



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE TITULACIÓN Y GRADUACIÓN
PSICOLOGÍA SOCIAL

IMPACTO EN HABILIDADES SOCIALES Y SALUD EN
ADOLESCENTES RELACIONADO CON EL USO
INADECUADO DE LAS REDES SOCIALES EN INTERNET

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ALBA DENY PALAFOX GALICIA

DIRECTORA DE LA TESINA:

MTRA. MARÍA TERESA GUTIÉRREZ ALANÍS



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| RESUMEN | 1 |
| INTRODUCCIÓN | 2 |
| CAPÍTULO 1.- ADOLESCENCIA | 4 |
| 1.1.- Definición de adolescencia | 4 |
| 1.2.- Efectos físicos y psicológicos de la maduración | 6 |
| 1.3.- Trastornos alimenticios | 10 |
| 1.4.- Consumo y abuso de sustancias | 14 |
| 1.5.- Maduración cognoscitiva en la adolescencia | 14 |
| 1.6.- Inteligencia | 17 |
| 1.7.- Desarrollo psicosocial | 17 |
| 1.8.- Depresión | 23 |
| 1.9.- Suicidio | 24 |
| 1.10.- Abuso del uso de las redes sociales | 25 |
| | |
| CAPÍTULO 2. HABILIDADES SOCIALES | 30 |
| 2.1.- Concepto de habilidades sociales | 31 |
| 2.2.- Componentes específicos y básicos en el desarrollo de habilidades sociales | 33 |
| 2.3.- Dimensiones de las habilidades sociales | 34 |
| 2.4.- Vertientes cognitivas y morales de las habilidades sociales | 35 |
| 2.5.- Tipos de habilidades sociales | 39 |
| 2.6.- Método estructurado para el aprendizaje de las habilidades sociales | 40 |
| 2.7.- Comunicación | 42 |
| | |
| CAPÍTULO 3.- LAS REDES SOCIALES DE INTERNET Y SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES | 45 |
| 3.1.- Definición de internet | 46 |
| 3.2.- Alfabetización digital | 47 |
| 3.3.- Concepto de redes sociales de contacto directo | 48 |
| 3.4.- Redes sociales de internet | 49 |
| 3.5.- Tipos de comunidades virtuales | 50 |

| | |
|--|----|
| 3.6.- Principales redes sociales o plataformas ----- | 50 |
| 3.7.- Diversidad generacional ----- | 52 |
| 3.8.- La cara oculta del internet ----- | 53 |
| 3.9. - Adolescencia y amistades por internet ----- | 54 |
| 3.10.- <i>Cyberbullying</i> ----- | 55 |
| 3.11.- <i>Grooming</i> ----- | 56 |
| 3.12.- Identidades ilusorias ----- | 56 |
| 3.13.- Efectos de las redes sociales de internet en adolescentes ----- | 57 |
| 3.14.- Despotismo tecnificado: una forma de emancipación social ----- | 60 |
| 3.15.- Visión distópica de las consecuencias de internet ----- | 62 |
| 3.16.- Datos estadísticos del uso de las redes sociales e internet ----- | 64 |
| CAPÍTULO 4.- PROPUESTA ----- | 69 |
| 4.1.- Programa de intervención ----- | 70 |
| CONCLUSIÓN ----- | 79 |
| REFERENCIAS ----- | 80 |
| ANEXOS ----- | 83 |

RESUMEN

El hábito de utilizar constantemente el celular, *Tablet*, computadora, entre otros, es aparentemente inofensivo, pero si se analiza de manera profunda el uso inadecuado está afectando de diversas formas a los adolescentes. Se observan efectos negativos en la salud como: pérdida del apetito y sueño, estrés, ansiedad, obesidad, degeneración de la vista, sedentarismo, agresividad, poca capacidad para analizar, discurso limitado, abandono escolar, pérdida de empatía. Interfiere en la vida familiar, escolar, social y salud. Es antitético al desarrollo natural del ser humano ya que es necesario el contacto directo para generar habilidades sociales y mejores capacidades cognitivas. Los adolescentes encuentran en el ciberespacio; pornografía, pedofilia, *hackers*, lo que les puede afectar en su desarrollo de personalidad. Detrás de esta supuesta revolución y modernización en *internet*, se encuentra una emancipación social y explotación comercial, de la cual estamos siendo víctimas si no ponemos un límite.

Palabras claves: adolescentes, *internet*, social, salud.

SUMMARY

The habit of constantly using the cell phone, Tablet, computer, among others, is apparently harmless, but if analyzed from another perspective the inappropriate use is affecting adolescents in different ways, there are negative effects on health such as loss of appetite and sleep, stress, anxiety, obesity, vision degeneration, sedentary lifestyle, aggressiveness, limited ability to analyze, limited speech, school dropout, loss of empathy. It interferes in family, school, social and health life. It is antithetical to the natural development of the human being since it is necessary the direct contact to generate social skills and better cognitive capacities. Teens find themselves in cyberspace; pornography, pedophilia, hackers, which can affect them in their personality development. Behind this supposed revolution and modernization on the internet is a social emancipation and commercial exploitation, of which we are victims if we do not put a limit.

Keywords: adolescence, *internet*, social, health.

INTRODUCCIÓN

Se analizan estudios sobre las consecuencias sociales y de salud que genera el uso inadecuado de las redes sociales en adolescentes. Alguna vez se ha preguntado si su hijo utiliza las nuevas tecnologías (NT) de un modo normal o su uso es por dependencia. Se trata de un problema emergente, se comienza a presentar una serie de fenómenos asociados al abuso de las tecnologías sobre la conducta, las relaciones personales y la forma de aprender en los jóvenes. Se les define incluso como una generación con sus propios valores y referentes a partir de la incorporación o nacimiento dentro de la era tecnológica, así tenemos la categoría de *millennials* o *centennials* para denominar a esta generación de jóvenes nativos del mundo tecnológico. Se han encontrado dos perspectivas contrapuestas entre sí: los distópicos y los utópicos para determinar si es que causa o no algún daño el uso excesivo de las redes sociales. Hay quienes mencionan que la intensa utilización genera aislamiento y depresión (Kraut, Lundmark, Patterson, Kiesler, Kukphadyyay y Scherlis, 1998) esto es desde el punto de vista distópico. Por otro lado los utópicos (Katz y Aspden 1997) revelan que el internet no agrava el aislamiento social, al contrario intensifica las relaciones sociales. La importancia que surge para abordar este tema es analizar el impacto que está teniendo hoy en día el uso excesivo o inadecuado de esta tecnología y sobre todo está enfocado en la etapa del desarrollo adolescente.

En este trabajo se habla sobre el uso inadecuado de las NT y se observa el efecto con respecto a la pérdida de las habilidades sociales, para prevenir los efectos negativos que esta genera. Es en esta etapa en la que se interviene con mayor facilidad en las emociones y conductas para evitar la presencia de un problema mayor que requiera ya de una intervención clínica rigurosa, que en una edad adulta será más complicado intervenir.

Los juegos en línea también son un factor del mal uso de las tecnologías en niños y adolescentes. *“Los juegos de videos, pueden conducir a algunos jóvenes a no ser más actores de sus pensamientos sino de los pensamientos de otros, y a no diferenciar más lo real de lo ficticio, lo virtual de lo imaginario”* (Frías & Corral, 2009 p. 35).

Las revoluciones tecnológicas han traído nuevas formas de interacción social, comunicación mediada por dispositivos y nuevas actividades que no requieren de la interacción directa con la sociedad, y que vienen a sustituir el contacto directo cara a cara lo cual desde el punto de vista de la dirección de este estudio; modifica toda una identidad, debilita las habilidades

de relación social además de interferir con el desarrollo físico adecuado. No es que se esté en contra de los avances tecnológicos en internet, por el contrario sabiéndolos utilizar estos nos facilitan en muchos aspectos para resolver problemas cotidianos de trabajo, escolares y personales, simplemente se busca enfatizar que el uso excesivo, el contenido negativo y la situación de dificultades emocionales y de conducta generaran consecuencias negativas. *“El ser humano necesita alcanzar un nivel de satisfacción global en la vida cotidiana. Normalmente este se obtiene repartido en diversas actividades: el trabajo, las relaciones personales, el ocio, etc. Sin embargo, cuando la persona se siente carente o contrariada en alguna o varias de estas facetas, entonces puede centrar toda su atención en una sola, lo que la predispone a la adicción”*. (Becoña, Echeburúa & Labrador, 2009 p. 30).

En internet encontramos las redes sociales las cuales pueden disfrazar identidades ilusorias y engañosas que van afectar especialmente si los usuarios son niños o adolescentes y crear un evento de vida. Un evento de vida según (De la Garza, 2007 p.16)... *“circunstancias del ambiente que pueden potencialmente alterar el bienestar físico o mental del niño y que disparan o dan comienzo a un periodo depresivo”*, se genera un deterioro a nivel psicosocial. Esta es la razón por la cual existe el interés de intervenir en esta nueva forma de comunicación que el internet está desarrollando.

Ahora también está al alcance de los adolescentes el teléfono inteligente en el cual pueden tanto interactuar con otras personas así como encontrar un sinnúmero de juegos que les limita la interacción con la sociedad de forma directa. *“Sin embargo la mayoría de los juegos favoritos de los adolescentes son violentos. En un análisis de contenido reciente de cerca de 400 de los juegos de computadora más populares se encontraron que 94% contenía violencia (Haninger y Thompson, 2004)”*. (Jeffrey, 2008 p. 397).

En el presente trabajo se tiene el propósito de analizar, a partir de los estudios publicados al respecto, el impacto que tiene el uso de las redes sociales en la conducta, la salud y las habilidades sociales de los adolescentes, para determinar una ruta crítica del uso conveniente de las mismas. *“Los individuos actúan en distintos espacios, creando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad y que pueden generar experiencias interpersonales e intrapersonales enriquecedoras o destructivas, según cómo se utilice la comunicación online (tiempo de uso, tipo de grupo social virtual elegido, entre otros)”* (Arab & Díaz, 2015 p. 8).

CAPÍTULO 1

ADOLESCENCIA

¿Porque considerar al adolescente como sujeto de ser estudiado en su relación con las tecnologías? por un lado, porque es una población con fácil acceso a los dispositivos y lenguajes tecnológicos, por el otro, porque constituye una etapa del desarrollo de la vida definitoria por la búsqueda. Búsqueda de distintos factores fundamentales de identidad, de proyecto de vida, de pareja, de profesión, una etapa donde se carece de muchas cosas que se ansían y necesitan. La impulsividad y vitalidad del adolescente, la labilidad de su humor y su capacidad de soñar y fantasear se ven hoy potenciadas con los dispositivos que ofrecen realidad virtual, amigos en la red e incluso fama y fortuna, si se convierten en un “*youtuber*” “*bloguero*” o “*influencer*” de los demás.

