me encantaría que estuviera aquí y ver que lo he logrado.

Mis padres: Estas dos personas que me han dado todo su apoyo: moral, físico y económico para que yo pueda salir adelante.

Agradezco a mi Padre Pedro Tinoco pues siempre estuvo al tanto de mis estudios, mis calificaciones, mi ambiente escolar y por las sabias palabras de lo importante que es estudiar para ser alguien en la vida.

Agradezco a mi madre Rebeca Espinoza pues todos los días está al pendiente de mí, me hace sentir que siempre estoy en sus pensamientos, me ha dado la libertad de elegir los caminos que deseo en mi vida y al decidir me hace ver el mundo real para que no tome una mala decisión.

Los amo padres por formarme como persona de bien, por darme principios y educación en el hogar, por darme un techo y comida, por todos los sacrificios que hacen y han hecho por mí.

Mis hermanos, agradezco a mi hermana Karina por mostrarme lo positivo de la vida en mis momentos difíciles, por siempre darme ese ejemplo de hermana mayor exitosa y triunfadora y como una vez se lo dije “mi ejemplo a seguir”, quien desde niña me mostro afecto y cariño y me apoyaba con las cosas que se me complicaban en la escuela, como en la lectura en la primaria, las matemáticas en secundaria y preparatoria, gracias por todo hermana te amo.

A mi hermano Pedro le agradezco que siempre ha sido uno de mis mejores amigos, mi concejero en muchas circunstancias de la vida, mi confidente, también un gran apoyo en las materias que más se me dificultaban como física y matemáticas, recuerdo que me explicaba con mucha paciencia, para obtener buenos resultados en mis tareas, con él pase muchos momentos de convivencia y diversión.

Ahora ambos son unas personas excelentes, admirables y trabajadoras, siempre están en mi corazón y gracias por todo lo que hacen por mí y porque sé que sigo contando con ustedes.

Mi novio José Hector, agradezco que siempre me ha brindado su apoyo incondicional, por su paciencia, por los sacrificios de no poder estar juntos que como producto de estos es el poder cumplir este sueño, Hector es el que me da ánimos cuando estoy a punto de rendirme, es la persona que está al pendiente

de mi, gracias por las colaboraciones en mi carrera recuerdo cuando me ayudo a condicionar a Chrious un ratoncito para que pasara el laberinto y obtuve una buena calificación, gracias por ser esa parte de mi con el cual he vivido momentos increíbles, gracias por todo y por tu gran amor.

Mi asesora Psic. Elvia Ledo Martell quien con paciencia y dedicación me ayudo a formar esta tesis, siempre con el interés de tener un proyecto bien hecho y la cual nunca dudo en darme su apoyo, aparte de ser mi asesora fue mi mejor profesora durante los 4 años de la licenciatura, una mujer esmerada en su trabajo, con el interés de que realmente aprendiéramos con clases amenas, una mujer con buen sentido del humor, pero que jamás convino ese sentido del humor tan amigable con la falta de respeto, de las pocas profesoras que te inyectaban sus conocimientos y que sus horas de clase se me iban rápido y me dejaba con ganas de aprender más, con sus ejemplos, sus actividades, su interacción con los demás, tenía muy buenas estrategias de enseñanza-aprendizaje.

Psic. Anabel Villafaña por su colaboración y apoyo en este proyecto de tesis en la cual contribuyo para explicarme la parte estadística que se llevo a cabo en esta investigación, agradezco que siempre estuviera para cualquier duda que tuviera en esta tesis, al igual por brindarme su conocimiento cuando fui su alumna.

TABLA DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	II
TABLA DE CONTENIDO	V
INTRODUCCION.....	IX
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Formulación del problema	14
1.3 Justificación del problema	14
1.4 Formulación de hipótesis	17
1.4.1 Determinación de variables.....	17
1.4.2 Operalización de variables	18
1.5 Delimitación de objetivos	19
1.5.1 Objetivo general	19
1.5.2 Objetivos específicos	19
1.6 Marco conceptual	19
1.6.1 Medición en psicología.....	19

1.6.2 Concepto de autoestima	20
------------------------------------	----

1.6.2 Uso excesivo del Facebook	20
---------------------------------------	----

CAPITULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.....	22
---------------------------------------	----

2.2 Ubicación geográfica.....	23
-------------------------------	----

CAPITULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos de Internet.....	24
---	----

3.1.1 Antecedentes de Internet	24
--------------------------------------	----

3.1.2 Principales redes sociales	33
--	----

3.2 Uso excesivo del Facebook	38
-------------------------------------	----

3.2.1 Consecuencias del Uso excesivo del Facebook.....	40
--	----

3.3 Fundamentos teóricos de la psicometría.....	42
---	----

3.3.1 Concepto de medición.....	42
---------------------------------	----

3.3.2 La medición en psicología.....	42
--------------------------------------	----

3.3.3 Instrumentos de medición psicológica.....	43
---	----

3.4 Validez y confiabilidad del instrumento.....	46
3.5 Fundamentos teóricos de la autoestima	46
3.6 Corriente Humanista.....	52
3.6.1 Maslow (jerarquía de las necesidades).....	55

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta de tesis.....	57
4.2 Desarrollo de la propuesta de tesis.....	59

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLOGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.....	81
5.2 Alcance de la investigación: Alcance descriptivo.....	84
5.3 Diseño de la investigación: No experimental.....	85
5.4 Tipo de investigación: De campo y Documental.....	85
5.5 Delimitación de la población o universo	86
5.6 Selección de la muestra: No probabilística.....	86
5.7 Instrumento de prueba	87

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Datos personales de la muestra	93
6.2 Validación y confiabilidad de instrumentos.....	94
6.3 Punto de corte.....	99
6.4 Resultados cualitativos de la Guía de Autoestima en el Taller.....	104
CONCLUSIÓN.....	106
REFERENCIAS.....	109
GLOSARIO.....	114

INTRODUCCIÓN

“Temo el día que la tecnología superara nuestra interacción humana. El mundo tendrá una generación de idiotas” Albert Einstein. Con la frase anterior no se puede evitar el sentimiento de molestia o de ataque hacia la presente generación y en general hacia la humanidad, pero, después recapacitando, el científico no estaba tan errante, la tecnología nos ha convertido en sus esclavos, dejamos de interactuar cara a cara por poner atención a algún artículo sofisticado o un ahora llamado aparato “inteligente”; se hacen las bromas de que cuando compras un Smartphone este es más “inteligente” que la persona que lo adquirió el cual algunos ya no lo soltamos pues nos sacara de algún lio, ya no usamos la memorización de números telefónicos pues basta con guardarlo en el directorio de nuestro celular y cuando queremos llamar solo usamos el nombre o para mas exagerado el mando de voz o la foto para marcar pero realmente el numero en pocas ocasiones lo vemos. En cuanto las operaciones matemáticas, si tenemos que hacer una cuenta matemática sencilla ya no la realizamos con el pensamiento ya usamos el celular para resolverla, la gente por su mayoría los jóvenes no usan reloj pues el móvil les da no solo la hora sino el estado del clima, lo que son el GPS, tomar fotografías y video, la música, el calendario, e infinidad de aplicaciones descargables para el celular “inteligente” son lo que nos hace dependientes de él, y cuando dejamos el móvil en algún lado ya sea perdido u olvidado sentimos que parte de nosotros ya no es el mismo, considero que esta seria para Einstein el significado de la idiotez, que el humano ahora sea incapaz de valerse como lo hacía antes sin ningún otro aparato más que su reloj

y su despertador en algunos casos. Es esa idiotez en el que te envuelven este tipo de aparatos tecnológicos que la mayor parte del tiempo estamos cabeza abajo rindiéndole reverencia y que ahora no alzamos la mirada hacia los demás, es tanta la distracción hacia nuestros móviles que ensordecemos los oídos y deja de existir la comunicación verbal, y más incrementamos esa distracción auditiva con música o videos.

Por lo anterior, surge la preocupación de cómo actualmente los jóvenes pierden valioso tiempo de su vida por adentrarse al mundo del Facebook, tome Facebook como referencia pues es la aplicación más popular y con un gran número de usuarios en esta red social, que cuenta con varias distracciones por así decirlo como el chat, las fotos, los juegos, videos, etc. Es ahí cuando el joven comienza a darle un uso excesivo a la página y comienza a crear una dependencia a esta y se aísla de las personas que le rodean.

La red social se hizo para que las personas se relacionen entre sí más no para hacerla parte esencial de nuestras vidas.

El uso excesivo del Facebook descontrola la forma de vida normal del ser humano. Es por eso que se realizó la presente investigación.

En el primer capítulo se abordan los puntos relacionados con el planteamiento del problema: la justificación, la hipótesis, la operacionalización de las variables, así como también los objetivos de este proyecto, de igual manera abarca el marco conceptual.

En el capítulo dos se hace mención del marco contextual en donde se hace referencia de la ubicación geográfica en donde se aplicó la práctica del proyecto, así como la población con la que se trabajó

En el capítulo tres se describe el marco teórico sobre el cual se sustenta este proyecto, en donde se incluyen los tópicos relacionados con las redes sociales, el uso excesivo del Facebook así como la autoestima.

El cuarto capítulo que lleva por nombre Propuesta de Tesis es la estructura de un plan de trabajo, en este caso se propuso una Escala de Identificación de Uso Excesivo del Facebook. Por otro lado en este capítulo también se encuentra la guía de Autoestima “Descubriendo lo mejor de mí” que da un apoyo para trabajar la autoestima del joven y se busca disminuir el uso excesivo de la red social antes mencionada.

El diseño metodológico utilizado en este trabajo, es lo que contiene el quinto capítulo donde se hace referencia al aspecto metodológico de la investigación.

Y por último está el capítulo seis, en donde se detallan los Resultados y la interpretación de los mismos de la presente investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Hoy en día el uso del internet se ha vuelto tan indispensable que ya no basta con tener una computadora de escritorio en casa o en el trabajo, se ha visto tan importante en nuestra vida que ahora somos víctimas de la mercadotecnia y tecnología adquiriendo aparatos como tabletas, laptops, Smartphone, notebooks, etc., que nos puede brindar fácil y cómodo acceso a internet mediante la dichosa señal de wi-fi ya sea libre o ingresando una contraseña para poder estar informados y comunicados a cualquier hora.

Los adolescentes son más propensos a caer en el uso excesivo al internet por su falta de capacidad de controlar los impulsos, también al no tener una personalidad consolidada y por hacer lo que los amigos o personas populares hacen, es decir cuando sus amistades utilizan una red social el adolescente por querer estar a la vanguardia también lo hará, es un persona llena de curiosidades por lo nuevo, es por eso que Facebook en particular, es una de las páginas más utilizadas por los jóvenes. El asombro e impacto que causa esta página en ellos hace que queden anonadados y cada vez más y más interesados en conocer a ésta, sus novedades, sus aplicaciones, como se utiliza etc., aumentando en el joven la necesidad incontrolable del uso exagerado del Facebook, lo que ocasiona que éstos comiencen a dejar de hacer sus

actividades normales para conocer más aun la página pues desde el día que se registran tienen la opción de agregar amigos que tal vez podrían conocer, acceden al chat quedando maravillados conversando hasta con más de 10 personas, viendo fotos y videos, convirtiéndose en un pasatiempo el cual se vuelve su preferido.

Los usuarios adolescentes al estar en Facebook entran en una especie de trance, es decir quieren estar al día con lo que ocurre alimentando su ego pues al subir sus fotos aumenta su existencialismo cuando sus “amigos” le dan el dichoso “me gusta” a sus fotos personales. Pueden dedicar minutos y hasta horas husmeando en la “vida” de los demás por así decirlo informándose de lo que hacen o dicen sus contactos, las charlas de sus amigos con otros y los pensamientos de los mismos.

Considero que una de las principales causas para que el adolescente se vea inmerso en el uso abusivo de esta página de internet es la baja autoestima que tiene, pues en muchas ocasiones esté al sentirse con una valoración negativa hacia su persona y para distraer esa tristeza de no sentirse a gusto consigo mismo evita relacionarse con los demás y prefiere no tener contacto cara a cara; pero con el fenómeno del Facebook se evita este tipo de interacción y encuentran en esta red social la comodidad de ser quien no es para agradarle a los demás, sintiéndose popular, aunque teniendo sentimientos de inferioridad al ver fotos de cómo los demás se divierte y son “felices”, todo esto por medio de un equipo móvil, los cuales usan, por periodos prolongados de tiempo,

ocasionando que ellos poco a poco abusen del uso de esta página, provocando a corto plazo el desarrollo de conductas no adaptativas.

Por lo anterior, considero que es importante realizar una investigación así como una propuesta encaminada a guiar al adolescente con baja autoestima y por lo tanto a hacer un uso excesivo al Facebook, a tener una valoración positiva de sus características físicas, cognitivas y psicológicas que disminuya la aparición de la conducta antes mencionada.

1.2 Formulación del problema

¿La escala de identificación de uso excesivo de Facebook y la escala de autoestima tienen las cualidades psicométricas apropiadas para jóvenes de 11 a 13 años?

1.3 Justificación del problema

Jiménez y Pantoja hicieron un estudio acerca de la relación que existe entre la autoestima y las relaciones interpersonales de sujetos adictos al internet. Estas autoras encontraron que los sujetos adictos presentaban niveles medios y bajos de autoestima. Por el contrario, los niveles de autoestima del grupo de no adictos eran elevados, lo que las autoras atribuyeron al hecho de tener la capacidad de confiar en sus propios juicios y percepciones, tener actitudes positivas hacia sí mismos y hacia el manejo de eventos críticos así como receptividad a las relaciones e intercambios con los demás. (María Fernanda

Herrera Harfuch. María Paula Pacheco Murguía. Joaquina Palomar Lever. Daniela Zavala Andrade).

Nos encontramos en la era donde los comerciales de compañías telefónicas dicen que evites el famoso fenómeno del bullying adquiriendo sus productos como lo son las bandas anchas y los celulares, tabletas, notebooks, etcétera para poder tener una cuenta en las redes sociales y así evitar que los compañeros de escuela se burlen por no tener una.

Lamentablemente utilizan una problemática muy seria que es el acoso escolar u hostigamiento escolar actualmente llamado bullying como tema de mercadotecnia y jóvenes que realmente lo sufren son jóvenes con baja autoestima y son ahora víctimas de compañías celulares que realmente no buscan el bienestar del adolescente sino la venta de sus productos y planes tarifarios.

Una de las causas del uso excesivo del Facebook es el aburrimiento, pues el adolescente al creer que no hay nada que hacer recurrirá con mayor probabilidad a esta página donde encontrara cantidad de entretenimiento. La soledad también es un factor que va de la mano con el aburrimiento.

Las consecuencias de utilizar Facebook de forma excesiva va desde padecer un simple sobrepeso por permanecer sentado o acostado comiendo y viendo durante horas la página hasta el peor de los casos un secuestro por la mal uso de datos personales y que ahora la página de Facebook brinda la ubicación de donde estás, los jóvenes dan acceso libre a ellos para tener más

amistades, crear empatía, confianza etc., pero nunca se sabe quién está verdaderamente con quien se comunica del otro lado del monitor.

Por otro lado la comunicación en los jóvenes es de suma importancia pues necesitan intercambiar pensamientos, experiencias de vida, gustos, consejos, etc., sin embargo, si en casa esto no es posible con sus padres, lo más probable es que éste canalice esta necesidad mediante el uso de una red social, en particular el Facebook.