En los adolescentes las redes sociales han tenido gran impacto ya que es más fácil que los jóvenes entren en este mundo virtual el cual muchas veces es engañoso, contribuye a crear falsas identidades, a distanciarle y distorsionar su mundo real. Pero nos hemos preguntado ¿por qué buscan los adolescentes tanto este medio? ¿Pretenden cubrir o aliviar algún malestar? y ¿cómo saber si el joven busca este medio como simple distracción o como una dependencia o evasión del entorno social? ¿Cómo puede influir el uso inadecuado o excesivo de las redes sociales con respecto al aislamiento y a la carencia de las habilidades sociales en estos adolescentes? Empecemos por definir la adolescencia.

1.1.- DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo prologado de transición entre la niñez y la edad adulta en el cual se dan importantes cambios, físicos, cognoscitivos y psicosociales, comienza con un proceso llamado pubertad el cual indica que existe una madurez sexual y de fertilidad. La pubertad es el final de la niñez, “*la pubertad es el resultado del aumento en la producción de las hormonas relacionadas con el sexo, lo cual ocurre en dos etapas: **adrenarquia**, que es la maduración de las glándulas suprarrenales, seguidas unos cuantos años después por la **godanarquia**, la maduración de los órganos sexuales*” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2009 p. 463-464). Ésta inicia entre los 11 y termina a los 21 años aproximadamente, los cambios marcados en la adolescencia van desde el desarrollo de las funciones sexuales hasta

el pensamiento abstracto y la conquista de la independencia. El desarrollo se define como un proceso que dura toda la vida.

La adolescencia es el tiempo en el cual se plantean todos los problemas de identidad en el sujeto, de la relación con su propio cuerpo, su nombre, su lugar en el seno de la familia y las diferencias entre sexos. Periodo activo de construcción de la identidad, es el momento del “¿Quién soy?” y del “¿Quién debería de ser?”. Los adolescentes cuestionan las relaciones preestablecidas y se involucran en una reconstrucción social de negociaciones y de sus desviaciones, las cuales se revelan menos como disfunciones que como ajustes o marcaciones (Coslin, 1999 a y b). (Frías & Corral, 2009 p. 31).

Desde la infancia hasta la juventud habrá de sufrir un conjunto de profundas transformaciones, un proceso de personalización. Lo que sienten, lo que dicen, lo que hacen tiene que ver con su condición evolutiva. Se trata de sujetos inmersos en una etapa clave de transformación, de deconstrucción de lo que ahora son y de descubrimiento de lo que desean ser, de lo que prueban, ensayan, practican ser. Si nos fijamos ahora en esa parte de sus mundos adolescentes, es porque educar y enseñar, suponen siempre tener en cuenta ese mundo personal en proceso caótico de construcción (Funes, 2011 p. 39-40).

Desarrollo físico

Debido al aumento en la secreción de hormonas como son los estrógenos y andrógenos, los cambios físicos comienzan a notarse, estas hormonas desempeñan un papel importante, ambos generan las dos hormonas pero las chicas elaboran más estrógenos y los chicos andrógenos.

En los chicos los testículos generan un aumento en la producción de andrógenos con esto se da el crecimiento del vello púbico, de las axilas, también se secreta más testosterona la cual estimula la maduración de los genitales masculinos, gonaarquía, primera eyaculación de semen (espermaquia), aumento de la masa muscular, el engrosamiento de la voz y mayor secreción de las glándulas sebáceas y sudoríferas (provocan acné).

En las chicas los ovarios elaboran estrógenos con los cuales se estimula el desarrollo de los genitales femeninos, gonaarquía y del busto, la testosterona influye en el crecimiento el

clítoris, de los huesos y del vello púbico y de las axilas. Mayor producción de glándulas sebáceas y sudoríferas y la aparición de la menarquia.

El estirón del crecimiento tanto esquelético como muscular aparece primero en chicas que en los chicos de su misma edad. En ellas ocurre a los 9 ½ y 14 ½ años de edad en los chicos de los 12 a 16 años después de terminar su estirón los chicos vuelven a ser más grandes que ellas, brazos más largos, espalda más ancha piernas más largas, y en las chicas la pelvis se ensancha para facilitar el parto.

La leptina es una hormona necesaria para el inicio de la pubertad esta es secretada por el tejido graso la cual tiene influencia en el sobrepeso, su función es mandar señales al cerebro por medio del torrente sanguíneo y llegar al centro en la parte del hipotálamo y esta a su vez conecta con la glándula pituitaria la cual manda señal a la glándula sexual para generar el aumento de las hormonas. Con esto se explica que las chicas con sobrepeso entran antes en la pubertad que las chicas delgadas.

1.2.- EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MADURACIÓN TEMPRANA Y TARDÍA

Estos efectos aún no están bien definidos y existen diferencias entre chicos y chicas. En algunas investigaciones realizadas durante las últimas décadas, se ha descubierto que los chicos que maduran en forma temprana son más listos, relajados, bondadosos, populares entre los compañeros, con mayor probabilidad de ser líderes y menos impulsivos que quienes maduran de manera tardía; y en términos cognoscitivos son más avanzados (Papalia et al. 2009 p. 463-464).

Las chicas que maduran anticipadamente suelen ser menos sociables, expresivas y listas; más introvertidas y tímidas; y más negativas hacia la menarquia que quienes maduran tardíamente (M.C Jones, 1958; Livson y Peskin, 1980; Ruble y Brooks-Gunn, 1982; Stubbs, Rierdan y Koff, 1989)... es probable que se asocien con compañeras antisociales (Ge, Conger y Elder, 1996). Además es posible que tengan una mala imagen corporal y una autoestima baja que las que maduran tardíamente (Alsker, 1992; Graber et al., 1997; Simmons Blyth, Van Cleave y Bush, 1979). Las chicas que maduran anticipadamente se hallan en mayor riesgo de padecer varios problemas conductuales y de salud mental; entre otros, ansiedad y depresión, comportamientos problemáticos, trastornos alimenticios, consumo temprano de

tabaco y alcohol, actividad sexual precoz, abuso de sustancias e intentos de suicidio (Dick, Rose, Viken, Kaprio, 2000; Graber et al., 1997; Stice, Presnell y Bearman, 2001). (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2005 p. 438).

La imagen corporal que tienen de sí mismos suele ser muy estricta, la mayoría de los chicos y chicas preferirían tener un físico más mesomórfico ya que tratan de adaptarse a lo que la cultura les exige: un cuerpo delgado y bien torneado, pero sin embargo la realidad es otra por lo cual se genera ansiedad y en muchos casos depresión ya que no encuentran la seguridad en sus cuerpos y esto les crea un aislamiento, falta de seguridad y se les dificulta el trato social; todo esto depende también de las experiencias negativas que tuvieron en la niñez y en la adolescencia temprana. Los medios de comunicación y el internet tienen una fuerte influencia al mostrar en sus programas personas delgadas y prototipos de mujeres y hombres. Para hacer frente al estrés que estas dificultades generan, los adolescentes se aíslan de su entorno social y es donde comienzan a fantasear sobre su identidad, que es lo que desearían ser para los demás y es ahí donde encuentran el mundo virtual sin límites ni inhibiciones, pero las estrategias de afrontamiento se debilitan tarde o temprano el alivio que genera el uso excesivo del internet pronto disminuye y se da una utilización sin ningún objetivo claro, solo disminuye la ansiedad pero no el problema real.

Algunos estudios revelan que las chicas tienden a utilizar más el internet y en específico las redes sociales en las cuales buscan amistades y con quien expresar sus sentimientos “*al considerar la variable «sexo» aparecen diferentes significativas, las mujeres presentan valores significativamente superiores a los varones en el uso de internet y teléfono móvil, pero inferiores en el uso de videojuegos*” (Becoña et al. 2009 p. 59).

Actividad cerebral

Según Jordan (2012), lo describe así:

Aunque el cerebro de un adolescente tenga más o menos el tamaño de un adulto, durante la pubertad sus conexiones neuronales son lentas y, en comparación mucho menos eficientes. Para que realice operaciones más complejas y a mayor velocidad, las conexiones neuronales se cubren de una sofisticada sustancia denominada mielina, pero dispone de una cantidad limitada (además no la desarrolla del todo hasta los 20 años)

Sin duda lo más destacable es que la mielina está distribuida de manera desigual. Hay menos en los lóbulos frontales y más en la zona responsable de las reacciones emotivas, conocida como la amígdala cerebral. Cuando un adolescente toma una decisión, la amígdala se activa (p.66).

“Las regiones cerebrales implicadas en la planeación a largo plazo, regulación de emociones, control de impulsos y evaluación de riesgos y recompensas se encuentran aún en desarrollo durante la adolescencia” (Papalia, et al. 2009. p. 470).

Toro (2010), en su libro *El adolescente en su mundo: riesgos problemas y trastornos*, cita al psicólogo John Murray:

... Murray ha asegurado: «Las regiones cerebrales que se han activado sugieren que ver violencia resulta emocionalmente activador y atractivo, siendo procesada por el cerebro como si se tratara de un hecho real». Aquellas escenas violentas activaron áreas cerebrales derechas, en las que se procesa la información emocional negativa, y especialmente la región derecha de la amígdala, donde se percibe el peligro ambiental y prepara el cuerpo para la huida o el ataque (p. 132).

En las redes sociales, constantemente se encuentran contenidos de violencia; videos, fotos comentarios, páginas, entre otros, que inducen a conductas destructivas, como Murray menciona la exposición a la violencia activa regiones cerebrales que resultan excitantes y generan conductas en relaciona la violencia, la exposición constante a la violencia en las redes activara de manera normal para ataque o huida, incluso contribuye en parte en la creación de la personalidad del adolescente. En las redes sociales es fácil expresar lo que se siente y piensa esto se ve como algo positivo y lo es, pero es tan cierto que la expresión de la violencia también es fácil de hacer y se convierte en una forma normal de reaccionar y pensar. Más adelante se hablara sobre el aprendizaje por observación, debemos saber que están observando los adolescentes en el ciberespacio para evitar las malas influencias que ahí se encuentran.

Actividad física

En esta etapa de desarrollo existe poca actividad física sobre todo en chicas lo que puede influir en la salud física y mental, ahora los adolescentes se ejercitan con menor frecuencia que en años anteriores *“los jóvenes que realizan ejercicio por lo general se sienten mejor*

que los que no hacen. Suelen tener mayor confianza y pasar más tiempo con los amigos, lo cual sugiere la posibilidad de que se valgan de los deportes como medio de socialización (Hickman et al., 2000)” (Papalia et al. 2005 p. 440).