Como pasante de la carrera de psicología surgió el interés de crear una escala psicométrica que ayude a medir en el adolescente el uso excesivo de la red social Facebook pues existen escasos instrumentos con validez y confiabilidad que puedan medir este problema de conducta en el joven, y al leer distintos artículos e información acerca del uso abusivo del internet y particularmente al Facebook me preocupa la cantidad de jóvenes con baja autoestima que día a día se ven envueltos en el uso excesivo de esta red, lo que ocasiona que con el tiempo le genere una serie de conductas poco funcionales ya que dejan de hacer sus vidas normales, pues algunos adolescentes no mantienen conversaciones cara a cara, no salen, tienen bajo rendimiento académico, no prestan atención, presentan enfermedades, etc., en general una conducta disfuncional.

Es importante identificar los adolescentes que están utilizando sus horas frente un aparato de manera abusiva es por eso que también es importante la elaboración de la guía de autoestima “Descubriendo lo mejor de mí”, para

promover en el joven una autoestima saludable para que estos puedan y prefieran mantener relaciones interpersonales y que realicen actividades que no implique estar en Facebook.

1.4 Formulación de hipótesis

La escala de identificación de uso excesivo de Facebook y la escala de autoestima si tienen las cualidades psicométricas apropiadas para jóvenes de 11 a 13 años.

1.4.1 Determinación de variables

Variable dependiente: Escala de identificación de UEF.

Variable independiente: El Uso Excesivo del Facebook.

1.4.2 Operalización de variables

VARIABLE	TEORICA	OPERACIONALMENTE
INDEPENDIENTE *Uso excesivo del Facebook	Es el tiempo en sus dimensiones de duración y frecuencia que una persona dedica a esta red social.	Publicaciones, charlas, uso de juegos, vista de videos etc.
DEPENDIENTE Elaboración de la Escala de Identificación de UEF	Conjunto de ítems que mide un constructo psicológico cuyo formato de respuesta viene en tipo Likert	Lo que respondan en los reactivos de la escala
DEPENDIENTE Elaboración de *Guía de autoestima “ <u>Descubriendo lo mejor de mi</u> ”	Esta guía incluye una serie de temas y actividades encaminadas a fortalecer la autoestima en los jóvenes, a fin de disminuir el uso excesivo del Facebook	Esta guía está conformada por 7 sesiones una al día de 1 hora aprox.

1.5 Delimitación de objetivos

1.5.1 Objetivo general

Elaborar una escala para medir el uso excesivo del Facebook así como también la Guía de autoestima “descubriendo lo mejor de mí”.

1.5.2 Objetivos específicos

* Elaborar una escala de identificación del uso excesivo del Facebook.

* Crear y aplicar una guía de autoestima encaminada al fortalecimiento de la misma.

* Evaluar los resultados obtenidos de la escala y la guía de autoestima.

1.6 Marco conceptual.

1.6.1 Medición en psicología

La medición en psicología, como en cualquier otra ciencia, se inicia con la identificación de elementos del mundo real con los elementos o construcciones del de un sistema lógico abstracto (Morales 2002).

1.6.2 Concepto de Autoestima

Científicos del desarrollo humano como Peretz Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

Branden (1993), se refiere a la autoestima como “Una sensación fundamental de eficacia y sentido inherente de mérito” y la explica como la suma integrada de confianza y respeto hacia sí mismo. Sin embargo en el año 2005, evoluciona su concepto y lo refiere posteriormente como la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y a sentirse merecedor de la felicidad.

González, (2001) dice que “La autoestima consiste en querer para uno mismo todo el bien que, en el mundo y en el sí mismo, ofrece a Dios a cada uno para que llegue a ser el que El quiere que sea”.

1.6.2 Uso excesivo del Facebook

Es importante mencionar que aun cuando todavía no es aceptado el término de adicción al Facebook, si se utiliza el término de conducta problemática a la consecuencia de hacer un uso excesivo del Facebook, pues genera en el individuo una serie de conductas que le impiden adaptarse a su medio ambiente.

Se define operacionalmente el uso en exceso del Facebook como el tiempo en sus dimensiones de duración y frecuencia que una persona dedica a esta red social. La persona estimula más sus relaciones virtuales que el desarrollo pleno de su personalidad dentro de un entorno real físico, situación que queda de manifiesto en el aumento de visitas que alguien perteneciente a la red como usuario desea imponer sobre otras prioridades. (buenastareas.com).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.

La escuela secundaria técnica Vasco de Quiroga se fundó por la Sra. Zoila Manzur Ibarra el mes del julio del año de 1994, tuvo sus inicios con primero de secundaria con especialidad en computación con tan solo 12 alumnos.

Actualmente cuentan con 95 alumnos distribuidos en 4 grupos, 2 de primer grado, uno de 2° y otro de 3°; la organización está formada por el director Ing. Francisco Benítez Manzur, la coordinadora Anabel Jiménez Castro, en el departamento psicológico está a cargo la Lic. Marlén Rojas Sánchez, el prefecto Giovanni Cervantes Hernández. Así como también forman parte de la estructura 12 profesores.

Los objetivos de la escuela es formar al alumno preparándolo y madurándolo para recibir el bachillerato.

Aun sigue contando con la especialidad en computación al que al alumno se le otorga un diploma de la SEP donde especifica que acredita el curso de computación.

Sus valores institucionales son la honradez, disciplina, el amor al prójimo, la organización y cumplimiento.

La escuela se ubica en Emiliano Zapata #175 Col El Espinal. Orizaba, Ver.

2.2 Ubicación geográfica.



Imagen 1. Croquis de la ubicación de la Secundaria Técnica Vasco de Quiroga. (En Emiliano Zapata #175 Col El Espinal. Orizaba, Ver.)

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos de Internet

El Internet ha sido descrito como una enorme "red de redes." Una red es un grupo de computadoras que están conectadas para que se puedan comunicar la una con la otra y compartir información. El Internet está compuesto por millones de redes y computadoras en distintos hogares que están conectadas alrededor del mundo.

3.1.1 Antecedentes de Internet

La primera descripción documentada acerca de las interacciones sociales que podrían ser propiciadas a través del networking (trabajo en red) está contenida en una serie de memorándums escritos por J.C.R. Licklider, del Massachusetts Institute of Technology, en Agosto de 1962, en los cuales Licklider discute sobre su concepto de Galactic Network (Red Galáctica). El concibió una red interconectada globalmente a través de la que cada uno pudiera acceder desde cualquier lugar a datos y programas. En esencia, el concepto era muy parecido a la Internet actual. Licklider fue el principal responsable del programa de investigación en ordenadores de la DARPA desde Octubre de 1962. Mientras trabajó en DARPA convenció a sus sucesores Ivan

Sutherland, Bob Taylor, y el investigador del MIT Lawrence G. Roberts de la importancia del concepto de trabajo en red.

En Julio de 1961 Leonard Kleinrock publicó desde el MIT el primer documento sobre la teoría de conmutación de paquetes. Kleinrock convenció a Roberts de la factibilidad teórica de las comunicaciones vía paquetes en lugar de circuitos, lo cual resultó ser un gran avance en el camino hacia el trabajo informático en red. El otro paso fundamental fue hacer dialogar a los ordenadores entre sí. Para explorar este terreno, en 1965, Roberts conectó un ordenador TX2 en Massachusetts con un Q-32 en California a través de una línea telefónica conmutada de baja velocidad, creando así la primera (aunque reducida) red de ordenadores de área amplia jamás construida. El resultado del experimento fue la constatación de que los ordenadores de tiempo compartido podían trabajar juntos correctamente, ejecutando programas y recuperando datos a discreción en la máquina remota, pero que el sistema telefónico de conmutación de circuitos era totalmente inadecuado para esta labor. La convicción de Kleinrock acerca de la necesidad de la conmutación de paquetes quedó pues confirmada.

A finales de 1966 Roberts se trasladó a la DARPA a desarrollar el concepto de red de ordenadores y rápidamente confeccionó su plan para ARPANET, publicándolo en 1967.

En la conferencia en la que presentó el documento se exponía también un trabajo sobre el concepto de red de paquetes a cargo de Donald Davies y Roger

Scantlebury del NPL. Scantlebury le habló a Roberts sobre su trabajo en el NPL así como sobre el de Paul Baran y otros en RAND. El grupo RAND había escrito un documento sobre redes de conmutación de paquetes para comunicación vocal segura en el ámbito militar, en 1964. Ocurrió que los trabajos del MIT (1961-67), RAND (1962-65) y NPL (1964-67) habían discurrido en paralelo sin que los investigadores hubieran conocido el trabajo de los demás. La palabra packet (paquete) fue adoptada a partir del trabajo del NPL y la velocidad de la línea propuesta para ser usada en el diseño de ARPANET fue aumentada desde 2,4 Kbps hasta 50 Kbps.

En Agosto de 1968, después de que Roberts y la comunidad de la DARPA hubieran refinado la estructura global y las especificaciones de ARPANET, DARPA lanzó un RFQ para el desarrollo de uno de sus componentes clave: los conmutadores de paquetes llamados interface message processors (IMPs, procesadores de mensajes de interfaz).

El RFQ fue ganado en Diciembre de 1968 por un grupo encabezado por Frank Heart, de Bolt Beranek y Newman (BBN). Así como el equipo de BBN trabajó en IMPs con Bob Kahn tomando un papel principal en el diseño de la arquitectura de la ARPANET global, la topología de red y el aspecto económico fueron diseñados y optimizados por Roberts trabajando con Howard Frank y su equipo en la Network Analysis Corporation, y el sistema de medida de la red fue preparado por el equipo de Kleinrock de la Universidad de California, en Los Angeles.

A causa del temprano desarrollo de la teoría de conmutación de paquetes de Kleinrock y su énfasis en el análisis, diseño y medición, su Network Measurement Center (Centro de Medidas de Red) en la UCLA fue seleccionado para ser el primer nodo de ARPANET. Todo ello ocurrió en Septiembre de 1969, cuando BBN instaló el primer IMP en la UCLA y quedó conectado el primer ordenador host. El proyecto de Doug Engelbart denominado Augmentation of Human Intellect (Aumento del Intellecto Humano) que incluía NLS, un primitivo sistema hipertexto en el Instituto de Investigación de Stanford (SRI) proporcionó un segundo nodo. El SRI patrocinó el Network Information Center, liderado por Elizabeth (Jake) Feinler, que desarrolló funciones tales como mantener tablas de nombres de host para la traducción de direcciones así como un directorio de RFCs (Request For Comments). Un mes más tarde, cuando el SRI fue conectado a ARPANET, el primer mensaje de host a host fue enviado desde el laboratorio de Kleinrock al SRI. Se añadieron dos nodos en la Universidad de California, Santa Bárbara, y en la Universidad de Utah. Estos dos últimos nodos incorporaron proyectos de visualización de aplicaciones, con Glen Culler y Burton Fried en la UCSB investigando métodos para mostrar funciones matemáticas mediante el uso de "storage displays" (N. del T.: mecanismos que incorporan buffers de monitorización distribuidos en red para facilitar el refresco de la visualización) para tratar con el problema de refrescar sobre la red, y Robert Taylor y Ivan Sutherland en Utah investigando métodos de representación en 3-D a través de la red. Así, a finales de 1969, cuatro ordenadores host fueron conectados conjuntamente a la ARPANET inicial y se

hizo realidad una embrionaria Internet. Incluso en esta primitiva etapa, hay que reseñar que la investigación incorporó tanto el trabajo mediante la red ya existente como la mejora de la utilización de dicha red. Esta tradición continúa hasta el día de hoy.

Se siguieron conectando ordenadores rápidamente a la ARPANET durante los años siguientes y el trabajo continuó para completar un protocolo host a host funcionalmente completo, así como software adicional de red. En Diciembre de 1970, el Network Working Group (NWG) liderado por S.Crocker acabó el protocolo host a host inicial para ARPANET, llamado Network Control Protocol (NCP, protocolo de control de red).

Cuando en los nodos de ARPANET se completó la implementación del NCP durante el periodo 1971-72, los usuarios de la red pudieron finalmente comenzar a desarrollar aplicaciones. En Octubre de 1972, Kahn organizó una gran y muy exitosa demostración de ARPANET en la International Computer Communication Conference. Esta fue la primera demostración pública de la nueva tecnología de red. Fue también en 1972 cuando se introdujo la primera aplicación "estrella": el correo electrónico.

En Marzo, Ray Tomlinson, de BBN, escribió el software básico de envío-recepción de mensajes de correo electrónico, impulsado por la necesidad que tenían los desarrolladores de ARPANET de un mecanismo sencillo de coordinación. En Julio, Roberts expandió su valor añadido escribiendo el primer programa de utilidad de correo electrónico para relacionar, leer selectivamente,

almacenar, reenviar y responder a mensajes. Desde entonces, la aplicación de correo electrónico se convirtió en la mayor de la red durante más de una década. Fue precursora del tipo de actividad que observamos hoy día en la World Wide Web, es decir, del enorme crecimiento de todas las formas de tráfico persona a persona.

Definición de redes sociales

Lozares (1996) define a las redes sociales como “un conjunto bien delimitado de actores -individuos, grupos, organizaciones, comunidades, sociedades globales, etc.- vinculados unos a otros a través de una relación o un conjunto de relaciones sociales”.

También se puede hablar de redes sociales desde definiciones más centradas en el aparato metodológico que permite técnicas de recogida de datos y análisis de información, como la de Freeman, que las conceptualiza como una “colección más o menos precisa de conceptos y procedimientos analíticos y metodológicos que facilita la recogida de datos y el estudio sistemático de pautas de relaciones sociales entre la gente”. En esto, el rasgo más característico consiste en que requieren “conceptos, definiciones y procesos en los que las unidades sociales aparecen vinculadas unas a otras a través de diversas relaciones” (Wasserman y Faust, 1994:6 Lozares).

Desde este grado de abstracción, y orientado hacia definiciones que parten de las ciencias aplicadas a la arquitectura y tecnologías de

computadoras, para Merelo Cuervós, “una red es una forma abstracta de visualizar una serie de sistemas, y, en general, casi todos los sistemas complejos”. Explica el autor que las redes están compuestas de nudos, habitualmente llamados nodos, y una serie de enlaces entre ellos, conexiones. En general, y más allá de esta última, todas las definiciones comparten dos elementos fundamentales para trabajar con redes sociales: los nodos y las conexiones. Ello aparece de manera clara en el diagrama de redes sociales que habitualmente remite a la teoría de grafos.

Clasificación de las redes sociales

Las redes sociales propician la interacción de miles de personas en tiempo real. Las redes sociales no son otra cosa que máquinas diseñadas para fabricar situaciones, relaciones y conflictos. Usaremos la siguiente clasificación.

a) Por su público objetivo y temático

- Redes sociales horizontales

Son aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática definida. Los ejemplos más representativos del sector son Facebook, Twitter, Orkut, Idéntica.

- Redes sociales verticales

Están concebidas sobre la base de un eje temático agregador. Su objetivo es el de congregar en torno a una temática definida a un colectivo concreto. En función de su especialización, pueden clasificarse a su vez en:

a. Redes sociales verticales profesionales: Están dirigidas a generar relaciones profesionales entre los usuarios. Los ejemplos más representativos son Viadeo, Xing y Linked In.

b. Redes sociales verticales de ocio: Su objetivo es congregar a colectivos que desarrollan actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, fans, etc. Los ejemplos más representativos son Wipley, Minube Dogster, Last.FM y Moterus.

c. Redes sociales verticales mixtas: Ofrecen a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades tanto profesionales como personales en torno a sus perfiles: Yuglo, Unience, PideCita, 11870.

b) Por el sujeto principal de la relación

- Redes sociales humanas

Son aquellas que centran su atención en fomentar las relaciones entre personas uniendo individuos según su perfil social y en función de sus gustos, aficiones, lugares de trabajo, viajes y actividades. Ejemplos: Koornk, Dopplr, Youare y Tuenti.

- Redes sociales de contenidos

Las relaciones se desarrolla uniendo perfiles a través de contenido publicado, los objetos que posee el usuario o los archivos que se encuentran en su ordenador. Ejemplos: Scribd, Flickr, Bebo, Friendster.

- Redes sociales de inertes

Conforman un sector novedoso entre las redes sociales. Su objeto es unir marcas, automóviles y lugares. Entre estas redes sociales destacan las de difuntos, siendo éstos los sujetos principales de la red. El ejemplo más llamativo es Respectance.

c) Por su localización geográfica

- Redes sociales sedentarias

Este tipo de red social muta en función de las relaciones entre personas, los contenidos compartidos o los eventos creados. Ejemplo: Rejaw, Blogger, Kwippy, Plaxo, Bitacoras.com, Plurk.

- Redes sociales nómadas

A las características propias de las redes sociales sedentarias se le suma un nuevo factor de mutación o desarrollo basado en la localización geográfica del sujeto. Este tipo de redes se componen y recomponen a tenor de los sujetos que se hallen geográficamente cerca del lugar en el que se encuentra el usuario, los lugares que haya visitado o aquellos a los que tenga previsto acudir. Los ejemplos más destacados son Latitud, Brighkite, Fire Eagle y Scout.

d) Por su plataforma

- Red social MMORPG y metaversos

Normalmente contruidos sobre una base técnica Cliente-Servidor (WOW, SecondLife, Lineage).

- Red social web

Su plataforma de desarrollo está basada en una estructura típica de web. Algunos ejemplos representativos son MySpace, Friendfeed y Hi5. (Las redes sociales 2009).

3.1.2 Principales redes sociales

Es importante describir las principales redes sociales, dónde fueron creadas y con qué objetivo o función para la cual fueron hechas, y para ampliar más el conocimiento de la existencia de estas, pues comúnmente cuando hablamos de red social solo viene a nuestra mente Facebook y esta es una combinación de las que se mencionaran en los primeros incisos, al igual Facebook al ser parte el tema principal de esta investigación está dentro de las principales redes sociales y esta descrito en el inciso d.

a) Friendster

Uno de los primeros “gigantes” en los sitios de redes sociales fue Friendster, creado en el 2002 en California, EE.UU. como un sitio de citas o para encontrar pareja. En ese entonces quien dominaba tal mercado era Match.com, poniendo en contacto personas desconocidas con aficiones o gustos similares. Friendster propuso la idea que la mejor forma de hacerlo era a través de ‘amigos de amigos’. Para ello, además, limitó la posibilidad de generar contactos hasta el cuarto grado. Su éxito fue contundente, logrando millones de usuarios en pocos meses. Ello atrajo a los medios de comunicación que, haciéndose eco de la noticia, favorecían su crecimiento. Esta plataforma fue la favorita para relacionar a algunas “comunidades” como bloggers, gays y fans del festival de arte “The Burning Man”. El crecimiento que evidenciaba hizo que, hacia el 2003, Google ofreciera comprar la compañía en 30 millones de dólares, oferta que fue declinada.

b) MySpace

Este sitio de redes sociales fue lanzado en Santa Mónica, California (EEUU) hacia el 2003. Fue lanzado para competir con los sitios como Friendster, Xanga, entre otros. Algunos de los problemas enunciados en Friendster hicieron que circulara en las redes sociales de este último la idea de mudarse a un sitio alternativo (Tribe.net y MySpace). Así MySpace pudo crecer rápidamente capitalizando el alejamiento de Friendster. Comentan Boyd y Ellison algo

particular y significativo en el primer tiempo de este sitio: las rígidas normas sobre los perfiles de Friendster expulsaron un grupo notable de bandas de Indie-rock, lo que hizo que muchas de éstas, en particular de Los Angeles, crearan sus perfiles en MySpace. Una característica técnica, además de una plataforma mucho más preparada para absorber grandes cantidades de usuarios, fueron las posibilidades técnicas que permitían personalizar sus perfiles y hacerlos más acordes a sus demandas.

c) Flickr

Este sitio de red social fue lanzado en febrero del 2004 por Ludicorp, una compañía de Vancouver. Flickr es un repositorio fotográfico que permite subir fotos o imágenes digitales a través de una plataforma simple y sencilla. Algunas de las características técnicas que más podemos destacar de este sitio son dos, en primer lugar el uso de etiquetas (tags) por los usuarios para describir las fotos publicadas, planteándolo como un sistema de indexación social llamado folksonomías (Voss, 2007, referenciado por Ortega y Aguillo), que resulta una metodología de clasificación en la que los propios usuarios emplean “tags” o etiquetas de modo descentralizado sobre objetos diversos. Esta característica ha sido estudiada por la documentación (Schmitz, 2006; Angus, Stuart y Thelwall, 2008, referenciado por Ortega y Aguillo), puesto que resulta una forma de clasificación desde un punto de vista social.

d) Facebook

Resulta un imperativo de hoy día que, al hablar de sitios de redes sociales en Internet, se ponga como modelo a la plataforma Facebook. Las explicaciones son obvias, y se pueden encontrar, entre otras, en que sea el sitio de redes sociales que lidera este mercado -consolidando su lugar en distintos niveles del mercado de Internet en general -, sea primero en la gestión de redes sociales en idioma chino, inglés, español, y francés, y segundo en japonés e italiano (con lo que además cuenta con una traducción en 70 idiomas) o sea tomado por muchos autores como una “nación” más grande que los Estados Unidos , haciendo referencia a que se estima que posee 500 millones de usuarios . Ello hace también, que sea objeto de muchos análisis y perspectivas, lógicamente mejores y más profundas que la que podemos brindar en este trabajo, y a ellas nos remitimos.

Este sitio de redes sociales fue desarrollado por Mark Zuckerberg, hacia comienzos 2004 y fue diseñado para soportar solamente distintas redes sociales universitarias, en particular solo de Harvard, pues para unirse el usuario debía tener una dirección de e-mail de harvard.edu. Poco tiempo después el sitio permitió unirse a usuarios de otras universidades y escuelas asociadas a aquella institución. Bajo esta forma, Facebook permaneció relativamente cerrada, contribuyendo a que los usuarios percibieran al sitio como una comunidad íntima y privada El punto de inflexión de este sitio se produjo en el 2005, cuando se abrió a que cualquier usuario pudiera crear su perfil y utilizar el sitio para desarrollar redes sociales. En sus servicios se ofrece desarrollar lista de Amigos,

generar grupos y desarrollar “Aplicaciones” en el perfil. Mediante estas últimas se logra que desarrolladores exteriores las construyan, para que los usuarios personalicen sus perfiles, realicen tareas y demás. Hacia el año 2007 ya existían 7.000 de este tipo de Aplicaciones.

Uno de las notas características de este sitio es “El Muro” (the wall), que es un espacio en cada perfil para que el resto de los usuarios “Amigos” escriban mensajes públicos en él. También se permiten subir fotos y videos, con lo que lógicamente posee una enorme capacidad de almacenamiento. Se pueden realizar “regalos” (gifts), que son íconos con un mensaje y posee aplicaciones de juegos, que en su mayoría se relacionan con juegos de rol, pruebas de habilidades, entre otras. Los usos de este sitio de redes social son muy variados, desde contactar gente, integrar grupos, participar en discusiones, consumir noticias, planteándose incluso como un nuevo medio de comunicación -como alternativa al tradicional e-mail- especialmente entre usuarios más jóvenes. A partir de actuales investigaciones sobre la razón por la que los usuarios adoptan múltiples formas de comunicación en lugar de sustituir un medio al otro, Quan-Haase y Young (2010), un análisis factorial de las gratificaciones obtenidas en Facebook reveló seis dimensiones claves, pasatiempo, el afecto, la moda, compartir problemas, la socialización e información social, y su uso se encuentra relacionada con los usos y gratificaciones que los jóvenes encuentran al integrar numerosos medios en sus hábitos de comunicación.

Los números que giran en torno a esta plataforma son realmente significativos, y lógicamente ello atrae las posibilidades de negocios, aunque pasó algún tiempo para que este sitio sea rentable. Hacia el 2006 desembarcó en India, y en Octubre del 2007 Microsoft, en un claro intento de asegurarse un lugar en el futuro tecnológico, compra el 1,6 % de Facebook en más de 240 millones de dólares. Analizado por especialistas, el objetivo de esta operación es el negocio por la publicidad on-line, y el enorme potencial que brinda la cantidad de información personal (gustos, estilos, costumbres, etc.) que circula por este sitio, adquiriendo Microsoft una poderosa estrategia para disputarle la batalla a Google por la publicidad. Por otro lado, se han generado sospechas de espionaje a través de este sitio, según lo afirma W. Goobar , pues recibió 27,5 millones de dólares de un fondo de inversión con fuerte vínculo con la CIA.

Aunque Facebook aún no ha salido a las bolsas de valores del mundo, actuales estimaciones proyectan esta compañía entre 35.000 y 40.000 millones de dólares.

3.2 Uso excesivo del Facebook

A la fecha el DSM-5 no considera el término de adicción al Facebook, pues los investigadores afirman que si bien por un lado en el caso de Facebook el mecanismo adictivo funcionaría de la siguiente manera: cada vez que recibimos y vemos una notificación nueva recibimos un impulso de dopamina, neurotransmisor químico asociado con la motivación y la

recompensa. Este impulso, que también actúa cuando se consumen drogas o se mantienen relaciones sexuales. Y las redes sociales podrían estar provocando el mismo efecto adictivo. Por el otro lado se menciona que es necesario continuar con investigaciones más precisas para catalogar al uso excesivo del Facebook como una adicción.

En países como China, Taiwán y Corea del Sur, la adicción a Internet ya está aceptada a nivel de diagnóstico psicológico. En los EE.UU. se prevé incluirla en la nueva edición del manual de referencia, llamado la *biblia* de la psiquiatría: el *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders*, aunque se advertirá de que el tema requiere de un mayor estudio. (Adicción a internet 2012).

Por lo anterior, es que en el presente proyecto se insiste en manejarlo únicamente como un uso excesivo al Facebook.

Facebook es la red social más popular del mundo y una "pequeña nación" con más de 200 millones de usuarios pero algunos expertos aseguran que el uso excesivo de Facebook perjudica el rendimiento académico y puede provocar, incluso, trastornos en el desarrollo emocional. Se define operacionalmente el uso en exceso del Facebook como el tiempo en sus dimensiones de duración y frecuencia que una persona dedica a esta red social. La persona estimula más sus relaciones virtuales que el desarrollo pleno de su personalidad dentro de un entorno real físico, situación que queda de manifiesto en el aumento de visitas que alguien perteneciente a la red como usuario desea

imponer sobre otras prioridades. Las personas que usan en exceso Facebook tienden aceptar a todo tipo de personas.

3.2.1 Consecuencias del Uso excesivo del Facebook.

Según la investigación que realizó la Universidad Estatal de California, los jóvenes y adolescentes que invierten mucho tiempo en redes sociales pueden presentar trastornos en su vida cotidiana, como la pérdida de sueño, ansiedad, niveles altos de depresión y tendencias agresivas.

Además pueden convertirse en personas más narcisistas y con alta probabilidad de caer en problemas de adicciones como alcohol y drogas.

El doctor Larry Rosen, especialista del área de psicología de dicha universidad, señaló que según su investigación los jóvenes y adolescentes envían 2 mil mensajes de texto al mes que pueden derivar en problemas de comunicación con su familia e incluso el desarrollo del síndrome del túnel, neuropatía periférica que podría derivar en la paralización de los nervios de la mano. (Tringa 2011).

Un análisis dirigido por la Organización de la ansiedad del Reino Unido y realizado por la Universidad de Stamford, reveló que más de la mitad de los encuestados que utilizan regularmente las redes sociales tienen grandes cambios negativos en sus comportamientos.

Esta modificación en la conducta, incluida la dificultad que tienen para relajarse y desconectarse por unos instantes del mundo, fue evidenciada en el hecho de que los participantes de esta investigación, constantemente se comparaban con otras personas, mientras veían sus fotos y leían sus comentarios en sus perfiles vía Internet. Asimismo, la evaluación efectuada también reveló que el 45% de las personas que no pueden acceder a sus redes sociales o correos electrónicos, durante el día se sienten preocupados e incómodos.

Estos resultados sugieren que los sitios como Twitter y Facebook podrían conducir a la ansiedad o empeorar los síntomas de las personas que ya de por sí son ansiosas, si no tienen control sobre la utilización de la tecnología. Algunos profesionales de la salud mental, como Stephanie Moulton Sarkis, psicólogo y salubrista, piensan que las redes sociales podrían afectar significativamente a la salud de los seres humanos.

“Cuando los medios de comunicación social sustituyen a las interacciones personales, esto puede conducir a la depresión y ansiedad”, afirmó Sarkis. Sin embargo, “también puede ser que si una persona está deprimida o ansiosa, Facebook es una manera de tener contacto social sin presión”, dijo el médico salubrista. Acotó que la gente puede experimentar estos síntomas por el uso excesivo de estos sitios webs, pues su utilización puede incidir sobre el aumento del aislamiento de los sujetos.

3.3 Fundamentos teóricos de la psicometría

3.3.1 Concepto de medición

“El proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos”, el cual se realiza mediante un plan explícito y organizado para clasificar los datos disponibles, en términos del concepto que el investigador tiene en mente (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

3.3.2 La medición en psicología

La psicometría tiene como finalidad llevar a cabo la medición de la conducta, tanto en el ser humano como en los animales, lo que constituye uno de los pilares fundamentales de la ciencia psicológica, ya que el hombre cada día se interesa más por comprender su propia naturaleza y, por ende, la de los demás; puesto que en el mundo en que vivimos, los problemas que se plantean son primordialmente de naturaleza humana e impiden a menudo una trayectoria más sencilla en el desarrollo de los seres humanos.

La medición en psicología, como en cualquier otra ciencia, se inicia con la identificación de elementos del mundo real con los elementos o construcciones del de un sistema lógico abstracto. (Morales 2002).

Una variable psicológica se define aquí como una propiedad o característica que poseen diferentes individuos en cantidades distintas. Al medir variables como independencia, neurotismo, capacidad de pensamiento lógico, o aptitudes de aprendizaje, nos encontramos con problemas de escalamiento muy complejos. El problema de la medición en psicología es considerablemente más complicado que en los campos donde se emplean instrumentos físicos comunes de medición.

3.3.3 Instrumentos de medición psicológica

Un instrumento de medición psicológica es aquella técnica metodológica producida artificialmente, que obedece a reglas explícitas y coloca al o a los individuos en condiciones experimentales, con el fin de extraer el segmento de comportamiento a estudiar y que permita la comparación estadística conductora a la clasificación cualitativa, tipológica o cuantitativa, de la característica o características que se están evaluando.

Simplificando esta definición, podríamos utilizar para fines prácticos la establecida por Pierre Pichot: una prueba psicológica es una situación experimental y estandarizada que sirve de estímulo a un comportamiento y que, manipulada estadísticamente, permite clasificar a los sujetos tipológica o cuantitativamente. (Magnusson. 1998).