Las nuevas tecnologías están limitando a los adolescentes a realizar actividades físicas, ahora en lugar de hacer deporte con un balón de voleibol o futbol los adolescentes prefieren pasar tiempo frente a un ordenador o celular en algún tipo de red social. Por lo cual la forma de socializar es débil y superficial. Incluso se ha sustituido los deportes reales con videojuegos de deportes virtuales.

Enuncia Lizama (2013): *“estamos tan ocupados, distraídos o abrumados por la información que nos llega que resulta difícil darnos cuenta de la forma superficial y ‘jibarizada’ que adopta y del modo en que influye en nuestra manera de consumirla e interiorizarla” (p. 56).*

El ejercicio a diferencia del uso excesivo de las redes sociales, favorece en:

La fortaleza física

Resistencia física

Reduce ansiedad

Reduce estrés

Aumenta la autoestima

Aumenta el bienestar

Contribuye a mejora de calificaciones escolares

“Un estilo de vida sedentario que continua hasta la adultez puede dar por resultado un aumento en el riesgo de sobrepeso, cardiopatías, cáncer y diabetes tipo 2, que es un problema creciente entre niños y adolescentes (Carnethon, Gulati y Greenland, 2005; CDC, 2000a; Hickman, Roberts, y de Matos, 2000; NCHS, 2004; Nelson y Gordon-Larsen, 2006; Troiano, 2002)” (Papalia et al. 2009. p. 472).

Necesidad de sueño

Al inicio de la adolescencia los cambios en el reloj biológico son diferentes a los de un adulto ya que su energía se presenta más durante la noche y es por ello que el sueño tarda más en llegar, aun así tienen la necesidad de dormir aproximadamente nueve horas por día ya que los cambios hormonales y físicos general un cansancio que se compensa durmiendo más, solo es un sueño atrasado a lo que normalmente se espera, esto puede ser debido a diferentes factores tales como lo menciona Jordan (2012), en los siguientes puntos:

- Ingerir cafeína, codeína, o teína de día dificulta el ciclo de regular el sueño.
- Realizar actividades estimulantes que requieran de esfuerzo físico, como hacer gimnasia, o practicar algún deporte a última hora del día, dificulta la relajación.
- Ver la televisión, escuchar música, y pasar mucho tiempo delante del ordenador, justo antes de irse a la cama, también hace que pierda la noción del tiempo, al igual que otros estímulos visuales.
- La luz que emite el televisor y el ordenador dificulta la liberación de la melatonina, hormona del sueño (p.72).

Algunos de los síntomas que presentan por la falta de sueño o no dormir lo adecuado a su edad son:

- a) Mal humor.
- b) Irritabilidad y agresividad.
- c) Falta de concentración.
- d) Descuido o torpeza física.

Paralelamente a este retardo en la secreción de la melatonina se encuentra el factor de la ansiedad que les genera el querer pasar tiempo frente a la computadora, al tener poco control por parte de los padres, el sueño es perturbado y se dedican más tiempo a esta actividad que debilita el desempeño escolar y social *“En un estudio longitudinal con 2 259 estudiantes de educación intermedia, los niños de sexto grado que dormían menos que sus compañeros tuvieron mayor probabilidad de mostrar síntomas de depresión y de tener baja autoestima (Frederiksen, Rhodes, Reddy y Way, 2004)”*. (Papalia et al. 2009 p.473), los adolescentes normalmente se quedan despiertos hasta tarde por hacer tarea, hablar por teléfono o navegar en internet.

1.3.- TRASTORNOS ALIMENTICIOS

La mala alimentación es más común que se de en las poblaciones de baja economía y donde existe mayor depresión, también puede darse por la preocupación de la imagen corporal. Estos trastornos se pueden dar por el exceso del consumo alimenticio así como también por la falta del consumo o la mala alimentación. Se debe dar importancia a esto que sucede en la adolescencia ya que se van formando las características de su personalidad.

Obesidad

Este trastorno se ha duplicado en las dos últimas décadas y puede ser por la mala alimentación o la falta de ejercicio, muchos adolescentes con este trastorno suelen presentar aislamiento, falta de confianza en sí mismos, incapacidad para relacionarse con sus iguales e introversión, las nuevas tendencias de interacción social, videojuegos, entretenimientos en la red están creando niños sedentarios y por consiguiente en la gran mayoría se presenta sobrepeso por la falta de actividad física.

Anorexia nerviosa

Por lo que se refiere a este tema Le Breton (2012), explica: la abstinencia alimentaria es el fundamento de la anorexia, ya la pérdida de peso y la delgadez son las consecuencias de esta abstinencia, por lo regular son personas que presentan un buen promedio escolar, no tienen reglas, padre ausente o con poca autoridad, la madre sobreprotege. El o la anoréxica está en una lucha contra la sexualización se reusa a convertirse en hombre o mujer, quisiera seguir por siempre en el punto neutro que estaba antes de la pubertad.

Teniendo en cuenta las circunstancias sociales Papalia et al. (2009), mencionan: *“Según un amplio estudio prospectivo de cohorte, las actitudes de los padres y las imágenes de los medios de comunicación representan un papel más importante que las influencias de los pares para alentar las preocupaciones del sobre peso”* (p.475).

También menciona que el origen de este se encuentra en la ternura que la madre da con respecto a la comida. *“el niño de pecho no es un simple tubo digestivo que rellenar para que no muera. Tomar pecho, la ingestión de alimentos, es un acto de intercambio, cargado de afectividad”* (Le Breton, 2012 p. 132). Los trastornos alimenticios son un rechazo al vínculo madre-hijo: comida, ella busca eliminar toda huella de feminidad, delgadez que borra su cuerpo de mujer sus senos. El padre de las anoréxicas se encuentra carente de autoridad, sometido a la palabra de la madre, como si no existiera, no funcionara, o no transmitiera nada.

Síntomas conductuales en la anorexia nerviosa:

- Realiza cortes meticulosos a la comida para saber lo que contiene
- Se esconde, le da vergüenza que la vean comer
- La mayoría de las veces le da náuseas antes de comer y también ver comer a los otros
- Nunca se termina la comida por mínima que sea

- Le repugna ver comer a sus hermanos y papas
- Todo lo que come le causa asco, solo come lo mínimo para vivir.

“habiéndome liberado de la carne y de la menstruación indeseable, me había vuelto pura y limpia, y en consecuencia, superior a los que me rodeaban” (Le Breton, 2012 p. 138).

Entre las primeras señales de advertencias se encuentran las dietas decididas y en secreto; la insatisfacción luego de la pérdida de peso; el establecimiento de metas de peso nuevas y más bajas después de alcanzar el peso deseado inicialmente; ejercicios excesivos; interrupción de la menstruación regular; pérdida del pelo; temperatura corporal baja y crecimiento de bello corporal suave y áspero. (Papalia et al. 2009 p. 476).

Este trastorno se puede acompañar de la falta de menstruación y crecimiento del vello delgado. La imagen que tienen las chicas está distorsionada y no parecen satisfechas con su aspecto físico, casi no comen nada, suelen ser retraídas, depresivas, obsesivas y compulsivas. Se especula que es una combinación de factores psicológicos y de genética. Psicológicamente se piensa que es por el temor a crecer o por el miedo a la sexualidad o a la familia disfuncional, la genética indica que existe una variante en un gen que posiblemente da lugar a una disminución en las señales alimentarias.

A menudo la entrada de la joven en la anorexia empieza con el deseo de hacer una dieta a partir de la reflexión de una persona cercana sobre su apariencia corporal, o una mirada crítica sobre si misma después de verse de pasada en el espejo. El miedo de ser “gorda” lleva a la joven a caer por una pendiente sin fin. Una preocupación social repercute en las fragilidades personales que conducen a un control creciente de la comida, es decir, a las fronteras entre el fuera y lo que entra en uno (Le Breton, 2012 p.137).

Si bien los estereotipos pueden ser positivos o negativos, nos interesan estos últimos porque, en relación con los adolescentes, son los que más suelen aparecer en los medios. El riesgo del estereotipo negativo es que, con el tiempo, llegan a parecer verdadero y natural. Se lo terminan considerando como algo “normal”. Y así, poco a poco, se *naturaliza la imagen de ese grupo social en la comunidad* (Morduchowicz, 2011 p. 86).

En las redes sociales es muy común ver trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia a través de internet como un estilo de vida, principalmente en *Snapchat, Twitter, Facebook, Pinterest e Instagram*, **redes de moda entre los que promueven los desórdenes alimenticios.**

Testimonios de adolescentes alternan con imágenes de cuerpos esqueléticos y admirados como tales. Cuerpos no solo de las usuarias del sitio, sino también de cantantes, de actrices admiradas por su infinita delgadez. Se intercambian consejos en los foros para resistir las presiones del entorno familiar o médico y para burlar las expectativas con mayor facilidad. Esos sitios mantienen a las adolescentes en la convicción de tener razón contra el mundo entero y las confirman en el sentimiento de que los tratamientos para ayudarlas son intentos encaminados a hacerlas volver al orden (Le Breton, 2012 p. 141).

Esta enfermedad es más frecuente entre los 12 y 18 años de edad, esta se centra en un conflicto con la sexualidad, si no se logra aceptar la identidad sexual femenina, se busca su represión. La visión de su imagen corporal no es más que el cómo se siente en realidad consigo mismos.

Simbólicamente, la joven trata de escapar de su cuerpo, de huir de él reduciéndolo a “nada”.

Bulimia nerviosa

Esta se caracteriza por el exceso de consumo alimenticio y posteriormente es expulsado inducido por el vómito, para poder considerarlo un trastorno tiene que suceder por lo menos cada dos o tres horas y dos veces por semana durante tres meses o más. La ingesta es desecha por medio de ejercicios vigorosos, laxantes y ayunos estrictos. Algunas anoréxicas suelen pasar por estos atracones pero solo por episodio ya que son considerados dos trastornos diferentes y aislados. Desde una perspectiva psicoanalítica se considera que el alimento cubre la falta de amor y atención.

Papalia. Et al. (2009), la explican de la siguiente manera:

La bulimia parece relacionarse con bajos niveles de la sustancia química cerebral serotonina (“Eating Disorders-Part I”, 1997; k. A. Smith, Fairburn y Cowen, 1999). Es posible que comparta raíces genéticas con la depresión mayor o con las fobias y el trastorno de angustia (Keel *et al.*, 2003). También es posible que exista una razón

psicoanalítica: se piensa que las personas con bulimia ansían la comida para satisfacer su hambre de amor y atención (“Eating Disorders-Part I”, 1997) (p.477).