Escalas de medición

Un tipo de medición básica en psicología son las escalas, entendiendo a esta, como el asignar números a las cantidades de las propiedades de los objetos de acuerdo con reglas dadas cuya validez puede aprobarse empíricamente.

Escalas para medir las actitudes

Una actitud es una predisposición aprendida para responder coherentemente de una manera favorable o desfavorable ante un objeto, ser vivo, actividad, concepto, personas o sus símbolos.

Las actitudes están relacionadas con el comportamiento que mantenemos en torno a los objetos a que hacen referencia. Desde luego, las actitudes solo son un indicador de la conducta.

Las actitudes tienen diversas propiedades, entre las que destacan: dirección (positiva o negativa) e intensidad (alta o baja); estas partes forman parte de la medición. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

Uno de los métodos más conocidos y por lo tanto utilizado en este proyecto es el método de escalamiento Likert que más adelante se describirá.

Escalamiento tipo Likert

Este método fue desarrollado por Rensis Likert en 1932. Consiste en un conjunto de ítems presentados de forma de afirmaciones o juicios, ante los

cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto externe su reacción eligiendo una categoría de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones.

Las afirmaciones tienen dirección:

- Dirección de las afirmaciones

Las afirmaciones pueden tener dirección: favorable o positivas y desfavorable o negativa. Y esta dirección es muy importante para saber cómo se codifican las alternativas de respuesta.

Si la afirmación es positiva, significa que califica favorablemente al objeto de actitud; de este modo, cuanto más de acuerdo con la afirmación estén los participantes, su actitud será igualmente más favorable. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

En este proyecto se utilizaron 12 afirmaciones positivas.

Formas de obtener las puntuaciones

Las puntuaciones de las escalas Likert se obtienen sumando los valores alcanzados respecto de cada frase. Por ello se denomina escala aditiva.

3.4 Validez y confiabilidad del instrumento

La confiabilidad

Se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales.

La validez

En términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir.

La validez es un concepto del cual se pueden tener diferentes tipos de evidencia, el tipo de evidencia que se utiliza en este proyecto es la evidencia relacionada con el contenido.

La validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

3.5 Fundamentos teóricos de la autoestima

Definición de Autoestima

Existen diversos conceptos de autoestima, varios autores describen o tratan de describir a cerca de la autoestima unos simplemente la describen como auto valoración y otros te dan una extensa explicación para la presente

investigación se tomo la definición de un libro, Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano, que dice que autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con la que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en el que me encuentre. (Montoya y Sol 2001).

Estudios llevados a cabo en los últimos años por parte de psicólogos, sociólogos y educadores, podemos entender la autoestima como, la conciencia de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones interpersonales.

La autoestima se mueve entre dos extremos igualmente peligrosos. Imagina una escalera del 0 al 100. La autoestima, en cuanto respeto, cuidado y promoción del propio yo dentro de los límites de lo razonable, se movería entre 25 y el 75.

Si tocamos el extremo inferior, el numero 25 de la escala, abandonamos el respeto y cuidado razonables de uno mismo. Caemos entonces en el rechazo del propio yo. Aceptamos un dialogo interno negativo respecto a si mismo. Nos dejamos llevar por la culpa y la auto destructividad. Así descendemos hasta el nivel cero que corresponde a la depresión. Esta, como es sabido, puede conducir al extremo más radicalmente opuesto a la autoestima: el suicidio. (González, 2001).

Tipos de autoestima

a) Autoestima alta o positiva

La autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto y, además, logra reconocer sus errores.

La autoestima alta, según Plummer se relacionaba con la ejecución competente, porque las personas iniciaban conductas de búsqueda de ayuda y por esto podían completar satisfactoriamente las tareas encomendadas, a diferencia de los que poseían una autoestima baja.

Una persona con autoestima positiva manifiesta sentimientos de autoconfianza, necesidad de ser útil, autonomía, fuerza, etc., lo que conduce, de algún modo, a la felicidad y madurez.

b) Autoestima baja o negativa

Por el contrario, la autoestima negativa o autoestima baja provoca carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. Como la autoimagen es desagradable, el individuo desearía cambiarla, produciéndose una frustración personal, inclusive rabia, al no creerse capaz de convertirse en una persona mejor.

Una baja autoestima produce relaciones negativas entre la persona y su medio afectivo y social (familia, compañeros, amigos, etc.).

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

Una persona con baja autoestima suele ser insegura, desconfía de sus propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Constantemente está necesitando la aprobación de los demás, pues posee muchos complejos. Su percepción distorsionada de la realidad llega, incluso, a afectar su apreciación física. Todo le produce un sentimiento de inferioridad.

Características de la baja autoestima

Entre las características que distinguen a las personas con baja autoestima, esta la tendencia a pasar inadvertidas, temen a expresar sus ideas, se ven tristes o enojadas, piensan que los demás los rechazan, son tímidas y cae fácilmente en comportamientos agresivos. (Bizama 1995).

Son personas que no aceptan que no aceptan fácilmente cuándo están equivocadas, no se abren fácilmente al dialogo, tienden a culparse de los problemas, lo cual conduce al pesimismo y depresión; son personas que establecen relaciones interpersonales pero no piensan en sus necesidades,

además de tener un alto nivel de censura, lo cual hace que no desarrollen sus habilidades al máximo y que normalmente se sientan infelices aún cuando tengan éxito; temen al rechazo y al fracaso, creen que no son merecedores de ciertas cosas y por consiguiente pierden confianza en sí mismos; dudan de sus habilidades, incluso de las que ya han demostrado. (Aguilar 1995).

Generadores de la baja autoestima

- Ser víctima de abusos (sexuales, físicos o emocionales) y la pérdida de control asociada a ellos.
- Haber visto desatendidas sus necesidades básicas en la infancia.
- Fracasar en cumplir con las expectativas de sus padres.
- Sentirse el “bicho raro” de la escuela.
- Sufrir discriminación (por discapacidad, apariencia, estatus social o cualquier otra circunstancia).
- Verse empujado por la presión social para seguir determinadas normas.
- Sufrir acoso o *bullying* laboral y/o escolar
- Padeecer enfermedades que condicionen sus actividades cotidianas o impacten en su calidad de vida.
- Sufrir por la pérdida de personas importantes de su vida.
- Sufrir por exclusión social y soledad.
- Afrontar el desempleo o condiciones laborales precarias.

- Al atravesar experiencias dolorosas como éstas, la persona puede ir formándose esa opinión negativa sobre su apariencia, su inteligencia o sus capacidades.

Y, cuando ocurre algo que le hace recordar esas experiencias vividas, adopta una actitud negativa a la hora de enfrentarse a las nuevas experiencias.

La escalera de la autoestima.

Mauro Rodríguez Estrada: Escalera de autoestima

- o Autoconocimiento: conocimiento personal, es el conocimiento de sí mismo. – “le hubiera dicho que no”, “no pensé que sería así”, “hacer el ridículo”, etc.
- o Autoconcepto: lo forman el conjunto de creencias que se tienen acerca de uno mismo. – “yo no sé hablar en público”.
- o Autoevaluación: características que posees, te sientes bueno, malo, insatisfecho, deseable, indeseable, agradable, desagradable, etc.
- o Autoaceptación: la distancia entre lo deseado a lo logrado, implica admitir todo de mí, mis sentimientos, mi cuerpo, mis capacidades, mis limitaciones, mis necesidades, mi comportamiento, etc.

- o Auto respeto: aprender a respetar mis gustos y no lo que los demás quieren de mí, mis intereses y no lo que los demás creen que me conviene, mis emociones, etc.
- o Autoestima: ejercer los puntos anteriores y se siente el bienestar, la paz, la tranquilidad y el gusto por la vida.

3.6 Corriente humanista

En la parte de la guía de autoestima “Descubriendo lo mejor de mi” está basada por la corriente humanista, por lo que a continuación se abordaran las generalidades de esta escuela psicológica.

El movimiento de la tercer fuerza en psicología también provino de de la tradición de la actividad mental del modelo de las ciencias humanas. La expresión *tercera fuerza* es en realidad una categorización general de varias orientaciones e intereses. Si en la psicología del siglo XX el psicoanálisis se considera la “primera fuerza” y el conductismo la “segunda”, la “tercera fuerza” será cualquier corriente que no sea psicoanalítica ni conductista. Otros nombres se refieren a distintas variantes de la tercera fuerza. La psicología existencial indica las aplicaciones del existencialismo a las cuestiones psicológicas. A veces se habla de psicología fenomenológica para señalar formas peculiares de estudiar los sucesos sin acudir a reduccionismos. Por último, la psicología humanista es la de un grupo de psicólogos, sobre todo teóricos estadounidenses, que ven al individuo en busca de desarrollo total de sus

capacidades o posibilidades y que rechazan cualquier explicación mecanicista o materialista de los procesos psicológicos.

Así, el movimiento de la tercera fuerza consiste en un conjunto diverso de psicólogos y filósofos; pero es evidente que comparten algunos puntos de vista. Primero, el movimiento reconoce la importancia de la libertad personal y la responsabilidad en las decisiones de toda la vida que añaden a la realización de las posibilidades humanas. Considera a la mente como una entidad activa y dinámica por la que el individuo expresa capacidades exclusivas del hombre por la cognición, la volición y el juicio. Segundo, los psicólogos del movimiento no aceptan la reducción de los procesos psicológicos a leyes mecánicas de hechos fisiológicos, sino que piensan que los seres humanos son diferentes a otras formas de vida. El individuo, en el mismo proceso de definir su humanidad, debe rebasar la satisfacción hedonista de las necesidades fisiológicas en aras de sus valores personales y de actitudes sociales y fisiológicas significativas. Así, el movimiento de la tercera fuerza acentúa el yo y quiere favorecer la realización de la personalidad definida como individual y únicamente humana.

Valores proclamados por los humanistas.

-El individuo realiza una definición de sí mismo, desde sus propias relaciones y experiencias, se mueve en un campo único , este campo fenomenológico incluye sucesos, percepciones, sensaciones, impactos que la persona no conoce y que puede conocer, todo esto configura un mundo

personal y privado, la experiencia subjetiva que puede corresponderse o no con la realidad objetiva y observada.

-Derecho a elegir y desarrollar relaciones afectivas, de intimidad, amar y ser amado.

-Satisfacción de una jerarquía de necesidades, cuando la de más bajo nivel es satisfecha, se continúa con la del nivel siguiente, para ser todas suficientemente satisfechas, a saber de estas son: Necesidades orgánicas, de seguridad, de pertenencia, de estima y reconocimiento social, y de logro de sí mismo y de su potencial.

-La autorrealización del individuo es proceso, a partir del cual el hombre desarrolla confianza en su propio organismo, este proceso le implica formación y cambio permanente de acuerdo a la variabilidad de las situaciones. El proceso de autorrealización es el descubrimiento de la persona, es la individuación, la integración de la persona, es llegar al "Si mismo".

-Derecho a elegir y desarrollar relaciones afectivas, de intimidad, amar y ser amado.

-Importancia de la experiencia vivida desde la individualidad frente a la experiencia del otro, para poder llegar a una interacción creativa e integrada, que se traduzca en niveles de satisfacción interpersonal y relacional.

-El poder de elección y decisión conferido al hombre, lo ubica en niveles de corresponsabilidad, quiere decir, responsabilidad a sí mismo y responsabilidad frente a lo otro (medio ambiente, otros individuos, contexto).

3.6.1 Maslow (jerarquía de las necesidades)

Maslow definió la neurosis y el desajuste psicológico como “enfermedades por deficiencia”, es decir, que son causadas por la privación de ciertas necesidades fundamentales, en la misma forma como la ausencia de ciertas vitaminas origina las enfermedades. La privación de estas necesidades físicas y psicológicas conduce finalmente a la enfermedad, siendo la satisfacción de tales necesidades el único remedio.

Para Maslow, las necesidades fundamentales son las siguientes: necesidades de seguridad, de protección, y de estabilidad; la necesidad de amor y la sensación de pertenencia, así como la necesidad de respeto por sí mismo y de estimación. Además, cada individuo tiene necesidades de desarrollo: una necesidad de desarrollar los potenciales y las propias capacidades, así como una necesidad de autorrealización.

JERARQUIA DE LAS NECESIDADES BÁSICAS DE MASLOW

Fisiológicas	(hambre, sueño, etc.)
De seguridad	(estabilidad, orden)
De amor y pertenencia	(familia, amistad)
De estimación	(respeto por sí mismo, reconocimiento)
De autorrealización	(desarrollo de las capacidades).

Las necesidades de estima

Estas necesidades se pueden clasificar en dos conjuntos subsidiarios. Primero están en deseo de fuerza, logro, adecuación, maestría y competencia, confianza ante el mundo, independencia y libertad. En segundo lugar tenemos lo que podríamos llamar el deseo de reputación o prestigio, el estatus, la fama y la gloria, la dominación y el reconocimiento, la atención, la importancia, la dignidad o el aprecio.

La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo. Pero la frustración de estas necesidades produce sentimientos de inferioridad, de debilidad, y de desamparo.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta de tesis

Escala de Identificación de Uso Excesivo del Facebook en adolescentes de entre 11 y 13 años.

Justificación

La escala de medición se refiere a los criterios utilizados para definir las diferentes categorías en la cuales se pueden agrupar las observaciones. (Colimon 1990).

Al recurrir a alguna escala para medir el uso excesivo del Facebook se encontró Bergen Facebook Adicction Scale (BFAS) que es la escala de adicción al Facebook de Begen y se desconoce su validez y confiabilidad y al ser una prueba Noruega es desconocida en nuestro país, así como también se tiene cierta inconformidad con sus solo 6 items y como su nombre lo dice mide la adicción al Facebook pero, cómo puede hacerlo si aun el termino adicción a Facebook es inadecuado, actualmente aun no es utilizada en el DSM-IV ni el DSM-V por lo tanto no existen criterios diagnósticos para poder llamarlo adicción a Facebook, al no encontrar una herramienta confiable para evaluar el fenómeno

que es el uso excesivo del Facebook ya descrito en el capítulo uno de esta investigación, se elaboró una escala de identificación de uso excesivo del Facebook en adolescentes de entre 11 y 13 años, se hizo especialmente para adolescentes de este rango de edad pues es la edad donde se puede detectar esta problemática conductual.

El adolescente en busca de distracción y como medio para esta descubre Facebook que le brinda variedad de elementos como juegos, fotos, videos, juegos, chat, ubicaciones, compras, calendario de cumpleaños y a su vez esta aplicación está aliada con Instagram, Twitter y ahora WhatsApp, para la mayoría de los adolescentes es todo en una sola aplicación que es esta red social.

Cabe mencionar que el área de la psicología que aquí se utiliza es la psicometría que se ocupa de los procedimientos de medición del comportamiento humano. La psicometría es de suma importancia pues ya que con ella podemos deducir la personalidad, características, capacidades y actitudes que el humano puede tener y a su vez esta está sustentada con validez y confiabilidad es entonces que La Escala de Identificación de Uso Excesivo del Facebook es válida para el estudio de este comportamiento.

El área clínica donde se maneja esta Escala pues el uso excesivo de Facebook es un problema de conducta y el área clínica es el que evalúa a través de la psicometría si este fenómeno sea un posible trastorno.

Objetivo

Elaborar una Escala de Identificación del Uso Excesivo de Facebook (E.I.U.E.F), mediante el programa IBM SPSS Statistics 20 para medir objetiva y sistemáticamente este fenómeno.