1.4.- CONSUMO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

Lo que define una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con que se realiza- que, por otra parte, es habitualmente alta-, si no la pérdida de control por parte del sujeto, el establecimiento de una relación de dependencia, la tolerancia (es decir la necesidad progresiva de mayores dosis) y la interferencia grave en la vida cotidiana. (Becoña et al. 2009 p. 31).

Todo comportamiento adictivo es una forma en como el ser humano hace frente a los problemas y al estrés que se le presenta.

En todas las clases sociales, razas y etnias existe la posibilidad del consumo de drogas y en la adolescencia temprana es algo muy común ya que son propensos a manifestar un comportamiento arriesgado muchas de estas conductas son para encajar en grupos y por curiosidad. Con dependencia a las sustancias se es más vulnerable a conducir a situaciones que ponen en riesgo el bienestar fisiológico, psicológico, y dar continuidad en la edad adulta. Las drogas más populares entre los adolescentes son el alcohol, la marihuana y el tabaco. El alcohol altera la mente y tiene efectos en el bienestar físico, emocional y social. Esta adicción es de las más frecuentes y quienes empiezan a más temprana edad tienen mayor riesgo de ser dependientes a esta sustancia. *“La marihuana fumada contiene más 400 carcinógenos. Esta daña el cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico; así mismo ocasiona deficiencias alimentarias, infecciones respiratorias y otros problemas físicos.”* (Papalia et al. 2005, p.447).

Papalia (2005), menciona que el tabaco se relaciona con el cáncer pulmonar, enfermedades cardiacas y enfisema. El consumo de este ha disminuido gradualmente y también se encontró que la principal influencia no son los amigos más bien son los problemas en la familia, adversidades en la infancia y abusos sexuales.

1.5.- MADURACIÓN COGNOSCITIVA EN LA ADOLESCENCIA

En la maduración cognoscitiva se observa la forma en cómo el adolescente piensa, percibe y comprende, y con esto cómo es que resuelve los problemas cotidianos.

Existen enfoques de estudios en lo cognitivo aquí nos centraremos en el enfoque piagetiano, descrito por Santrock (2004). De acuerdo a la teoría de Piaget: el pensamiento es una conducta interiorizada el cual está dividido en cuatro etapas operacionales: 1.- sensoriomotora del nacimiento a los dos años, 2.- preoperacional de los dos hasta los siete años, 3.- operaciones concretas de los siete hasta los doce años y 4.- operacional formal de los doce años. Nos enfocaremos a la etapa operacional formal ya que esta comienza al inicio de la adolescencia temprana.

Etapas de las operaciones formales de Piaget

Esta etapa a su vez se divide en dos subetapas; la primera se da al inicio de la pubertad y en esta son capaces de hacer descubrimientos correctos y manejar ciertas operaciones formales, sin embargo, no son capaces de hacer demostraciones sistemáticas de cómo llegaron a esa conclusión o resultado en todas sus operaciones. En las subetapas III-B en esta etapa ya son capaces de hacer demostraciones de el por qué llegaron a esas conclusiones y también con esto hacer generalizaciones lógicas, esta segunda subetapa es la verdadera consolidación de la etapa operacional formal. El desarrollo de esta etapa depende de la cultura y de la inteligencia del adolescente muchos de ellos incluso adultos no logran llegar a culminar esta etapa.

El pensamiento formal, de acuerdo con Piaget, implica cuatro aspectos fundamentales que el adolescente desarrolla:

- Introspección (piensan acerca del pensamiento)
- Pensamiento abstracto (ir más allá de lo real hacia lo que es posible)
- Pensamiento lógico (capacidad para determinar causa y efecto)
- Razonamiento hipotético (formular hipótesis y examinar la evidencia para ello, considerando numerosas variables)

Internet suele disfrazar la realidad entre los usuarios presentando información idealizada por ellos. Los adolescentes modifican su forma de pensar o lo que quieren expresar, porque la audiencia en la red social no acepta lo que de primer momento exponen, como cita Morduchowicz (2012), *“Quiero que me lean y me escriban. Si nadie me escribe, entonces me doy cuenta de que el contenido de mi blog no es interesante y lo cambio. (Susana, 15 años.)”* (p.56).

En la mayoría los adolescentes distorsionan su personalidad en las redes sociales, esto en lugar de ayudar en la aceptación del aislamiento que presentan, la inseguridad, la introversión y la falta de habilidades para relacionarse; favorece la huida y evitación al enfrentar sus desventajas sociales. En el siguiente párrafo se narra la experiencia de Jonathan:

Jonathan un hombre de veintiséis que respondió a mi cuestionario por internet afirmaba que era adicto a la red. En el pasado había recibido tratamiento para la depresión sin demasiado éxito. [...] desempeñando el papel de alguien extravagante que siempre disfrutaba de la vida, se olvidaba por un tiempo de su vacía existencia.

Durante el juego en el que Jonathan interpretaba a un enanito feliz, empezó una aventura amorosa a través de internet, que pronto paso a desarrollarse a través del correo electrónico. Aunque se sentía desesperadamente enamorado de esa correspondiente de correo electrónico, creía que debía continuar desempeñando ese alegre personaje que había inventado para el juego. No sabía cómo decirle a su amiga que en realidad no era feliz, que en el pasado había intentado suicidarse y que ahora solo dejaba que los días solo fuesen pasando. Su papel en el juego y su romance se había convertido en sus únicas razones para vivir.

Para Jonathan el uso del internet, que al principio le ayudaba a evadirse de su depresión, se había convertido en un problema en sí mismo, lo que aún le deprimía más. Al igual que la cocaína puede liberar temporalmente a una persona de la depresión, los adictos a internet se dan cuenta en un momento dado de que los aspectos positivos de la adicción desaparece, dejándoles con una depresión más profunda que al principio (Gwinnell, 1999 p. 146 - 147).

Aunque el relato es un ejemplo de un adulto se muestra claro como el uso inadecuado del internet puede afectar en la personalidad y en la evasión de los problemas que tiene en su realidad la adolescencia es una etapa de vulnerabilidad en la cual se puede facilitar este tipo de conflictos.

A esta edad el menor se encuentra en el umbral de la adolescencia y se caracteriza por una mayor impulsividad, una falta de control de la conducta y una cierta inestabilidad emocional (Csikszentmihalyi y Larson, 1984), aspectos todos ellos que refuerzan su vulnerabilidad frente a las adicciones. Así, podría surgir la adicción

cuando « las carencias de una dimensión pueden compensarse, en cierto modo, con las satisfacciones obtenidas en otra» (Echeburua, 1999, p. 25).

A demás, a nivel familiar se encuentran con una ambivalencia de sentimientos hacia su familia. Es decir, son conscientes de que una misma persona puede despertar emociones contrarias, otorgando así el poder de la duda (los padres ya no son quienes lo saben todo) y comenzando a actuar con rebeldía ante las figuras de autoridad. Todo ello viene acompañado de una necesidad de sentirse parte de un grupo de iguales, con los que comparte aficiones y actividades (López et al., 1999) (Becoña et al. 2009 p. 234):

1.6.- INTELIGENCIA

La inteligencia no se queda estática es decir puede aumentar de acuerdo al contexto o entorno de desarrollo al que se expone el niño o adolescente, es decir es progresiva si se le da la estimulación requerida de conocimientos. Centeno (2011), cita a Howard Gardner 1995, quien explica la inteligencia y dice que esta se divide en siete dimensiones las cuales son: inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemático, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia cinético-corporal, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.

Se debe de tener cuidado al interpretar los resultados ya que con esto se etiqueta a los alumnos y ellos tienden a ser lo que los demás creen que son, y este estigma puede permanecer de por vida e incluso es parte de lo que va formando su personalidad. En las resultados de algunas test psicométricos existen etiquetas como “superior”, “torpe”, “lentos”, “retrasados” “débil mental”, por lo que se debe tener precaución en esto.

1.7.- DESARROLLO PSICOSOCIAL

La adolescencia es influida por el cambio de la infancia a la edad adulta pero también tiene influencias del medio ambiente en el que se desarrolla y los estereotipos que se le presentan, así como también de factores que provienen de él mismo como el control de sus emociones y de algunas conductas de rebeldía.

En la adolescencia se busca el apoyo y la comprensión de quienes refuerzan su sentido de pertenencia desafortunadamente existen medios o grupos no tan convenientes para el

desarrollo de su autonomía e identidad, estos grupos pueden ser callejeros y ahora también se suman los grupos encontrados en redes sociales, pero esto no es lo que más afecta si no que al enfocarse a este tipo de grupos se deja de lado la convivencia con grupos escolares, amigos o con la familia. *“el deseo de los jóvenes por lograr la aprobación de sus pares y el temor al rechazo social afectan sus decisiones, incluso en ausencia de una coacción explícita. Los pares populares sirven como modelos para el comportamiento del adolescente”*. (Papalia et al. 2009 p. 470).

En las sociedades de adolescentes existen dos tipos de estas, las sociedades formales y las informales, en las primeras se incluye los amigos de la escuela, compañeros de clase, compañeros de equipos y profesores, esto genera una identificación y esta hace una mayor participación para relacionarse, el que asistan a la escuela no significa que ya permanezcan a la sociedad formal o sean miembros activos en esta sociedad ya que algunos alumnos permanecen fuera de estas relaciones tienen poca asistencia y son los que suelen abandonar la escuela. En las informales son aquellos amigos que por lo general se encuentran fuera de la escuela se buscan entre sí para formar una posición en la sociedad adulta. *“Los adolescentes con bajo desarrollo de habilidades sociales offline tienen mayor probabilidad de presentar una ciberadicción (9, 15)”* (Arab & Díaz, 2015 p. 9).

Muy pronto, la vida social del joven ira cambiando y usted habrá quedado excluido. A pesar de lo desorientado que este su hijo, siga recordándoles que está disponible para escucharlo y hablar cuando lo desee. Es muy importante que se comunique bien con él, ya que, a esta edad, los amigos entraran y saldrán de su vida. (Jordan, 2012 p. 117).

Autoestima

Para poder definir la autoestima me apoyaré en la definición de Roca 2003, que cita Centeno (2011), y la explica como la actitud positiva hacia uno mismo que incluye conocerse, autoaceptarse incondicionalmente, conducirse (habituarse a pensar, sentir y actuar), de la forma más sana, feliz y autosatisfactoria.

La autoestima comienza con el autoconcepto el reconocer verdaderamente quien es y lo que se pretende ser. En la adolescencia se hacen evaluaciones comparando con sus compañeros y amigos, desde la edad, el género, identidad, identidad sexual, gustos e ideas. Durante la

evaluación del autoconcepto se piensan: quien creen ser, quien es en realidad, como cree que lo ven los demás, como lo ven los demás, como cree que los demás quieren que sea y como quieren ser. Por lo tanto con todas estas observaciones de sí mismo, dependiendo sus circunstancias, se genera o no una autoestima la cual es el reconocimiento, aceptación, consideraciones y evaluaciones de uno mismo, es donde diferencia entre el yo y su ideal. Como anteriormente se mencionó los adolescentes tienen un pensamiento centralista es decir se creen el centro de atención y la opinión social sobre ellos influye fuertemente, si otros creen que son tontos o estúpidos ellos comienzan a creer o hacer parte de sí mismos estos conceptos y se manejan de esa forma.

Muchos adolescentes reticentes a relacionarse con los demás o simplemente poco sociables, interactúan con otras personas virtualmente y evitan así el cara a cara. Pero se trata de una actividad que, a la larga, impide desarrollar las habilidades sociales necesarias para establecer relaciones y conexiones emocionales, realizar deportes en equipo o reforzar el vínculo afectivo con los miembros de la familia (Jordan, 2012 p. 68).

Para aumentar la autoestima los adolescentes deben enfrentar en lugar de evitar, aprender a resolver de forma realista crear un pensamiento positivo y una buena actitud que a su vez retroalimenta y genera una mayor autoestima.

Como podemos apreciar, entonces, la autoestima y las habilidades sociales están estrechamente unidas, ya que aceptarse y valorarse uno mismo es un requisito necesario para relacionarse eficazmente con otras personas. Así mismo, mejorar las habilidades sociales y ser asertivo permitirá fomentar una autoestima incondicional, independiente de nuestros logros o de la aprobación que obtengamos de los demás. (Centeno, 2011. p. 55).

Identidad versus confusión de la identidad

Para comprender lo que es la identidad y su desarrollo en la adolescencia me enfocaré en la teoría de Erikson de 1968 y su quinto estadio identidad versus confusión de la identidad, expuesta por Santrock (2004):

Este estadio suele experimentarse en la adolescencia en la cual se enfrentan a diversas preguntas sobre sí mismo como son: ¿Quién soy? ¿Qué hago en la vida? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué es lo que me hace diferente?

Los adolescentes están en la etapa de transición en la que adoptan roles de adultos pero también retornan a la seguridad de su infancia esta brecha que lo divide Erikson la llama la moratoria psicosocial la cual el la define como... *“la brecha existente entre la seguridad propia de la infancia y la autonomía propia de la etapa adulta”* (p. 253).

Conforme el adolescente busca su identidad experimenta los diferentes roles. Al experimentar estas identidades contradictoras de una manera saludable emerge un nuevo sentido del yo que es aceptable por el mismo. De modo contrario, nos dice Erikson, cuando un adolescente no logra superar la crisis de identidad puede seguir uno de los dos posibles caminos: aislarse de sus iguales y de la familia o perder su identidad entre sus iguales diluyéndose entre ellos.

Y en las redes sociales esto es lo que pasa: *“Y siempre, pensado en sus audiencias. Los ‘otros’ especialmente sus amigos o amigos de amigos, definen al autor de la página web y los pasos que ira dando. La identidad del adolescente se diseña siempre en relación con los demás”*. (Morduchowicz, 2012 p. 41).

El desarrollo adecuado de la identidad se da cuando se es fiel con uno mismo, en lugar de seguir lo que los demás están haciendo, para Erikson la identidad se compone de varias piezas como son: la trayectoria profesional, creencias espirituales, el estado civil, intereses intelectuales, identidad sexual, cultura/etnia, cosas que hace como pasatiempos, las características de su personalidad como introvertido, extrovertido, nervioso, tranquilo, afable, hostil, entre otras, y su imagen corporal.

Revisiones contemporáneas sugieren que la identidad es un proceso de toda la vida no en algún punto ya que aun siendo adulto se sigue haciendo cambios, nunca termina siendo estable ya que una buena identidad significa adaptación a las diferentes circunstancias nuevas, *“Un individuo que desarrolla una identidad saludable es flexible y capaz de adaptarse y está abierto a cambios que van teniendo lugar en la sociedad, las relaciones y el mundo laboral (Adams, Gulotta y Montemayor, 1992)”* (Santrock, 2004 p. 255).

También es cierto que lograr la aprobación de los demás es algo agradable y satisfactorio. No obstante, no deberíamos fijar nuestra valía personal en elementos

externos. Nuestra autoestima no debería tambalearse o resentirse por el juicio negativo de los demás. La búsqueda o necesidad extrema de aprobación y aceptación puede llevarnos por el triste camino de la *dependencia emocional o afectiva*: una situación que amenaza gravemente nuestra autoestima. Es fundamental entender, en este punto, que la libertad -pieza clave de la autoestima- está reñida con la dependencia psicológica y material (Centeno, 2011. p. 56).

Otro de los puntos importantes para Erikson es la intimidad la cual debe alcanzarse, cuando esta no logra ser así el adolescente caerá en lo que es el aislamiento es por eso que Erikson denomino a su sexto estadio psicosocial intimidad versus aislamiento. La intimidad es referida como el encuentro de uno mismo en el momento en que se está con el otro, es decir tener buenas relaciones sociales con los demás y si estas relaciones no se dan esto llevara al aislamiento (Santrock, 2004).

La incapacidad para entablar buenas relaciones sociales puede influir en la personalidad del adolescente o joven orillándolo a un estado de soledad el cual es muy frecuente en este periodo del desarrollo ya que si de inicio no se tuvo la capacidad social por la poca madurez o falta de habilidad, se genera ansiedad por la intensa necesidad que tienen de intimar.

Las adicciones son estrategias que utilizan para afrontar el dolor de la soledad, esto es lamentable ya que los puede conducir al consumo de alcohol o drogas, incluso una adicción al trabajo o a las redes sociales que aquí en este estudio es lo que concierne. *“La soledad experimentada por los adolescentes los lleva a conformarse con muy poco: con que los ‘otros’ guardasen al menos una imagen suya en el iPod o en el iPhone, percibiéndose de ese modo como personas aceptadas”* (Rodríguez, 2015 p. 91).

La aceptación que los adolescentes buscan la encuentra en las redes sociales, tanto de personas conocidas como en su mayoría desconocidas esta supuesta aceptación no es más que la adaptación de su personalidad a lo que la “audiencia” espera de él. Existen autores que consideran lo contrario sobre las redes sociales, a continuación Morduchowicz (2012), se cita en el siguiente párrafo:

El supuesto efecto de soledad o aislamiento provocado por los medios de comunicación no es tal. Los medios y las tecnologías, insistimos, han generado nuevas maneras de relacionarse entre los jóvenes. De hecho, los adolescentes de hoy

son la primera generación que dispone de tanta variedad de instrumentos tecnológicos solo para comunicarse (p. 30).

Arab y Díaz (2015), consideran que las redes sociales pueden ayudar o perjudicar en el desarrollo de identidad pero esto también va a depender en las decisiones de cada joven:

De acuerdo a su desarrollo, cada adolescente generará estrategias adaptativas o desadaptativas en el manejo de las redes sociales que favorecerán o dificultarán la construcción de su identidad. Entre las primeras destacan el autocontrol, la priorización por actividades saludables y la exploración de variadas alternativas *offline*. Entre las segundas, figuran evitar el control parental, la normalización y legitimación del uso abusivo (p. 8).

En contraposición a esta idea anterior Morduchowicz (2012), explica: *“A través de los medios y las tecnologías, los adolescentes modelan sus identidades individuales y colectivas y aprenden a hablar de sí mismos en relación con los otros”* (p. 23).

Y con respecto a los modelos que generan identidades individuales y grupales a través de los medios y la tecnología, Jeffrey (2008), habla sobre la teoría del aprendizaje social de Bandura, 1994; que la gente imita las conductas que ve ejemplificadas por modelos que obtienen una recompensa o que por lo menos no obtienen un castigo. *“En un famoso experimento conocido como el estudio del ‘muñeco bobo’, un grupo de niños miraban a un adulto que pateaba y golpeaba a un muñeco con aspecto de payaso (‘bobo’) después los niños imitaron el comportamiento del adulto de manera casi exacta”* (p. 387). Estos estudios describen a los receptores como fáciles de manipular e individuos pasivos.

Limitaciones por estatus socioeconómico

El estatus es importante para las relaciones sociales, de esta depende la aceptación y la participación con la sociedad, considero que la clase alta o clase media da a los adolescentes cierto sentido de seguridad y autonomía ya sea por la educación o por la seguridad transmitida por el estado económico de los padres, con esto no estoy diciendo que los de clase más baja no sean capaces de poseer esta autoconfianza, las familias de clase baja, con bajos ingresos, tienen hijos de alta autoestima, si la autoestima de los padres es alta. Sin embargo, en estas condiciones es donde más suele verse la carencia cultural por que no son expuestos a contextos sociales y culturales.

El tiempo que se dedica a los hijos ayuda a mejorar su autoconfianza y autonomía para desempeñarse adecuadamente en distintos ámbitos sociales y educativos.

Promover los deportes y la competencia destaca varios beneficios como la noción de competitividad, oportunidades para socializar, la autonomía, definición de los gustos y desarrollar habilidades.

Otra forma de ganar prestigio o ser reconocido por los compañeros es estar en alguna lista de los más destacados académicamente esto da la posibilidad de una mayor popularidad aunque no solo depende de esto, también de cómo el adolescente comparte o no su triunfo, así será aceptado por sus iguales.

1.8.- DEPRESIÓN

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, la depresión se define como un trastorno del estado de ánimo en el que predomina el humor disforico, con presencia de síntomas físicos, afectivos y emocionales como insomnio, falta de concentración, irritabilidad y pérdida de interés o insatisfacción en todas o casi todas las actividades. (Andrade, Gonzales, López, Oudhof, & Veytia, 2012, p. 38).

En un estudio la prevalencia de manifestaciones depresivas en adolescentes fue de 10,29 % (IC 95 %: 7,2-13,3 %), con una muestra de 389 alumnos de enseñanza secundaria obligatoria entre los 12 y 16 años. (Amores, Escorba, Escribá, Maestre, Miralles & Pastor, 2005).

Benjet, Borges, Medina y Muños. (2003), encontraron en la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México (ENEP, 2003), que los datos de prevalencia de depresión en niños y adolescentes son variables dada la dificultad para recolectarlos en México los trastornos depresivos para la población general están en un 9% aproximadamente.