Población o público

La escala ha sido diseñada para ser aplicada en alumnos del primer año del nivel secundaria.

4.2 Desarrollo de la propuesta de tesis

La escala de Identificación de Uso Excesivo de Facebook en adolescentes de entre 11 y 13 años fue diseñada con 12 afirmaciones o juicios comprensibles para los jóvenes con tres categorías la cual se elige una donde externe su reacción. Tiene una manera sencilla de calificar sumando los puntos según la respuesta que otorgo a cada juicio.

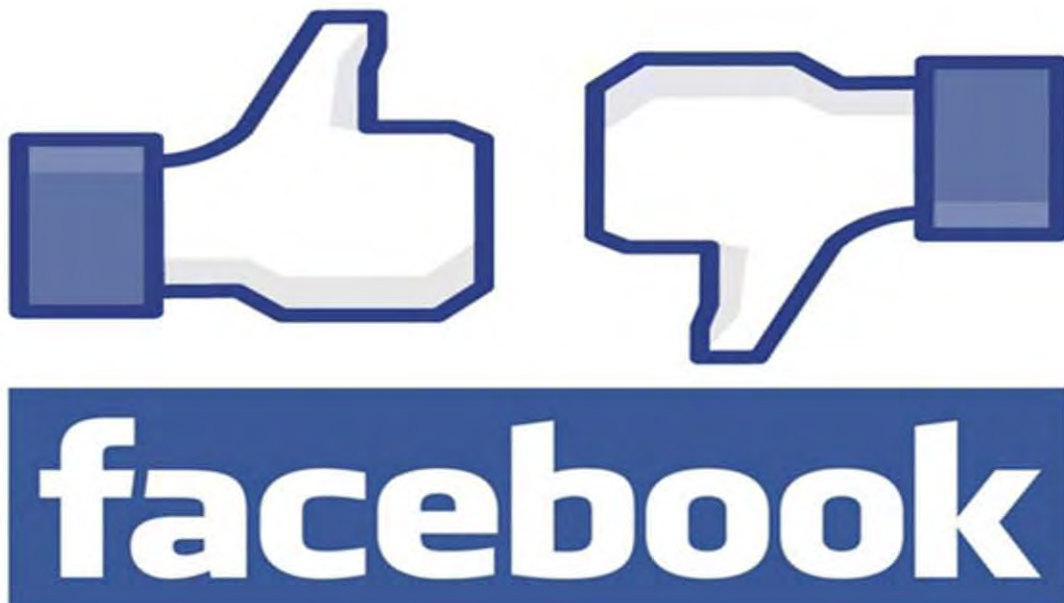
APARTADO I

Escala de Identificación de Uso Excesivo de Facebook.

APARTADO II

Guía de autoestima: “Descubriendo lo mejor de mí”.

Escala de Identificación de Uso Excesivo del



ESCALA DE IDENTIFICACION DE USO EXCESIVO DEL FACEBOOK.

Marca con una equis (X) la respuesta que consideres más apropiada.

N= Nunca AV= Algunas Veces F= Frecuentemente

	N	AV	F
1. Tengo abierto el face mientras hago otras actividades o reviso otras páginas.			
2. Me duermo tarde por revisar el Facebook			
3. Las personas consideran que paso mucho tiempo en el Facebook.			
4. Paso más de una hora consultando el Facebook.			
5. Entro al chat para ver con quien platicar.			
6. He dejado de visitar a mis amigos porque es más fácil hablarles por Facebook.			
7. Busco en el chat quien esté conectado para platicar.			
8. Reviso lo publicado por mis contactos para estar al tanto			
9. Veo más de 20 minutos imágenes chistosas			
10. Me gusta que mi estado este en sincronía con mis emociones.			
11. Paso media hora viendo videos chuscos en alguna pagina del Face o los videos del muro.			
12. Reviso mi Face mientras estoy en una fiesta o reunión.			

La forma de calificar los resultados es la siguiente:

Sume los puntos según su respuesta teniendo en cuenta que **Nunca** equivale a 0 punto **Algunas Veces** a 2 puntos y **Frecuentemente** a 5 puntos. Ejemplo:

En 6 ítems contesto algunas veces (6X2) son 12 puntos

En cuatro respondió que nunca (4X0) son 0 puntos

Y dio 2 respuestas de frecuentemente (2X5) son 10 puntos.

Son un total de 22 puntos su uso de Facebook es moderado.

Se examinan los resultados con la siguiente tabla:

0-20 puntos	No Usa Excesivamente el Facebook.
21-29 puntos	Utiliza Facebook Moderadamente.
30-60 puntos	Hace Uso Excesivo de Facebook.

GUÍA DE AUTOESTIMA:

“Descubriendo lo mejor de mi”



Por: Rebeca de Jesus
Tinoco Espinoza

Justificación

Una forma clara de entender el concepto de autoestima es la que plantea Branden (1993), correspondiente a "una sensación fundamental de eficacia y un sentido inherente de mérito", y lo explica nuevamente como la suma integrada de confianza y de respeto hacia sí mismo. Se lo puede diferenciar de auto concepto y de sí-mismo, en que el primero atañe al pensamiento o idea que la persona tiene internalizada acerca de sí misma como tal; mientras que el sí-mismo comprende aquel espacio y tiempo en que el Yo se reconoce en las experiencias vitales de importancia que le identifican en propiedad, algo así como el "mi". (psiquiatria.facmed.unam.mx).

La autoestima se comienza a desarrollar a partir de la infancia y la adolescencia, es importante que el niño o adolescente comience a sentirse que pertenece a un entorno donde se está desarrollando, a sentirse aceptado, respetado, que tenga confianza en las cosas que realiza, también sienta que sus logros son reconocidos y que tenga ese sentido de utilidad en el medio que le rodea.

Cuando el adolescente deja de sentirse parte de algo ya sea su familia o amigos, comienza a buscar a alguien que le dé el sentimiento de "preocupación por el" y su autoestima comienza a disminuir si no es debidamente fomentada, cuando el adolescente cree que no encaja en el entorno y siente desconfianza por los demás he ahí cuando este como anteriormente mencione busca eso que

llene su necesidad. Es entonces cuando el medio que rodea al adolescente le da la espalda y por decirlo así, este se ve obligado entre otras cosas a buscar en Facebook un sentimiento de seguridad, pues al no tener a alguien que en la vida real lo comprenda lo busca en el medio virtual y puede que sea con jóvenes que tengan los mismos sentimientos, esté al sentirse de poca valía hacia su persona disfraza por medio de la red su verdadera personalidad, pues no se siente seguro de sí mismo.

El joven busca esa distracción para aplacar sentimientos de inferioridad por medio de videos chuscos, fotografías, chats, juegos, e infinidad de cosas que le puede ofrecer Facebook, así esté adopta conductas donde al Facebook le comienza a dar un uso excesivo.

Es por eso que propongo la guía de autoestima “Descubriendo lo mejor de mi” pretendo disminuir en los jóvenes el uso excesivo del Facebook haciendo que éstos aumenten su valía y así el tiempo que éstos usaban para Facebook lo dediquen en actividades productivas.

Objetivo

Elevar los niveles de autoestima en los alumnos del primer nivel de secundaria, mediante actividades vivenciales dentro del salón de clases, a fin de disminuir el uso excesivo del Facebook

Población o público

La presente guía ha sido diseñada para ser aplicada en los alumnos del primer año de nivel secundaria.

La guía de autoestima “Descubriendo lo mejor de mi” está conformada por un total de 7 sesiones, mismas que tendrán una duración de 60 minutos cada una, en las que se abordará el análisis y la reflexión de la escalera del autoestima, mediante la exposición y realización de actividades vivenciales con las que se pretende que los jóvenes conozcan y aprendan a explotar sus potenciales.

TEMA 1: INTRODUCCION A LA AUTOESTIMA	
Objetivo del Tema:	Que el joven conozca el concepto de autoestima así como también los tipos de ésta.
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autoestima. <ul style="list-style-type: none"> -La conciencia de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones interpersonales. • Tipos de autoestima: Autoestima alta y autoestima baja. <ul style="list-style-type: none"> - La autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto y, además, logra reconocer sus errores. - La autoestima negativa o autoestima baja provoca carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. • Formación y desarrollo de la autoestima. <ul style="list-style-type: none"> -Formación: La autoestima evoluciona desde la infancia. Primero a través de la relación con los padres, luego con el grupo familiar y social. En la adolescencia se reafirma o se daña. De adultos los éxitos y fracasos repercuten claramente en la manera de autoevaluarnos. -Desarrollo: El desarrollo de la autoestima es un proceso continuo y cambiante relacionado con ciertos elementos y juicios que va construyendo la propia persona.
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lluvia de ideas ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>“ME VENDO ”</u>
Objetivo de la dinámica:	Que el alumno logre reconocer sus habilidades, conocimientos y capacidades, lo bueno y lo malo de su persona, valorando siempre aquellas cualidades positivas, y reconociendo que deben mejorar sus cualidades negativas.

	Aplicaran su creatividad por medio de una dinámica vivencial.
Material para la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Colores ✓ Cartulina blanca o de color. ✓ Fotografía o recortes de revistas
Instrucciones de la dinámica:	<p>I. El instructor pide a los jóvenes que imaginen un anuncio de venta de cualquier cosa en el periódico</p> <p>II. Se le entrega a cada uno una cartulina y que en la parte superior escriban “ME VENDO”. Posteriormente y de manera personal diseñen su anuncio con habilidades, cualidades, características, para lo que es bueno y para lo que es malo.</p> <p>III. Pondrán dirección, teléfono, correo, etc. (puede ser ficticio). Y una imagen que los represente o foto.</p> <p>IV. Luego pasaran uno por uno para exponer lo que ofrecen.</p> <p>V. Se reflexiona con el docente de manera grupal a cerca de la actividad.</p> <p>Se pregunta a los jóvenes las dificultades que han tenido a la hora de “venderse” y se van anotando en el pizarrón.</p> <p>Se explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.</p>
Cierre:	Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica vistos en esta sesión, si llenaron sus expectativas o que esperaban de esta primera sesión y sobre todo cómo se sintieron.

TEMA 2: AUTOCONOCIMIENTO	
Objetivo del Tema:	Que el joven conozca la definición de autoconocimiento y su importancia así como también que por medio del conocimiento tenga relación con su sí mismo
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autoconocimiento. -Conocimiento personal, es el conocimiento de sí mismo. • ¿Por qué es importante auto conocernos?
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>“¿QUIÉN SOY?”</u>
Objetivo de la dinámica:	Conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma y descubrir su esencia personal
Material para la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una hoja de trabajo con el cuestionario ¿Quién soy? para cada participante. (Ver en el Anexo 1.) ✓ Lápiz
Instrucciones de la dinámica:	<p>I. El instructor da a cada participante el formato para que lo conteste en forma individual.</p> <p>II. Una vez que han contestado el cuestionario, el instructor hace una reflexión sobre lo que comúnmente contestan las cuando se les pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestan que tienen, estado civil, etc. pero rara vez se descubre la esencia de la persona.</p> <p>III. El instructor en sesión plenaria provoca comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas.</p> <p>IV. El instructor puede guiar los comentarios a través de las siguientes preguntas:</p> <p>A). ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?</p> <p>B). ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil?</p> <p>C). ¿Cómo se sintieron al contestarlo?</p> <p>D). Etc.</p> <p>V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>
Cierre:	Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica vistos en esta sesión, si llenaron

sus expectativas o que esperaban de esta segunda sesión y sobre todo cómo se sintieron.

HOJA DE TRABAJO ¿Quién soy?

¿QUIÉN SOY?

Como persona:

1. Mi _____ favorito (a) es:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento triste cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Una pregunta tengo sobre la vida es:
7. Me enoja cuando:
8. La fantasía que más me gustaría cumplir es:
9. Un pensamiento que aún sigo teniendo es:
10. Cuando me enoja, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es:
15. Me siento valiente cuando:
16. Me sentí valiente cuando:
17. Amo a:
18. Me veo a mí mismo/a:
19. Algo que hago bien es:
20. Estoy preocupado/a:
21. Más que nada me gustaría:
22. Si fuera anciano (a):
23. Si fuera niño (a):
24. Lo mejor de ser yo es:
25. Odio:
26. Necesito:
27. Deseo:

TEMA 3: AUTOCONCEPTO	
Objetivo del Tema:	Que el joven comprenda la definición de Autoconcepto por medio de la exposición al igual como se modifica el Autoconcepto y la importancia de este.
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de Autoconcepto. -Lo forman el conjunto de creencias que se tienen acerca de uno mismo. • Modificación del Autoconcepto. • Importancia del Autoconcepto positivo.
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>"MI EPITAFIO"</u>
Objetivo de la dinámica:	Que el adolescente identifique y comparta deseos y expectativas personales
Material para la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una copia del formato "Epitafio" de preferencia tamaño oficio para cada uno de los participantes. ✓ El dibujo de una tumba. ✓ Cinta adhesiva. ✓ Lapiceros ✓ Plumones
Instrucciones de la dinámica:	<ol style="list-style-type: none"> I. Pegar el dibujo de la tumba en la parte de enfrente y explicar que es un epitafio y normalmente que contenido lleva. Ej. Fechas, dedicatoria (Aquí yace el cuerpo de un hombre bondadoso, buen hermano etc), y quienes lo dedican. II. Entregar lápices y copia de lápida a los participantes (matriz en la página que sigue). III. Escribir por la lápida lo que a uno le gustaría que se dijera sobre su persona (su propio epitafio). IV. Compartir los epitafios con los demás participantes, pegándolo en la tumba. V. Para estimular la consulta, el facilitador puede hacer las siguientes preguntas:

	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué fue lo más importante para ti, las cosas, títulos, premios que lograste en tu vida o las amistades y relaciones especiales que formaste con otras personas? ¿Por qué?
Cierre:	Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica vistos en esta sesión, si llenaron sus expectativas o que esperaban de esta tercera sesión y sobre todo cómo se sintieron.

Hoja de trabajo: Epitafio



TEMA 4: AUTOEVALUACIÓN	
Objetivo del Tema:	Mediante la exposición el joven descubrirá que es una autoevaluación y cómo influye en la baja autoestima
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autoevaluación. -Características que posees, te sientes bueno, malo, insatisfecho, indeseable, agradable, etc. • Pasos para mejorar la autoestima mediante la autoevaluación. • Cómo autoevaluarte
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lluvia de ideas ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>“EL ÁRBOL ”</u>
Objetivo de la dinámica:	Que con esta dinámica el joven logre hacer un recuento de sus éxitos y de cómo mejorar las fallas.
Material para la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas blancas ✓ Lápiz ✓ Goma ✓ Colores ✓ Sacapuntas
Instrucciones de la dinámica:	Se le reparte a cada joven una hoja blanca y que ahí plasmen el dibujo de un árbol que tenga hojas y raíces y como guste decorarlo, escribirán sus fortalezas y debilidades en las raíces, y que los frutos sean los logros que han tenido. Se pegan en el salón para que los demás los observen y concluye reconociendo las fortalezas y debilidades y fallas que son parte de nosotros, y pensar cómo hacer para mejorarlas.
Cierre:	Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica vistos en esta sesión, si llenaron sus expectativas o que esperaban de esta cuarta sesión y sobre todo cómo se sintieron.

TEMA 5: AUTOACEPTACIÓN	
Objetivo del Tema:	Que el joven conozca la importancia de aceptarse a sí mismo y la definición de autoaceptación.
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autoaceptación? -La distancia entre lo deseado a lo logrado, implica admitir todo de mí, mis sentimientos, mi cuerpo, mis capacidades, mis limitaciones, mi comportamiento, etc. • ¿Qué quiere decir aceptar? • Importancia de aprender a aceptarnos
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dramatización. ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>“Completar frases ”</u>
Objetivo de la dinámica:	Que se consiga que el joven aprenda a aceptarse por medio del autoconocimiento.
Material para la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas blancas ✓ Lápiz ✓ Formato de comienzos de oraciones para el instructor.
Instrucciones de la dinámica:	<p>I. Se le da al joven las hojas necesarias para la actividad. Se pide que escriban los inicios de oraciones que vienen en el formato para el instructor.</p> <p>I. Una vez dictado el comienzo de la frase se pide que la completen con 3 finales y se les da tiempo entre cada frase. Se explica que escriban lo primero que se les venga a la mente tratando de no pensarlo mucho o dudar en sus respuestas, y que es de manera personal.</p> <p>II. Se pone un ejemplo de la primera frase: Para mí no es fácil admitir que...</p> <ul style="list-style-type: none"> - a veces trato a los demás con superioridad. - siento envidia de mi amigo por el trabajo que tiene. - los otros pueden tener razón. <p>III. Se releen las frases de manera individual y el instructor interviene para que descubran las muchas facetas de su personalidad que el mismo joven ha</p>

	ocultado en algunas ocasiones. V. Se invita a reflexionar sobre ello, a que el joven se acepte tal cual es y tratar de mejorar lo que no les gusta para conseguir una autoestima más elevada.
Cierre:	Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica vistos en esta sesión, si llenaron sus expectativas o que esperaban de esta quinta sesión y sobre todo cómo se sintieron.

Formato de comienzos de oraciones.

1. Para mí no es fácil admitir que...
2. No puedo creer que en el pasado yo...
3. No me es fácil aceptarme cuando yo...
4. Una de mis emociones que no me gusta aceptar es...
5. Una de mis acciones que no me gusta aceptar es...
6. Uno de los pensamientos que no me gusta aceptar es...
7. Una de las partes de mi cuerpo que no me gusta aceptar es...
8. Si yo aceptara más mi cuerpo...
9. Si yo aceptara más las cosas que he hecho...
10. Si yo aceptara más mis sentimientos...
11. Si yo aceptara mis deseos y necesidades de forma honesta...
12. Lo que más me asusta de aceptarme es...
13. Si los demás vieran que me acepto más...
14. Lo bueno de no aceptarme sería...
15. Empiezo a darme cuenta de que...
16. Empiezo a sentir...
17. Si dejo de negar lo que siento...

TEMA 6: AUTO RESPETO	
Objetivo del Tema:	Que el joven conozca el concepto de autorespeto y qué hacer para poder respetarse.
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de auto respeto -Aprender a respetar mis gustos y no lo que los demás quieren de mí, mis intereses y no lo que los demás creen que me conviene, mi comportamiento, etc. • ¿Qué debemos hacer para respetarnos a nosotros mismos?
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>“EL MUÑECO”</u>
Objetivo de la dinámica:	Que el alumno identifique sus habilidades, sus preferencias, gustos, así como también aquellos aspectos que le disgustan de su entorno, a fin de que aprendan a respetarse tal cual son.
Material para la dinámica:	<p>Pliegos de papel</p> <p>Plumones</p> <p>Colores</p>
Instrucciones de la dinámica:	Los alumnos dibujaran en su pliego de papel a ellos de cuerpo completo donde en la parte de la cabeza colocaran flechas y pondrán en la parte derecha a la altura del ojo que les gusta ver que les gusta oler y que comida les agrada mas, la parte izquierda será todo lo contrario, en la parte del corazón en la parte derecha se colocan sus mejores sentimientos y a la izquierda lo negativo de su persona, en la mano derecha lo que les gusta hacer y en la izquierda lo que no, en el pie derecho a donde les gusta ir y en el izquierdo a donde no les gusta. Se les hace reflexionar que cosa negativa deben tratar de cambiar y que deben respetarse tal cual sean sus características.
Cierre:	Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica vistos en esta sesión, si llenaron sus expectativas o que esperaban de esta sexta sesión y sobre todo cómo se sintieron.

TEMA 7: AUTOESTIMA	
Objetivo del Tema:	Que el joven profundice en los temas mediante la exposición y que medite para fortalecer su autoestima.
Tiempo de la sesión:	60 minutos
Contenido temático:	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. -Ejercer la escalera de la autoestima para el bienestar y el gusto por la vida. • Trabajando la buena autoestima • Como fortalecer la autoestima. • Síntesis de la escalera de la autoestima
Técnicas didácticas:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva
Material didáctico:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora o laptop ✓ Proyector ✓ Diapositivas ✓ Pizarrón ✓ Plumones para pizarrón
Dinámica:	<u>“YO SOY”</u>
Objetivo de la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> -Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas. -Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos
Material para la dinámica:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lápices ✓ Hojas t/oficio
Instrucciones de la dinámica:	<p>I. En primer lugar, el instructor hace una breve introducción acerca de lo que significa la Palabra "autoestima"(evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia.</p> <p>II. A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:</p>

	<p>Yo soy... Yo soy... Yo soy... Etc. (Así las 20 veces)</p> <p>III. Se les indica las siguientes instrucciones: “Vas a escribir tus características que consideres que sean positivas(cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, van a venderse a ustedes mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaran los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.</p> <p>IV. Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.</p>
Cierre:	<p>Se hace una retroalimentación donde se prefiere que todos participen y den sus opiniones acerca de los temas y la dinámica. Al ser la séptima y última sesión se piden comentarios para finalizar que te llevas de la experiencia de estas sesiones.</p>

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLOGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema.

De acuerdo con Tashakkori y Teddlie además de Mertens, el enfoque mixto se basa en el paradigma pragmático. Esta visión evita utilizar conceptos como “verdad” y “realidad” que han causado, desde el punto de vista de sus autores, conflictos entre los enfoques cuantitativo y cualitativo. La efectividad se utiliza como el criterio para juzgar el valor de la investigación, son las circunstancias las que determinan el grado en que se utilizan las aproximaciones cuantitativa y cualitativa. Desde luego, la relación investigador participantes es interdependiente bajo esta óptica y se reconoce la influencia de los valores del investigador.

El enfoque mixto ha sido criticado (preferimos omitir autores o referencias para no generar enconos) por los llamados “fundamentalistas” y otros investigadores que lo aceptan, pero lo consideran ingenuo, ya que requiere mucho más recursos (de todo tipo) que la investigación cuantitativa o la

cualitativa; lo cual es cierto, pero esto no significa que sea quizá la mejor alternativa para generar conocimiento. Sería una tristeza que la investigación mixta fuera exclusiva de los países desarrollados y América Latina quede fuera de su alcance.

La historia de los métodos mixtos se remonta al trabajo criminalístico durante las décadas de 1960 y 1970, fueron utilizados sin denominarlos como tales.

Posteriormente, en 1973, S. Sieber sugirió la mezcla de estudios de caso cualitativos con encuestas, creó así “un nuevo estilo de investigación” y la integración de distintos métodos en un mismo estudio.

Hacia el final de los años de 1970, T. D. Jick introdujo los términos básicos de los diseños mixtos, propuso recabar datos mediante técnicas cuantitativas y cualitativas, e ilustró la “triangulación de datos” (Jick, 1979). Como ya se mencionó en el libro (*Metodología de la investigación*, 4ª edición), el concepto de triangulación fue clave para la concepción de los diseños mixtos.

El término “triangulación” proviene de la ciencia naval militar, es el proceso por medio del cual los marineros emplean varios puntos de referencia para localizar la posición de un objeto en el mar.

Posteriormente, en los años de 1980 se inició el debate sobre la legitimidad de la investigación mixta. Asimismo, el concepto de triangulación se extendió más allá de la comparación de datos cuantitativos y cualitativos y se pudo hablar de diversos tipos de triangulación en el contexto híbrido: de teorías, de métodos, de investigadores, pero sobre todo, de enfoques.

Para la década de 1990 el debate sobre los modelos mixtos fue sumamente conflictivo y se polarizaron opiniones: rechazo y aceptación. En 1991, Janice M. Morse concibió un sistema para simbolizar los diseños mixtos y propuso modelos. En 1997 Richard Grinnell visualizó diseños específicos, al igual que Creswell (1998).

Tashakkori y Teddlie nos proporcionan otras posibilidades para análisis en los diseños mixtos y revisan la reciente historia de los métodos mixtos. Durante esta década el enfoque mixto se aplica en diversos campos como la Educación, la Comunicación, la Psicología, la Medicina y la Enfermería. Se realizan varios congresos para debatir el tema. Denzin y Lincoln presentan una amplia discusión sobre la triangulación.

Este proyecto utiliza el enfoque mixto pues los jóvenes durante los instrumentos que realizaron (la parte cuantitativa) que son las escalas, hicieron expresiones de sus emociones y pensamientos en algunas de las preguntas que contestaban (cualitativo).

Mencionaré dos ventajas que están dentro de las ventajas o bondades que ofrece el enfoque mixto para ser utilizado.

- La multiplicidad de observaciones produce datos más “ricos” y variados, ya que se consideran diversas fuentes y tipos de datos, contextos o ambientes o análisis. Se rompe con la investigación “uniforme”.
- Los modelos mixtos logran que “exploremos y explotemos” mejor los datos. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

5.2 Alcance de la investigación: Alcance Descriptivo

En este proyecto se utilizó este alcance pues se describen características de lo que es el uso excesivo del Facebook para poder dar seguimiento a elaborar la escala que mide este problema de conducta en el joven.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989). Es decir miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga.

Investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

5.3 Diseño de la investigación: No experimental

Son los estudios que se realizan sin manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006). No se experimenta en este proyecto pues solo observamos y evaluamos el comportamiento que ya tienen los jóvenes mas no provocamos el comportamiento que en este caso es la forma en que utilizan el Facebook.

5.4 Tipo de investigación: De campo y Documental

Se incorporo un diseño de campo definido por Hernández Sampieri como aquel que “permite observar sino recolectar los datos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos”.

La recolección de datos en este caso es el grupo de jóvenes, la cantidad de individuos, cuantos años tenían, y el sexo. También la información de los

comentarios de los jóvenes a cerca de cómo se sienten con su persona y así como también los comentarios que hacen que aprenden de la página Facebook.

Una investigación documental es detectar, obtener y consultar una biografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

5.5 Delimitación de la población o universo

Adolescentes de 11 a 13 años de edad quienes cursan el primer año de secundaria Vasco de Quiroga de la ciudad de Orizaba.

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.

La muestra No probabilística, es la elección que se uso pues la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a formulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o un grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006).

En este caso nuestra muestra es un grupo de 17 alumnos de la secundaria Vasco de Quiroga en la ciudad de Orizaba, Ver.

5.7 Instrumento de prueba

La observación

Esta técnica de recolección de datos consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas que se manifiestan. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias. Es una forma de observación del contenido de comunicaciones verbales y no verbales. (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2006)

Se utilizó la observación para identificar quienes conocían o tenían conciencia del tema de la autoestima y quien no sabía si quiera la definición de esta.

También la utilice cuando los jóvenes daban lectura al instrumento de determinación de Uso Excesivo del Facebook pues en varias preguntas ellos se mostraban identificados.

Durante el taller la actitud de participación también mostro el nivel de autoestima del joven pues los que no querían participar o hacían sus trabajos a

medias y sin ánimo su nivel de autoestima estaba más abajo que los que querían participar y hacían sus actividades con gusto.

Autoexamen Autoestima

Dr. Cirilo Toro Vargas, Bibliotecario, conferenciante, cuentista, biógrafo y poeta, el Dr. Cirilo Toro Vargas nació en Ponce, Puerto Rico, el 7 de diciembre de 1947. Se desempeña como bibliotecario y profesor universitario. Dicta cursos de bibliotecología y ciencia de la información a nivel graduado en la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico. Anteriormente ocupó una posición de orientador bilingüe en el sistema de educación pública de la Ciudad de Nueva York, además de ofrecer cursos en Long Island University. Ha ejercido, además, como consultor y coordinador de diversos programas educativos de índole remediativa en las fases de pruebas de equivalencia y de pre-empleo y madurez ocupacional.

Durante sus estudios subgraduados completó un bachillerato en artes y humanidades (especializándose en filosofía, latín y estudios hispánicos; 1970) en la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico (PUCPR). Posee maestrías en bibliotecología de la Universidad de Puerto Rico (1975) y en educación de la PUCPR (1981). Además, créditos graduados adicionales de la Pontificia (administración y supervisión; 1991), California Coast University (créditos doctorales en educación; 1989) y Long Island University (administración y supervisión bilingüe; 1989). En las áreas de ciencias de la información,

administración, automatización y currículo completó en el 1992 el doctorado en The Union Institute (Ohio).

Dentro de su creatividad y profesionalismo ha publicado Amaneceres (1992; 2da ed., 1994), Apuntes Biográficos (1992), Autoevaluación del Bibliotecario (1989), Ceguera Visionaria (1992), Diciembre 22 (1995), Encyclopedias /Enciclopedias (1989), Manicomio (1995), Nuevos Surcos(1994), Senderos Poéticos (1991), El Turno (1981) y Volcán (1997). De próxima aparición es el Diccionario Biográfico Puertorriqueño y el Diccionario de Compositores Puertorriqueños, así como Cachivaches: Cuentos y Ensayos. Revistas y periódicos de Puerto Rico y el extranjero recogen, además, sus biografías, ensayos, cuentos, poemas y artículos de bibliotecología, educación, literatura y psicología aplicada.

En el Internet ha publicado varias páginas relacionadas con sus intereses investigativos: La Red Biográfica de Puerto Rico y ¡Bienvenidos a Mi Página Poética y Algo Más!

Como persona destacada en sus áreas de especialidad, su nombre ha sido incluido en Literatura Puertorriqueña (libro de doña Josefina Rivera de Alvarez; 1983), en la 2da edición de The International Directory of Distinguished Leadership (1989), en el Prontuario Literario Biográfico Puertorriqueño (de Salvador Arana Soto; 1990), y en el Quién Es Quién: a Who's Who of Spanish

Speaking Librarians in the United States (1994)

Creador de el instrumento Autoestima: Autoexamen © Cirilo Toro Vargas, Ph.D.,1994. Revisión: 2003.

Formato de la prueba de Autoestima: Autoexamen.

AUTOEXAMEN: AUTOESTIMA.

Autoexamen © Cirilo Toro Vargas, Ph.D.,1994. Revisión: 2003.