La frecuencia de la depresión aumenta durante la adolescencia. Hasta 2.5 por ciento de los niños y 8.3 por ciento de los adolescentes padecen depresión mayor en algún momento (USDHHS, 1999c) y entre 15 y 20 por ciento pueden experimentar un episodio alguna vez durante la adolescencia (petersen et al., 1993). (Papalia et al. 2005 p. 450).

Para un adolescente el estar deprimido puede ser solo durante unas horas, por aburrimiento, apatía o desinterés y esto es normal por la etapa en la que se encuentran donde se presenta

el síndrome de la adolescencia normal. Se pueden observar conductas tales como vestirse de negro, escuchar música agresiva o depresiva, aislarse de los adultos o pérdida del sueño durante la noche a causa de estar viendo la televisión, video juegos o internet, muchas veces el cuadro depresivo pasa desapercibido en esta etapa ya que las conductas normales de un adolescente no permiten diferenciar si hay o no el trastorno lo que facilita la aparición de una distimia.

La depresión abunda más en chicas que en chicos las razones son: por el cambio hormonal, porque la pubertad en ellas ocurre en los primeros años de la secundaria y están menos preparadas para enfrentar los cambios y porque la imagen corporal les afecta más a ellas. El hecho de no tener amistades, ser rechazados y tener poco o casi ningún contacto con sus iguales son factores que generan depresión en la adolescencia, es por esto que tienden a buscar más relaciones interpersonales por redes sociales y en general más las chicas ya que buscan de alguna forma la aceptación, en realidad solo tratan de calmar la ansiedad por los cambios y por la baja autoestima en el caso de los adolescentes con síntomas depresivos.

La nueva tecnología como es el internet han generado que los intereses de los adolescentes cambien cuando esta utilidad es ya una adicción puede conducir al aislamiento, retraimiento, pérdida de las habilidades sociales y evitación de estas últimas, eso en un adolescente normal si a eso le agregamos que es un adolescente que presenta síntomas depresivos le será más fácil abandonar por completo sus relaciones interpersonales, ya que puede estar tratando de buscar una salida a su ansiedad y tristeza de un modo inadecuado del cual sus padres no tienen idea ya que en la actualidad los niños y adolescentes saben más de la tecnología que los propios padres.

1.9.- SUICIDIO

El suicidio es raro durante la infancia pero en la adolescencia aumenta significativamente, muchos adolescentes que intentan suicidarse carecen de amistades que les apoyen. *“los sentimientos de desesperanza, la baja autoestima y la elevada tendencia a culpabilizarse también se asocia al suicidio adolescente (Harter y Marols, 1992)”*. (Santrock, 2004 p. 400).

Los jóvenes que han intentado suicidarse tienden a tener antecedentes de enfermedad emocional, es posible que también tengan antecedentes de conducta violenta o ser víctimas de violencia por alguien más, por lo regular tiene problemas escolares tanto en su desempeño

como de conducta, la mayoría han sufrido de maltrato en la infancia. Su autoestima es baja, no tienen motivaciones en la vida y carecen de control de sus impulsos, presentan intolerancia a la frustración y estrés. *“los estudios posmortem con imágenes cerebrales de las personas que han logrado o intentado suicidarse, han identificado alteraciones en la regiones de la corteza prefrontal implicadas en la emoción, regulación e inhibición conductual (Brent y Mann, 2006)”*(Papalia et al. 2009 p. 483).

El suicidio en adolescentes se ha potenciado por algunos *chats* o foros en los que se discute la mejor manera de quitarse la vida, y en donde se recibe y ofrecen información de supuestos amigos virtuales.

1.10.- ABUSO DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

“En internet hay un sinfín de juegos multijugador extremadamente adictivos. Acostumbran a ser de rol y no se detienen nunca, ya que las partidas siguen tanto si su hijo está conectado como si no, y miles de personas pueden jugar en on-line”. (Jordan, 2012 p. 67).

La información que existe tanto en las redes sociales como en los juegos en línea puede ser un aspecto negativo si no se tiene el control de esta *“la exposición a violencia en los medios de comunicación, internet, videojuegos y redes sociales, aumenta las interacciones agresivas en niños y adolescentes en encuadres sociales inestructurados* (Araba & Díaz, 2015 p.10).

En relación con las consecuencias del uso descontrolado de las redes sociales de internet Choliz y Marco (2012), hablan de las posibles consecuencias negativas del abuso de las redes sociales en internet, entre las cuales menciono como más relevantes para este trabajo:

- 1.- Los efectos negativos para la salud: dificultades para dormir o reducción de las horas de sueño y descanso, mayor susceptibilidad a la fatiga y al estrés; problemas de visión, problemas de espalda.
- 2.- Disminución del rendimiento escolar.
- 3.- Aislamiento social. Menor contacto interpersonal cara a cara.
- 4.- Problemas familiares (reducción de interacciones)
- 5.- Interrupción del aprendizaje natural de habilidades de socialización real. (Cara a cara)
- 6.-Sedentarismo
- 7.- Problemas emocionales y de conducta.

Según Becoña, et al. (2009), “*el síntoma más frecuente asociado al uso de la tecnología es el «alivio tras el uso». Otros síntomas asociados son «malestar si no se usa», «fracaso en los intentos de controlar el uso» o «mayor dedicación de tiempo del necesario»*”. (p. 70).

La comunicación instantánea mediante mensajes de móvil a móvil llena de tal modo el vacío de los adolescentes que rápidamente se llega a la ilusión de estar completos. Entre las nuevas generaciones, incluso cuando usan aplicaciones que solo admiten un pequeño corpus de palabras, igualmente pueden crear espacios erotizados que dan lugar a la pasión pero que son al mismo tiempo un peligroso lugar de control. Ciertamente poco les cuesta a los adolescentes manifestar amor o deseo por otra persona en 140 caracteres, ¡y sin irse por las ramas!, son conscientes de que la extensión del mensaje no es más importante que el valor de su contenido. Incluso pueden llegar a ser profundos e interesantes, abreviando palabras. El amor, la pasión y la intimidad compartida por el medio de la palabra les proporciona la ilusión de una mayor presencia, que forman parte de la realidad del otro o viceversa. (Rodríguez, 2015 p. 83).

Expone Toro (2010), que la adicción a internet está generando una preocupación creciente en los últimos años. Esta patología adictiva se manifiesta a través de cuatro componentes:

- 1.- uso excesivo de internet, con frecuencia asociado a pérdida del sentido del tiempo a la relegación de necesidades básicas.
- 2.- síntomas de abstinencia, incluyendo sentimiento de cólera, tensión y/o depresión cuando el ordenador no resulta accesible.
- 3.- tolerancia, incluyendo la necesidad de tener un ordenador mejor equipado, adquirir más programas, o dedicar más horas a su uso.
- 4.- consecuencias negativas, incluyendo discusiones, mentiras, escaso rendimiento escolar, aislamiento social y fatiga. (p. 211).

Consiguientemente al uso excesivo de las tecnologías el apego que se tiene a las redes sociales y/o el contenido de los mensajes se está haciendo cada vez mayor, ya que de ello depende el estado emocional de los adolescentes. A continuación se citan frases de adolescentes citados en el libro de Morduchowicz (2012):

Yo cambio mi perfil una vez por semana. Y trato de mirarlo todos los días, para ver si hay comentarios de mis amigos. Si hay comentarios dejo mi perfil como esta, y si no hay comentarios, lo voy cambiando. (Martin, 14 años.). ... Yo cambio lo que subo a mi blog para que no sea siempre igual. Para que mis amigos no se aburran, lo sigan leyendo y les guste lo que escribo. (Vanesa, 16 años.). ...Me gusta mucho que me dejen comentarios porque me hacen sentir que tengo amigos. (Lucia, 15 años.). ... Yo necesito que me escriban comentarios [...]. Si no, es como si no tuviera amigos. (Silvia 15 años.) (pp. 43, 51,55).

El trastorno por dependencia de sustancias se está considerando como similar y como base para formular los criterios. “*el fundamento teórico es que la dependencia es un proceso psicológico que puede ocurrir por el consumo de determinadas sustancias, o bien ser consecuencia de otras acciones como es el caso del uso excesivo de internet*”. (Choliz & Marco, 2012 p. 37).

En la siguiente tabla Choliz y Marco (2012), resumen los principales criterios que propone el DSM-IV para diagnosticar un trastorno por dependencia de sustancias pero este es adaptado a internet, es decir sustituye la sustancia por el uso de la red.

Tabla 1.

Criterios para el diagnóstico de dependencia de internet. (Choliz & Marco, 2012).

-
1. *tolerancia*: cada vez se necesita estar más tiempo conectado, visitar más páginas web, realizar más descargas, etcétera, para obtener igual satisfacción. Conectándose como al principio ya no es suficiente.
 2. *abstinencia*: malestar cuando se interrumpe la conexión o cuando se lleva un tiempo sin usar internet. Dicho malestar solo se resuelve volviendo a conectarse.
 3. internet se usa *más* de lo que se *pretendía* inicialmente.
 4. *deseo por dejar* de usar internet, pero no poder dejarlo.
 5. empleo *excesivo de tiempo* en actividades relacionadas con internet.
 6. *dejar de hacer otras actividades* para poder usar más internet.
 7. *utilizar* internet a pesar de saber que le está perjudicando.
-

Entre los adolescentes existe un hábito adictivo que aparentemente podría ser inofensivo pero sin darnos cuenta estas conductas interfieren gravemente en la vida familiar, escolar, social o de salud. El abuso del uso de las redes sociales también están afectando de manera

que los usuarios no tienen criterio, si no que se basan en la información directa que encuentran en estas redes. *“Resultado: destierro de la profundización, pérdida de la capacidad autónoma de reflexión, incapacidad para la elaboración independiente de conclusiones y, por último, ausencia de una mirada crítica de los acontecimientos”* (Lizama, 2013 p. 56).

Es necesario recordar que, el uso abusivo de internet ha ocasionado nuevas patologías psicosociales, tanto en niños como en adultos, siendo los perfiles psicológicos de los adictos, similares a los que sufre adicción a la televisión y videojuegos. Los síntomas generales de los adictos son: sintomatología depresiva, tendencia al aislamiento, falta de comunicación con amigos y familiares, bajo rendimiento escolar o laboral y tendencia a la agresividad (Muñoz, 2005 p. 701).

A continuación se relacionan algunas características propias de la adolescencia que se convierten en factores de riesgo si se abusa o se utiliza mal el ciberespacio. (Jordan, 2012 p. 124):

- impulsividad
- Cambios de humor muy pronunciados
- falta de madurez
- imprudencia
- curiosidad.