El autor de esta prueba, el Dr. Cirilo Toro Vargas, posee derechos reservados sobre la misma. Aun así ha querido compartir su prueba con todos los interesados para diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica. Se pide encarecidamente el correspondiente crédito a su autor. Copiar la prueba sin incluir el nombre del autor constituye plagio de acuerdo con todas las leyes de propiedad intelectual.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre 3 Casi Siempre 2 Algunas Veces 1 Nunca

	4	3	2	1
1. Me siento alegre				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco				
3. Me siento dependiente de otros				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona				
5. Me siento triste				
6. Me siento cómodo con gente que no conozco				
7. Cuando las cosas salen mal es por mi culpa				
8. Siento que soy agradable para los demás				
9. Es bueno cometer errores				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos				
11. Resulto desagradable a los demás				
12. Es de sabios rectificar				
13. Me siento el ser menos importante del mundo				

14. Hacer lo que los demás quieren es necesario Para sentirme aceptado				
15. Me siento el ser más importante del mundo				
16. Todo me sale mal				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva				
19. Yo me río del mundo entero				
20. A mí todo se me resbala				
21. Me siento contento (a) con mi estatura				
22. Todo me sale bien				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos				
24. Siento que mi estatura no es la correcta				
25. Solo acepto las alabanzas que me hagan				
26. Me divierte reírme de mis errores				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí				
28. Yo soy perfecto (a)				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física				
31. Evito nuevas experiencias				
32. Realmente soy tímido				
33. Acepto retos sin pensarlo				
34. Encuentro excusas para no aceptar cambios				
35. Siento que los demás dependen de mí				
36. Los demás cometen más errores que yo				
37. Me considero sumamente agresivo (a)				
38. Me aterran los cambios				
39. Me encanta la aventura				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito				

INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)

Escala de identificación de Uso Excesivo de Facebook

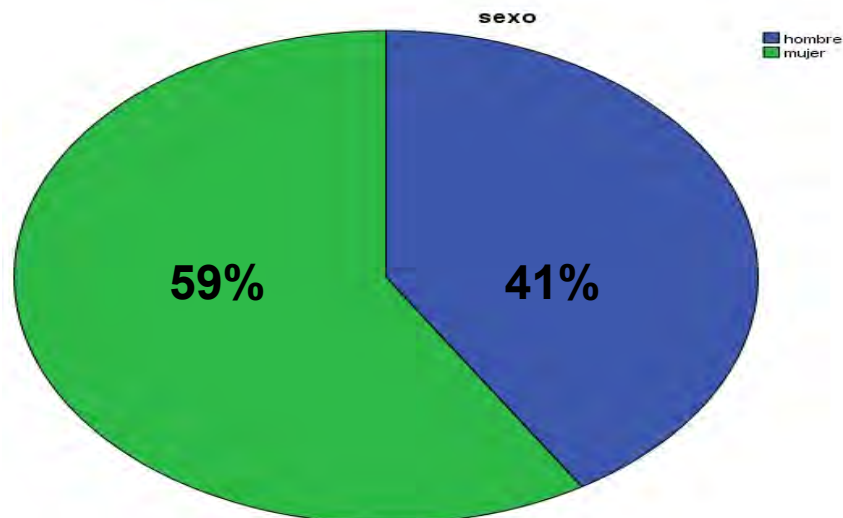
Se creó el instrumento de 44 ítems donde las afirmaciones estaban basadas en las actividades que el chico dejó de hacer por estar en a pagina o actividades que hace pero en conjunto con el Facebook; el tiempo al que dedica a ésta página; la interacción que tiene con otras personas en el Facebook; El tipo de publicaciones que hace ya sean fotos, videos, juegos o escribir, y las emociones que tiene al utilizar la red social. Quedando solo en 12 ítems con validez y confiabilidad siendo esta escala la que quedo como propuesta de tesis.

CAPÍTULO VI

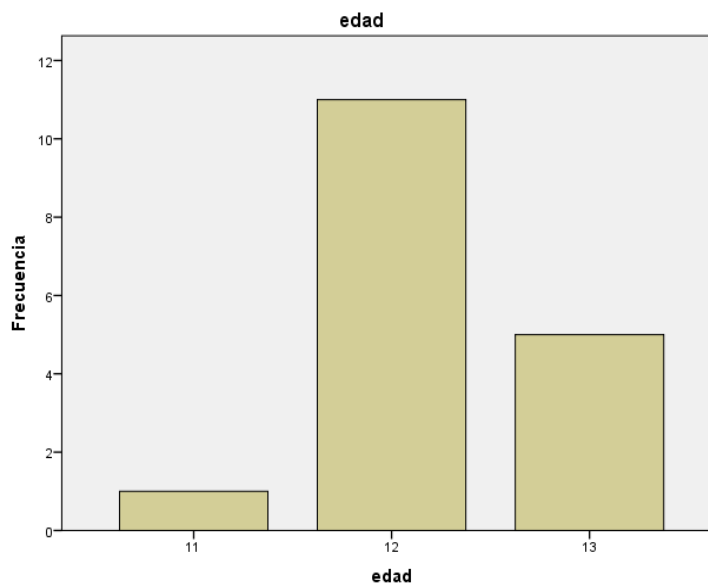
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Datos personales de la muestra

En esta investigación la población fue de 17 adolescentes de la secundaria Vasco de Quiroga en la ciudad de Orizaba, Ver. Con los porcentajes de 59% de mujeres y un 41% de hombres.



Grafica 1. Esta grafica muestra el sexo de los jóvenes.



Grafica 2. Muestra las edades de los 17 individuos.

En edades solo uno tiene la edad de 11 años, once de ellos tienen 12 años y cinco tienen 13 años.

6.2 Validación y confiabilidad de instrumentos.

Autoestima: Autoexamen de Cirilo del Toro Vargas.

En la escala de Cirilo del Toro Vargas A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre 3 Casi Siempre 2 Algunas Veces 1 Nunca

La escala consta de 40 ítems. En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente.

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa).

Se sometió a validez y confiabilidad por la muestra de investigación. Encontrando que, 10 reactivos presentaron una validez total de 75% (la mínima permitida en psicología es del 50%).

En la siguiente tabla se puede percibir en la parte de componentes los 3 factores. 1 Autocontrol, 2 Autoaceptación y 3 Inseguridad.

Matriz de componentes rotados			
	Componente		
	1	2	3
Me considero sumamente agresivo.	.857	.133	.107
Me aterran los cambios	.833	.050	.264
Encuentro excusas para no aceptar los cambios	.811	-.257	.096
Los retos representan una amenaza a mi persona.	.802	-.006	.179
Siento que mi estatura no es la correcta.	-.095	.892	.144
Me siento cómodo con mi estatura.	-.174	.855	-.158
Todo me sale bien	.266	.843	-.080
Evito nuevas experiencias	.226	-.080	.904
Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos	.063	-.007	.877
Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mi	.231	-.006	.737
Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.			
a. La rotación ha convergido en 4 iteraciones.			

Tabla 1. Matriz de componentes rotados de la escala Autoestima: Autoexamen.

Con respecto a la confiabilidad de la escala arrojé un Alfa de Cronbach de .73 siendo la mínima requerida .70

Alfa de Cronbach	N de elementos
.735	10

Tabla 2. Estadísticos de fiabilidad de la Escala de Autoestima: Autoexamen.

Escala de identificación de Uso Excesivo de Facebook

En la escala de identificación de UEF fue aplicada con 44 reactivos para poder sondear a los individuos e identificar quienes usan excesivamente la red social Facebook, con la escala de respuestas que son 1 para nunca, 2 para algunas veces y 3 para frecuente mente a excepción del ítem 20 que es invertido.

Se sometió a validez y confiabilidad por la muestra de investigación. Encontrando que, 12 reactivos presentaron una validez total de 68% (la mínima permitida en psicología es del 50%) agrupándose en 3 factores: 1 Dependencia, 2 Interacción y 3 Tiempo.

Matriz de componentes rotados^a			
	Componente		
	1	2	3
Tengo abierto el face mientras hago otras actividades o reviso otras páginas.	.909	.055	.160
Me duermo tarde por revisar el Facebook	.874	.061	.182
Las personas consideran que paso mucho tiempo en el Facebook.	.808	.150	.265
Paso más de una hora consultando el Facebook.	.780	.220	-.157
Entro al chat para ver con quien platicar.	-.032	.911	-.096
He dejado de visitar a mis amigos porque es más fácil hablarles por Facebook.	.262	.828	.033
Busco en el chat quien esté conectado para platicar.	.322	.796	.168
Reviso lo publicado por mis contactos para estar al tanto	.010	.535	.103
Veo más de 20 minutos imágenes chistosas	.159	-.022	.842
Me gusta que mi estado este en sincronía con mis emociones.	-.035	-.061	.793
Paso media hora viendo videos chuscos en alguna pagina del Face o los videos del muro.	.147	.091	.748
Reviso mi Face mientras estoy en una fiesta o reunión.	.135	.333	.662
Método de extracción: Análisis de componentes principales.			
Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.			
a. La rotación ha convergido en 5 iteraciones.			

Tabla 3. Matriz de componentes rotados de la Escala de Identificación de Uso Excesivo de Facebook.

Con respecto a la confiabilidad de la escala arrojé un Alfa de Cronbach de .81 siendo la mínima requerida .70

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.817	12

Tabla 4. Estadísticos de fiabilidad de la Escala de Identificación de Uso Excesivo de Facebook.

6.3 Punto de corte.

Estadísticos

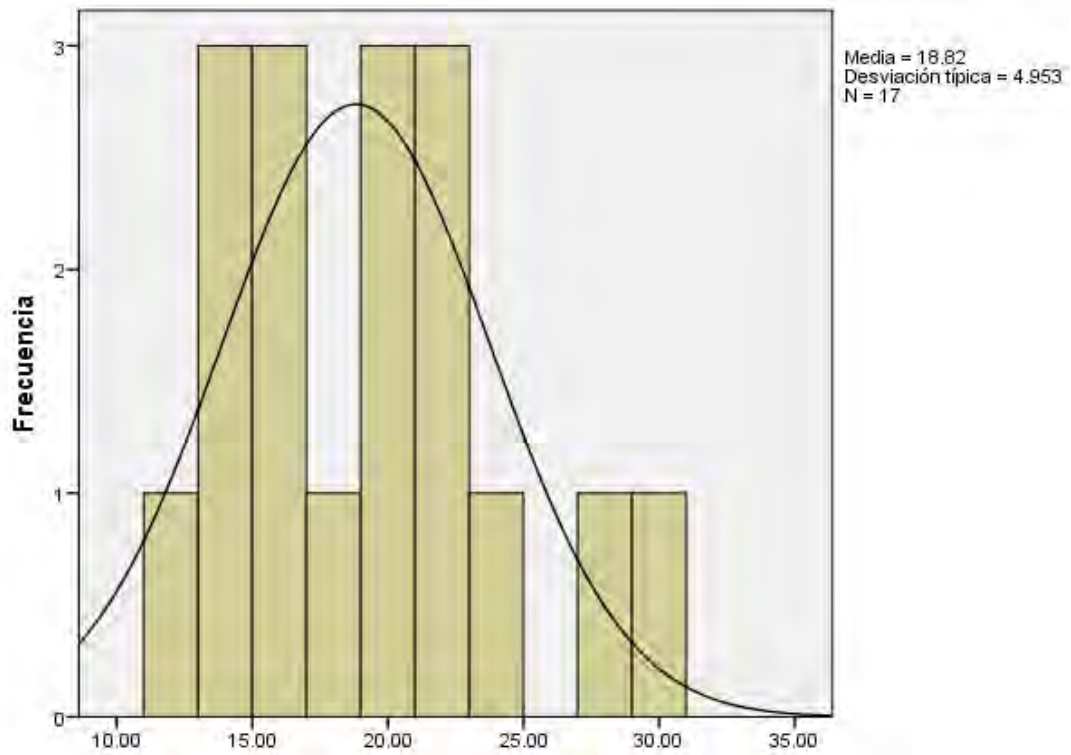
		totalauto1	totalface1
N	Válidos	17	17
	Perdidos	0	0
Media		18.8235	24.9412
Mediana		20.0000	25.0000
Moda		20.00 ^a	23.00 ^a
Desv. típ.		4.95272	5.06792

Tabla 5. Se muestra los datos estadísticos en la segunda columna son los datos de la prueba de autoestima y la tercer columna es de la escala de Facebook.

Datos estadísticos de la prueba de Autoestima

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	12.00	1	5.9	5.9
	13.00	1	5.9	11.8
	14.00	2	11.8	23.5
	15.00	2	11.8	35.3
	16.00	1	5.9	41.2
	18.00	1	5.9	47.1
	20.00	3	17.6	64.7
	21.00	3	17.6	82.4
	23.00	1	5.9	88.2
	27.00	1	5.9	94.1
	30.00	1	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0

Tabla 6. De frecuencia.de la escala Autoestima: Autoexamen.



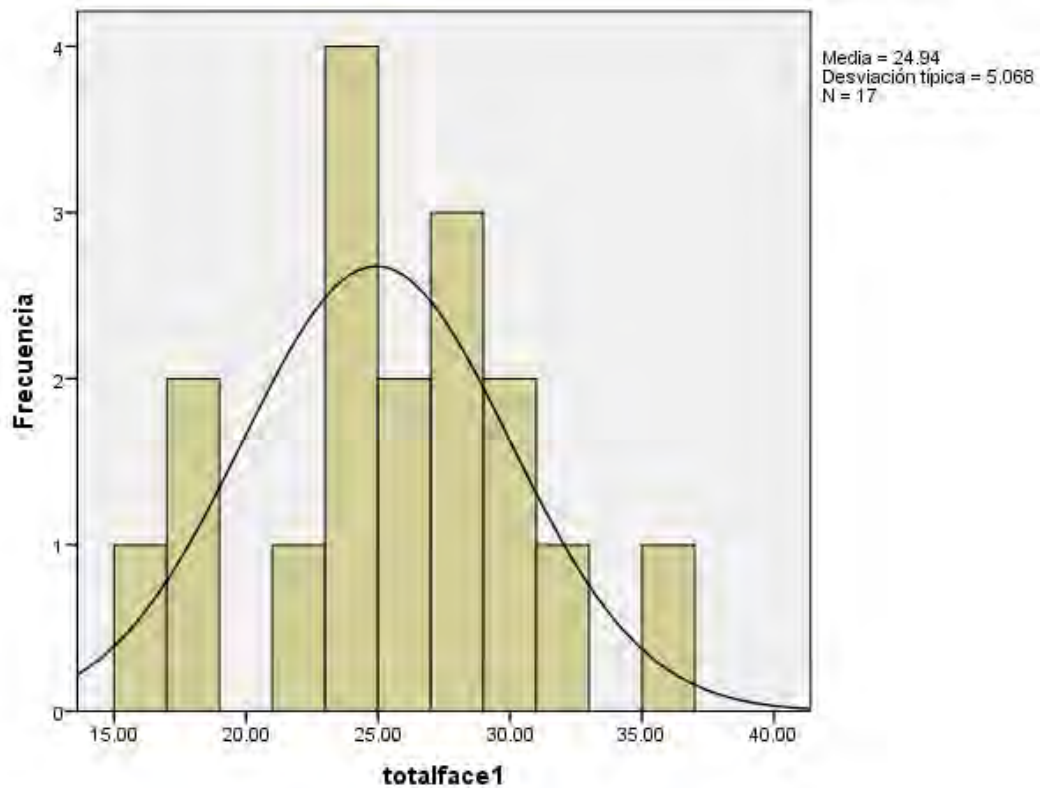
Grafica 3. Histograma de los datos estadísticos de la Escala Autoestima: Autoexamen.

Tomando la media de 18.82 y en la tabla de frecuencia podemos decir que al aplicar la prueba de autoestima obtenemos que 4 personas se encuentren con baja autoestima, 11 dentro del promedio y 2 con alta autoestima.

Datos estadísticos de la Escala de Identificación de Uso Excesivo del Facebook.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	16.00	1	5.9	5.9	5.9
	17.00	1	5.9	5.9	11.8
	18.00	1	5.9	5.9	17.6
	21.00	1	5.9	5.9	23.5
	23.00	2	11.8	11.8	35.3
	24.00	2	11.8	11.8	47.1
	25.00	1	5.9	5.9	52.9
	26.00	1	5.9	5.9	58.8
	27.00	1	5.9	5.9	64.7
	28.00	2	11.8	11.8	76.5
	29.00	2	11.8	11.8	88.2
	31.00	1	5.9	5.9	94.1
	35.00	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Tabla 7. De frecuencia.de la escala de Identificación de Uso Excesivo del Facebook



Grafica 4. Histograma de los datos estadísticos de la Escala de Identificación de Uso Excesivo de Facebook.