“Pero la existencia de psicopatología previa también predispone a la adicción a internet en adolescentes. Un estudio longitudinal de dos años de duración ha hallado que hiperactividad, hostilidad, depresión y fobia social predicen esa adicción en varones y hostilidad e hiperactividad en chicas” (Toro, 2010 p. 212).

Estrategia para combatir esta adicción

Fomentar el establecimiento de conductas alternativas gratificantes. Cuando una persona está implicada en una conducta adictiva, la mayor parte de las fuentes de satisfacción en la vida cotidiana proceden de dicha adicción: ... no es por ello, extraño que un ludópata o que un adicto a internet se sientan *vacíos* cuando dejan de jugar o cuando se auto limitan el acceso a la red, respectivamente. ... De hecho todo

tipo de adictos tienden a recaer cuando se encuentran ansiosos, deprimidos, aburridos o irritados (Echeburúa, 1999). (Becoña et al. 2009 p. 43).

Algunas de las técnicas que se pueden implementar con la ayuda de un profesional son las técnicas para reducción de conductas operantes como son los procedimientos de reforzamiento diferencial; tanto de tasa baja como de otras conductas, costo de respuesta, sobrecorrección, entre otras.

La técnica de reforzamiento diferencial de tasas bajas se considera como idónea en pacientes que presentan un uso inadecuado sin ser lo suficientemente graves para considerarse un adicción, ya que su objetivo es moderar no eliminar la conducta, esta puede ser útil para el autocontrol en conductas como fumador, consumo de alcohol, comer en exceso, uso inadecuado de las nuevas tecnologías entre otras.

Cuando se desea que decrezca la tasa de una conducta, pero no que desaparezca del todo, la mejor opción consiste en recurrir a un reforzamiento diferencial de tasas bajas (RDTB), esto es: reforzar la conducta siempre que se mantenga dentro de unos límites previamente establecidos, y dejar de reforzarla si supera esos límites. (Barraca, 2014 p. 146).

El objetivo general de este estudio es crear un programa de intervención preventivo del uso de las redes sociales para evitar la pérdida de las habilidades sociales en adolescentes y que su salud no se afecte, y con esto optimizar su desarrollo social en la edad adulta.

CAPITULO 2

HABILIDADES SOCIALES

Transición, cambios, transformación, inestabilidad, experiencia; estos son procesos por los que se desarrolla el ser humano y que son de gran importancia para su desarrollo adecuando tanto en lo personal como en sus relaciones con la sociedad es por ello que el ambiente en el que se encuentra es crucial para sus habilidades sociales sobre todo en la adolescencia en donde se está en busca de la identidad como persona, la compatibilidad e identificación con ciertos grupos. ... *”la familia es el primer núcleo en el que el niño comienza su socialización, correspondiendo a esta etapa lo que denominamos **socialización primaria**. Es en este espacio donde aprenderá las normas básicas de convivencia social de su entorno”* (Ribes, 2011 p. 77).

Centeno (2011), habla de la importancia de las habilidades sociales para obtener éxito en todos los ámbitos de desarrollo como ser humano, indica que de estas depende buena parte de la calidad de vida que se tendrá: ... *”el contenido y la forma de nuestras relaciones con los otros individuos configuran un ingrediente fundamental de nuestro desarrollo, de nuestro desempeño o éxito (profesional, académico, personal, etc.) y en definitiva de nuestra felicidad”* (p. 7).

Mann (2013), le da gran importancia a la conducta social y la explica de la siguiente manera:

La base de la conducta social humana son las influencias culturales originadas por la existencia de sociedades organizadas; las influencias sociales debidas a grupos primarios dentro de la sociedad y las influencias ambientales mediadas por las propiedades físicas del ambiente. Pertenecer a una sociedad dada significa, cuando menos, la exposición –sino la completa adhesión— a sus valores culturales, en cierto grado de conformidad con la conducta de sus miembros y la necesidad íntima de contactos sociales satisfactorios con otras personas. (p. 15).

Zuckerman (1932), basándose en los datos a su disposición, hace treinta y cinco años postuló que “el factor principal que determina el agrupamiento social en los primates subhumanos es la atracción sexual” (p.31) Más recientemente, Sahlins (1960) ha escrito que “el poderoso imán social del sexo era el incentivo principal de la sociabilidad del primate subhumano” (p. 4) en su análisis del porqué del mantenimiento unido de las sociedades, Freud (1921) vio derivaciones del instinto

sexual como las bases de la sociabilidad humana. La gente se une por amistad y está según Freud, es un amor desexualizado o sublimado. (p. 37).

2.1.- CONCEPTO DE HABILIDADES SOCIALES

Según Rives (2011), es “la *Capacidad para ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva*”. (p. 19).

Para Segura (2002), las habilidades sociales son:

...conductas que facilitan la relación interpersonal, de forma no agresiva ni inhibida, sino asertiva. Esas conductas hábiles requieren, previamente, unas capacidades cognitivas (como por ejemplo tener pensamiento alternativo, consecuencial y sobre todo de perspectiva, que significa saber ponerse en el lugar del otro). Igualmente habilidad social implica control de las propias emociones y algún entrenamiento de la motricidad. Pero ineludiblemente, las verdaderas habilidades sociales requieren de una madurez moral correspondiente a la edad de cada uno. Sin ella, las habilidades se convertirían en manipulación y cinismo.

Las habilidades sociales se aprenden por observación de modelos y por la técnica de ensayo y error. (p. 20).

Centeno (2011), cita a Roca 2003, quien las explica de la siguiente manera:

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones) que nos permiten comunicarnos con los demás en forma eficaz, mantener relaciones interpersonales, satisfactorias, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que las otras personas no nos impidan lograr nuestros objetivos. (p. 31).

Las habilidades sociales son las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal, y hace referencia a un conjunto de conductas aprendidas, como por ejemplo: saber decir no oportunamente, hacer una petición, responder a un saludo, manejar un problema con una amiga, crear empatía o ponerse en el lugar de otra persona, hacer preguntas, expresar tristeza, decir cosas agradables y positivas a los demás. (Giraldo & Penagos, 2011 p. 41).

Segura (2002): Las habilidades sociales no son simples normas de urbanidad, impuestas por la sociedad e internalizadas por cada uno de nosotros. Tampoco son un código de «sabiduría mundana» que nos enseña que traje corresponde a cada ocasión, que vino casa bien con tal comida o como pelar una fruta sin tocarla con las manos. Las habilidades sociales son conductas, verbales y no verbales, que facilitan una relación interpersonal asertiva. Al llamarlas «conductas», significamos que deben manifestarse exteriormente y de forma estable, es decir, que la persona actúe normalmente así, aunque tenga algún fallo esporádico (p. 20).

En síntesis las habilidades sociales son, un conjunto de competencias conductuales o destrezas sociales que posibilitan que una persona mantenga relaciones sociales positivas con las demás personas y que afronte, de modo efectivo y adaptativo a las demandas de su entorno social, aspectos que contribuyen significativamente, por una parte, a la aceptación de los compañeros y, por otra, al adecuado ajuste social. *“No solo será importante tener habilidades sociales, si no ponerlas en práctica en la situación adecuada. Esta adecuación de las conductas al contexto es lo que podemos denominar competencia social”* (Centeno, 2011 p. 33).

Estas se caracterizan por:

- Adquirirse principalmente a través del aprendizaje, siendo una variable crucial en el proceso de aprendizaje el entorno interpersonal.
- Contener componentes motores (ej., conducta verbal), emocionales y afectivos (ej. ansiedad o alegría) y cognitivos (ej., percepción social, atribuciones, auto-lenguaje
- Ser específicas según el contexto en el que se encuentran. La efectividad de la conducta social depende del contexto concreto de interacción y de los parámetros de la situación específica (casa, escuela, parque, fiesta, etc.).
- presentarse en contextos interpersonales. Lo cual quiere decir que las habilidades sociales implican siempre la reacción con otras personas y su efecto es de un modo recíproco.

2.2.- COMPONENTES ESPECÍFICOS Y BÁSICOS EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

En las habilidades globales de socialización existen componentes como expresión de sentimientos, volumen de voz, contacto visual, entonación, expresión facial, uso del yo y otros componentes verbales que en esta nueva forma de comunicación se pierden esto es a lo que me refiero al observar el daño que está causando el uso inadecuado de las redes sociales. Para el desarrollo de las habilidades sociales se requiere de los siguientes fundamentos según Ribes (2011): construcción de un clima de afecto, confianza y seguridad, interacción con los demás y autonomía. Estos cuatro fundamentos para el desarrollo de habilidades no son posibles de crear de manera adecuada o al menos no tener la certeza de que se está haciendo bien mediante las redes sociales. No abra una retroalimentación por parte de los padres o tutores, tal vez si por parte de otros usuarios incluso que se trate de un *Grooming*, nada garantiza que sean personas de confianza.

A continuación en la siguiente tabla de Centeno (2011 p. 35), se observa la clasificación de las habilidades sociales, de una forma más concreta en cada área y las competencias implicadas: Tabla2.

| | |
|--|---|
| <p>GRUPO I: Habilidades sociales. Escuchar. Iniciar una conversación Mantener una conversación Formular una pregunta Dar las gracias Presentarse Presentar a otras personas Hacer un cumplido.</p> | <p>GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas. Pedir ayuda. Participar. Dar instrucciones. Seguir instrucciones. Disculparse. Convencer a los demás y ser persuasivo.</p> |
| <p>GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos Conocer los propios sentimientos. Expresar los sentimientos. Comprender los sentimientos de los demás Enfrentarse con el enfado de otro. Expresar afecto. Resolver el miedo. Auto-recompensarse.</p> | <p>GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión. Pedir permiso. Compartir algo. Ayudar a los demás. Negociar. Emplear el autocontrol. Defender los propios derechos. Responder a las bromas. Evitar los problemas con los demás. No entrar en peleas.</p> |
| <p>GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés Formular una queja. Responder a una queja. Demostrar deportividad después del juego. Resolver la vergüenza. Arreglárselas cuando te dejan de lado. Defender a un amigo. Responder a la persuasión. Responder al fracaso. Enfrentarse a los mensajes contradictorios. Responder a una acusación. Prepararse para una conversación difícil. Hacer frente a las presiones de grupo</p> | <p>GRUPO VI. Habilidades de planificación. Tomar iniciativas. Discernir sobre la causa de un problema. Establecer un objetivo. Determinar las propias habilidades. Recoger información. Resolver los problemas según su importancia. Tomar una decisión. Concentrarse en una tarea.</p> |

2.3.- DIMENSIONES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Centeno (2011), considera que la psicología científica cuenta con tres dimensiones en las habilidades sociales:

- la conducta: esta es motora, observable externamente se expresa mediante miradas, expresión facial, gestos son los componentes más evidentes de las habilidades sociales.
- componente fisiológico: son los cambios físico-químicos que experimenta el cuerpo durante una determinada situación.
- cogniciones: son los pensamientos y creencias de la forma de percibir y evaluar una situación.