Tomando la media de 24.94 y en la tabla de frecuencia podemos decir que al aplicar la Escala de identificación de Uso Excesivo de Facebook obtenemos que 3 personas escasamente utiliza el Facebook, 12 están dentro del promedio y 2 utilizan excesivamente el Facebook.

6.4 Resultados cualitativos de la Guía de Autoestima en el Taller.

Los jóvenes en sus sesiones del taller estuvieron muy atentos, e interesados en los temas que se vieron durante las 7 sesiones.

En el primer día se mostraron interesados en el tema de autoestima dándole definición al concepto de autoestima guiándonos con la escalera del autoestima y demostrando si sabían o no que era. Fueron muy participativos en la dinámica y muy pocos se demostraban tímidos.

En el segundo día de taller trabajando el autoconocimiento surgieron dudas opiniones acerca del tema y varios desconocían que era por lo tanto mostraron más interés en la exposición y en la actividad sintieron un poco de dificultad pues jamás habían trabajado el autoconocimiento.

Cuando trabajamos Autoconcepto hubo aclaraciones de las diferencias con el autoconocimiento pues en su mayoría creían que era lo mismo, pero con el apoyo del contenido temático y la dinámica se quedo mas en claro las diferencias y la importancia de cada una de ellas.

Al trabajar en el cuarto día se manejo el tema autoevaluación ya los jóvenes tenían más confianza conmigo para participar y externar sus pensamientos, sentimientos, y sobre todo mas gustosos de trabajar en la

dinámica que en este caso fue el árbol donde a todos les gusto dibujar, pues algunos me comentaron que preferían dibujar a escribir o contestar cuestionarios.

Cuando llegamos al quinto tema que fue la autoaceptación algunos tuvieron la confianza de decir cómo hacer para lograr aceptarse y cada día se les dificultaba menos romper el hielo.

En el tema auto respeto los jóvenes aprendieron la importancia de auto respeto conociendo lo que les gusta y disgusta de ellos mismos con el fin de respetarse tal cual son, al mencionar que era el penúltimo día del taller y por lo tanto el penúltimo peldaño de la escalera de la autoestima que desde el primer día explique los jóvenes mostraron contrariedad pues ellos no querían que se terminara el taller.

En el último día retomamos el tema de autoestima, lo que aprendieron de cada tema y peldaño de la escalera, siempre muy participativos y pidiendo que regresando de vacaciones siguiéramos con el taller y les explique que ya había llegado a su fin y que fueron jóvenes muy trabajadores y que demostraron atención, participación y aprendizaje. Culminamos la sesión con frases para fortalecer la autoestima. A pesar que en tres ocasiones nos toco el horario de 1:30pm a 2:30pm nunca me mostraron una actitud desesperada por querer salir.

CONCLUSIÓN

Durante la investigación y observando la problemática de lo que es que un individuo utilice Facebook de manera excesiva me di cuenta de lo escaso que es encontrar un recurso para medir este fenómeno, me encontré con ciertos test en línea para obtener si eres o no “adicto” al Facebook pero en ellos no encontré ni validez ni confiabilidad y mucho menos un autor.

Hay una escala se llama Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) y es el resultado del trabajo del Dr. Cecilie Andraessen y colaboradores de la Universidad de Bergen, Noruega. Es una escala de 6 ítems pero tampoco encontré si tiene validez y confiabilidad y al ser un instrumento noruego dudo que en México lo conozcan a parte utilizan el termino adicción que como en mi investigación aporte que aun no puede ser llamada adicción sino uso excesivo pues aun la adicción al Facebook no la encontramos en el DSM-5 y mucho menos están los criterios diagnósticos con el cual decir que alguien padece adicción a esta red social.

Al tener solo 6 ítems esta escala del Dr. Andraessen no me daba la satisfacción de creer que es una escala completa.

Por lo tanto me di a la tarea de elaborar una escala tomando factores de un uso excesivo al Facebook como lo son: el tiempo al que le dedican a esta red social, a las actividades que hacen el Facebook y las que han dejado de

hacer por estar en la pagina, la interacción que tienen con las personas del Facebook y con las que están alrededor mientras la persona está en línea, el tipo de publicaciones que hace y las emociones que experimenta en Facebook.

De haber creado 44 ítems para la escala pero para que fuera una escala con validez y confiabilidad solo fueron necesarios 12 ítems donde engloba la interacción/ emociones, las actividades y el tiempo.

La escala maneja estos 12 ítems entendibles, donde los jóvenes se mostraron identificados en cada uno de ellos.

También al relacionar que el joven utiliza de forma excesiva el Facebook se debía a su baja autoestima, me surgió la inquietud de complementar la investigación con una guía de autoestima donde surgió este taller donde pretendí fomentar una saludable autoestima en los jóvenes.

Durante el taller de autoestima los jóvenes estuvieron al pendiente y mantuvieron una asistencia puntual y frecuente a pesar de no ser obligatorio.

La mayoría de ellos quedo muy conforme con el taller, la parte teórica y las dinámicas fueron de su agrado, jamás me mostraron apatía hacia el taller.

El taller lo utilice para que los jóvenes pudieran conocerse a sí mismos y respetarse al igual aproveche la oportunidad de conocer mediante la observación y la comunicación entre ellos de cómo utilizan el Facebook.

El grupo de primer grado A de la secundaria Vasco de Quiroga de 17 individuos solo 2 utiliza excesivamente el Facebook es decir el 88.23% de ellos aun no se ve involucrado en la problemática de la utilización desmesurada de esta red social pero esto no quiere decir que nos deje de preocupar al contrario hay que tener sumo cuidado en lo que los jóvenes hacen y enseñarles como hacer de su tiempo de ocio algo divertido y/o productivo.

Es necesario implementar en las escuelas talleres de autoestima para evitar que los jóvenes caigan en excesos como el del mal uso del Facebook.

Las escuelas así como miden el nivel de conocimiento del alumno es importante que también midan el uso excesivo del Facebook de los alumnos detectarlos y brindarles ayuda profesional pues también afecta el nivel académico.

REFERENCIAS

Adicción a internet. 2012, FACEBOOK Y LAS REDES SOCIALES COMO DROGA QUE ACTÚA A NIVEL NEUROQUÍMICO. Recuperado de: <http://adiccioninternet.wordpress.com/tag/dsm-v/> el día de: 22 de octubre del 2013.

Aguilar Kubli, E. (1995). Domina la Autoestima. México: Árbol.

Barry M. Leiner, Vinton G. Cerf, David D. Clark, Robert E. Kahn, Leonard Kleinrock, UNA BREVE HISTORIA DE INTERNET, Recuperado de: <http://alumno.ucol.mx/~al038254/Servicio%20de%20internet/Una%20breve%20historia%20de%20Internet.pdf> el día de 2 de septiembre del 2013.

Bizama, I. (1995). La Autoestima Requiere Atención de Urgencia. Revista de Educación del Centro de Perfeccionamiento del Ministerio de Educación.

Brennan (1999) Historia y sistemas de la psicología, 5ta Ed., México, Prentice Hall.

Bucay, J. 2003. El camino de la autodependencia. Argentina. Edit. Sudamericana.

Buenas tareas, 2010, USO EXCESIVO, Recuperado de:
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Uso-Excesivo/1339047.html> el día de 5 de septiembre 2013.

Comunidad en la red, 2010, HISTORIA DE LAS REDES SOCIALES, Recuperado de: <http://www.comunidadenlared.com/2010/06/14/historia-de-las-redes-sociales-friendster/> el día de 3 de septiembre del 2013.

Flores, J. Moran J & Rodríguez J. 2009. Las redes sociales. Recuperado de:
http://mc142.uib.es:8080/rid%3D1HY8TVCBB-15599LW-1S6Z/redes_sociales.pdf el día de 22 de octubre del 2013.

González, 2001, Psicología de Teresa de Lisieux. Desarrollo humano de una Doctora de la Iglesia. 4ta edición, México. Edit. Progreso.

Hernández, Fernández & Baptista, 2006, Metodología de la investigación, 4ta Ed., México D.F, Mc Graw Hill.

Hurtado Ignacio, AUTOESTIMA: CONCEPTO, FORMACIÓN, DESARROLLO E INDICACIONES ACERCA DE SU DIAGNÓSTICO, Recuperado de:
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/descargas/3.6.%20AUTOESTIMA.pdf> el día 2 de noviembre del 2013.

Lay Gajardo Jorge, 2004, BREVE HISTORIA DE INTERNET, Recuperado de:
<http://www.fmoues.edu.sv/crossover/internet.pdf> el día de 2 de septiembre del 2013.

Lozares Carlos. La teoría de redes sociales, Recuperado de:
<http://alejandrogg.com.mx/temario3/Carlos-redes%20sociales.pdf> el día 25 de septiembre del 2013.

Magnusson, 1998. Teoría de los test. 3ra reimpresión. México. Edit. Trillas

Montoya, M & Sol, C, 2001, Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano. México. Edit. Pax.

Morales M, 2002. Psicometría aplicada. 6ta Reimpresión. México D.F. Edit. Trillas.

Proyectosalutia.com, Tipos de autoestima, Recuperado de
<http://www.proyectosalutia.com/salud-mental/tipos-de-autoestima.html> el día 9 de septiembre del 2013.

Redalyc.org, 2010, LA ADICCIÓN A FACEBOOK RELACIONADA CON LA BAJA AUTOESTIMA, LA DEPRESIÓN Y LA FALTA DE HABILIDADES SOCIALES, Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002> el día de 29 de agosto del 2013.

Rodríguez, Pellicer, Domínguez, 1998, Autoestima: Clave del éxito personal. México. Edit. Manual Moderno.

Tringal, 2011, Uso excesivo de Facebook puede causar narcisismo: estudio, Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/info/12139574/Uso-excesivo-de-Facebook-puede-causar-narcisismo-estudio.html> el día de 6 de septiembre del 2013.

Tus buenos momentos, 2012, Causas y consecuencias de la baja autoestima, Recuperado de: <http://tusbuenosmomentos.com/2012/09/causas-consecuencias-baja-autoestima/> el día 10 de septiembre del 2013.

Universia, 2012, Facebook provoca potenciales impactos en nuestra salud mental, Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/08/01/955365/facebook-provoca-potenciales-impactos-nuestra-salud-mental.html> el día 6 de septiembre del 2013.

Valdivia, 2007, Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia, Recuperado de:

<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/ffa473a/doc/ffa473a.pdf> el día 8 de septiembre del 2013.

GLOSARIO

Agresividad: Tendencia a actuar o a responder violentamente.

Ansiedad: 1. f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

2. f. Med. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Aplicación o App: Programa informático creado para llevar a cabo o facilitar una tarea en un dispositivo informático.

Autoestima: Valoración generalmente positiva de sí mismo.

Bullying: El acoso escolar (también conocido como hostigamiento escolar, matonaje escolar o, incluso, por su término inglés bullying) es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado.

Chat: El chat (término proveniente del inglés que en español equivale a 'charla'), también conocido como cibercharla, designa una comunicación escrita realizada de manera instantánea mediante el uso de un software y a través de Internet entre dos, tres o más personas ya sea de manera pública a través de los llamados chats públicos (mediante los cuales cualquier usuario puede tener acceso a la conversación) o privada, en los que se comunican dos o más personas.

Depresión: Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

Excesivo: Que excede y sale de regla.

Facebook: Es un sitio web de redes sociales creado por Mark Zuckerberg y fundado junto a Eduardo Saverin, Chris Hughes y Dustin Moskovitz. Originalmente era un sitio para estudiantes de la Universidad de Harvard, pero se abrió a cualquier persona con una cuenta de correo electrónico.

Inadvertidas: Inadvertido: Dicho de una persona: Que no advierte o repara en lo que debiera.

Interpersonales: Que existe o se desarrolla entre dos o más personas.

Inflexión: Torcimiento o comba de algo que estaba recto o plano.

2. f. Elevación o atenuación que se hace con la voz, quebrándola o pasando de un tono.

Internet: Red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación.

Laptop o Notebook: Una computadora portátil u ordenador portátil (en inglés: laptop o Notebook) es un ordenador personal móvil o transportable, que pesa normalmente entre 1 y 3 kg. Los ordenadores portátiles son capaces de realizar la mayor parte de las tareas que realizan los ordenadores de escritorio, también llamados "de torre", con similar capacidad y con la ventaja de su peso y tamaño reducidos; sumado también a que tienen la capacidad de operar por un período determinado sin estar conectadas a una red eléctrica.

Narcisista: narciso: Hombre que cuida demasiado de su adorno y compostura, o se precia de galán y hermoso, como enamorado de sí mismo.

Neuropatía periférica: insuficiencia de los nervios que llevan la información hasta y desde el cerebro y la médula espinal, lo cual produce dolor, pérdida de la sensibilidad e incapacidad para controlar los músculos.

Ordenador: Máquina electrónica dotada de una memoria de gran capacidad y de métodos de tratamiento de la información, capaz de resolver problemas aritméticos y lógicos gracias a la utilización automática de programas registrados en ella.

Red social: Una red social es una forma de representar una estructura social, asignándole un grafo, si dos elementos del conjunto de actores (tales como individuos u organizaciones) están relacionados de acuerdo a algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.) entonces se construye una línea que conecta los nodos que representan a dichos elementos. El tipo de conexión representable en una red social es una relación diádica o lazo interpersonal, que se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco, laborales, entre otros.

Salubrista: el profesional que tiene conocimientos académicos de salud pública y los aplica en bien del individuo o de la población a la que sirve.

Síndrome del túnel carpiano: Es una neuropatía periférica que ocurre cuando el nervio mediano, que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca. El nervio mediano controla las sensaciones de la parte anterior de los dedos de la mano (excepto el dedo meñique), así como los impulsos de algunos músculos pequeños en la mano que permiten que se muevan los dedos y el pulgar.

Smartphone: Un teléfono inteligente (Smartphone en inglés) es un teléfono móvil construido sobre una plataforma informática móvil, con una mayor capacidad de almacenar datos y realizar actividades semejantes a una minicomputadora y conectividad que un teléfono móvil convencional. El término «inteligente» hace referencia a la capacidad de usarse como un ordenador de bolsillo, llegando incluso a reemplazar a un ordenador personal en algunos casos.

Tableta o Tablet: Una tableta, en muchos lugares también llamada Tablet (del inglés: Tablet o Tablet computer), es una computadora portátil de mayor tamaño que un teléfono inteligente o una PDA, integrada en una pantalla táctil (sencilla o multitáctil) con la que se interactúa primariamente con los dedos o un estilete (pasivo o activo), sin necesidad de teclado físico ni ratón. Estos últimos se ven reemplazados por un teclado virtual y, en determinados modelos, por una mini-TrackBall integrada en uno de los bordes de la pantalla.

Trance: Las experiencias conocidas como «caer en trance» o «entrar en trance», se refieren a un mecanismo psicológico en el que la persona se abandona a ciertas condiciones externas o internas y experimenta un estado de conciencia diferente.

Virtual: Que tiene existencia aparente y no real. Lo opuesto a lo real y a la realidad.

Wi-fi: Es un mecanismo de conexión de dispositivos electrónicos de forma inalámbrica