Existen dimensiones conductuales que con la comunicación mediada por dispositivos no se pueden percibir del otro ni saber si las que se están empleando son las adecuadas para generar una idea o empatía. Es la que normalmente llaman “subjetividad de la conversación en *chat* o *whatsapp*”. Son nombradas por Centeno (2011), como comportamiento no verbal, estas dimensiones son las siguientes:

- A. Expresión facial: comunican el grado de comprensión, interés o implicación hacia una persona o situación; el estado emocional de los interlocutores. Es un “sensor” instantáneo de los cambios que acontecen en la interacción.
- B. Mirada: es usada para expresar emociones y deseo de establecer relaciones íntimas, o pueden reflejar aversión y deseo de no relacionarse. Indica que estamos escuchando.
- C. Postura: modo de sentarse, de estar parado, o caminar, refleja el estado emocional y la actitud hacia el otro.
- D. Gestos: con las manos. Dan énfasis a los mensajes verbales.
- E. Proximidad: espacio entre los interlocutores, define la calidad y el tipo de relación entre ellos.
- F. Contacto físico: normalmente se usa para expresar amor, afecto, simpatía, miedo o estrés. También es usado para expresar agresión.
- G. Apariencia personal: es el estilo de cada uno.

2.4.- VERTIENTES COGNITIVAS Y MORALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

A partir de 1960 los psicólogos y educadores de Norteamérica mostraron importante interés por la teoría de Vygotsky quien al igual que Piaget creía que los niños construyen su conocimiento activamente. Esta teoría es de tipo cognitiva sociocultural la cual enfatiza la importancia del análisis evolutivo y el papel que desempeña el lenguaje y las relaciones sociales, ambos son constructivistas uno social y otro cognoscitivo. Santrock (2004), cita a Tappan, 1998 quien explica que la teoría de Vygotsky se basa en tres ideas principales:

- (1) Las habilidades cognitivas de los niños y adolescentes se entienden mejor cuando se analizan e interpretan evolutivamente;
- (2) las habilidades cognitivas están mediadas por las palabras, el lenguaje y las formas de discurso, que actúan como herramientas psicológicas para facilitar y transformar la actividad mental;
- (3) las habilidades cognitivas tienen su origen en las relaciones sociales y están inmersas en un trasfondo sociocultural. (p. 32).

Vygotsky creía que el desarrollo de la memoria, la atención y el razonamiento; implica aprender a utilizar las herramientas que la sociedad crea.

Recientemente se ha renovado el interés por la teoría de Vygotsky enfatizando sobre la idea que el conocimiento esta *contextualizado* e implica *colaboración* (Greeno, Collins y Resnick, 1996; Kozulin, 2000; Rogoff, 1998). Esto significa que el conocimiento está construido entre personas, situadas en diferentes ambientes, que incluyen objetos, herramientas, libros y las relaciones sociales. Y sugieren que el conocimiento se adquiere mejor a través de la interacción con otras personas en actividades cooperativas. (Santrock, 2004 p. 33).

La premisa de Vygotsky es que el funcionamiento cognitivo es de origen social, de ahí la importancia para integrar parte de su teoría en este trabajo, para prevenir la omisión que se está teniendo de las habilidades sociales a consecuencia de uso excesivo de las nuevas tecnologías en general y de las redes sociales.

El psicólogo norteamericano Edward Thorndike, definió por primera vez en 1920 lo que es la inteligencia social, decía que esta era la habilidad de comprender y manejar a los hombres y mujeres esto se refiere a utilizar la empatía. Más tarde se concluyó que esta inteligencia social es sinónimo de la inteligencia interpersonal una de las siete inteligencias que define Gardner. Centeno (2011).

Las habilidades sociales requieren de un previo aprendizaje cognitivo y moral que el ser humano adquiere en su entorno social para lograr este aprendizaje. Howard Gardner habla de la teoría de las inteligencias múltiples.

Explica Centeno (2011), según la teoría de Gardner, 1995 que existe lo que es la inteligencia personal y las divide en inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal. La primera es la capacidad de relacionarse bien y comprender a los demás, la segunda refiere a la relación con la imagen de nosotros mismos, así mismo la inteligencia interpersonal la subdivide en:

- 1) Liderazgo
- 2) Aptitud de establecer relaciones y mantener amistades
- 3) Capacidad de resolver conflictos
- 4) Habilidad para análisis social

Spivack y Shure hablan de «cinco pensamientos» que equivalen a esa inteligencia interpersonal; dicen que una persona no puede ser hábil socialmente si no tiene pensamiento *alternativo*, es decir, si no ve varias salidas a una situación interpersonal, varias soluciones posibles a un problema de relación. También necesita de un pensamiento *casual*, que es la capacidad de hacer un diagnóstico interpersonal, para poder determinar acertadamente qué está pasando entre dos personas o en un grupo humano cualquiera. Otro pensamiento imprescindible es el *consecuencial*, o saber prever las consecuencias de un hecho o un dicho. Prever es decir, imaginarlas con acierto, antes de hacer o decir algo. ... pensamiento de *perspectiva*, es decir sin empatía, que es saber ponerse en el lugar del otro y saber sintonizar con su alegría, tristeza, entusiasmo o temores. (Segura, 2002 p. 20-21).

Dentro de la psicología ha surgido confusión sobre cuáles de las habilidades humanas son sociales y cuales son emocionales. “*En realidad ambos dominios se entremezclan, así como la propiedad social del cerebro se superpone con sus centros emocionales. En este punto, creemos que no podemos aislar la causa de una emoción del mundo de las relaciones; ya que las interacciones sociales son las que mueven las emociones*”. (Centeno, 2011 p. 26).

Inteligencia emocional

Childs (2011), define la inteligencia emocional como “*el reconocimiento y comprensión tanto de nuestras emociones como la de los demás, y enfrentar de manera efectiva su impacto usando enfoques y comportamiento apropiados*”. (p. 21).

“*Goleman ha hecho popular el concepto de **inteligencia emocional** que define como la **habilidad de comprender y manejar nuestras emociones y las de quienes nos rodean, en la forma más conveniente y satisfactoria***”. (Centeno, 2011 p. 27). Goleman al igual que Gardner afirma que existe la inteligencia intrapersonal e interpersonal:

Inteligencia intrapersonal tiene que ver con la autoestima, con la capacidad de ver y asumir lo que somos y queremos, cuáles son nuestras prioridades y anhelos con realismo. Desde este punto de vista esta inteligencia no podrá desarrollarse adecuadamente o con veracidad en lo que se quiere porque el adolescente solo busca encajar en un cierto grupo y si solo se enfoca en lo que la audiencia imaginaria del ciberespacio demanda de él, el adolescente busca identificarse con las cibersociedad, con esto cito a Morduchowicz (2012), quien menciona “*los adolescentes no son cien por ciento libres al reproducir sus contenidos porque también ellos responde a un imaginario social*”. (p. 93). En esto observamos una carencia de inteligencia intrapersonal al no responder a las verdaderas demandas si no solo a los estereotipos que las redes sociales les ofrecen.

La inteligencia interpersonal la refiere como las habilidades sociales, es saber entender y relacionarnos eficazmente con nuestras emociones y la de los demás. En las redes sociales no hay límites y tampoco existe la tolerancia ya que si no se está de acuerdo con algo simplemente borras, eliminas o bloqueas aquella amistad o conversación y en la vida real se utiliza la empatía, la tolerancia ante ciertas inconformidades o desacuerdos, en la comunicación mediante dispositivos, lo más fácil es depurar en lugar de enfrentar y desarrollar habilidades sociales.

Childs (2011), cita a Daniel Goleman y dice que los componentes de la inteligencia emocional son los siguientes:

Conocimiento de uno mismo, manejo emocional, automotivación, empatía, manejo de las relaciones, habilidades de comunicación y estilo personal. Goleman describe a las personas emocionalmente expertos como aquellas que “*conocen y manejan bien*

sus propios sentimientos y que tratan de forma efectiva con los sentimientos de otras personas”. (p. 22).

Asertividad

Segura (2002), Considera que las habilidades sociales y la asertividad son sinónimos; Enseñar habilidades sociales es enseñar asertividad. Mientras que algunos las definen como conceptos diferentes, es más bien que la asertividad es una característica, un concepto que se integra al de las habilidades sociales que es más amplio y es importante para tener una conducta habilidosa, pero no son sinónimos.

Para Aguilar (2015), *“la asertividad puede definirse como la habilidad de expresar lo que se piensa y quiere, de una manera honesta, directa y socialmente aceptable”*. (p. 90). Aguilar, dice que la asertividad se puede concebir en dos grupos de habilidades una es la expresiva y otra la receptiva, la primera es la habilidad de expresar lo que se piensa y siente de forma adecuada, la segunda se refiere a recibir los mensajes sin reaccionar de forma negativa aun cuando no se está de acuerdo.

Roca 2003, citado en Centeno (2011), dice que la asertividad es: *“Una aptitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluyen la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás”*. (p. 41).

Para aclarar más este concepto se explica que ser asertivo es no ser violento ni cobarde. Decir lo que piensa, no quedarse callado pero sin faltar a los derechos de los demás, sin ser agresivos. En términos más específicos es reaccionar sin inhibiciones y sin agresividad. Centeno (2011), explica y compara con respecto a la asertividad, estas dos formas de expresión contrarias:

-opuestas entre si- de conducta no asertiva, que son la *inhibición y la agresividad*.

La *inhibición* es una forma de comportamiento no –asertivo caracterizado por una sumisión, la pasividad, el retraimiento y la tendencia a adaptarse expresivamente a las reglas extremas o a los deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.

Por su parte, la *agresividad* es otra forma de conducta no –asertiva de carácter opuesto a la inhibición. Consiste en no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los

demás, y en su forma más extrema, incluye conductas como ofenderlos, provocarlos o atacarlos. (p. 42).

Dependiendo el contexto en el que se encuentra la manera de reaccionar es diferente, no existe un modo específico es por eso que es importante la observación de la forma de relación, modos o cultura en cada situación. De esta forma la comunicación será más efectiva y la sintonía permitirá un mayor desarrollo social, no olvidando nunca los propios intereses, deseos y sentimientos.

La asertividad es aprendida en el entorno social más próximo desde que empezamos a tener conciencia de nuestros actos, la familia juega el papel más importante para saber cómo reaccionar ante ciertas situaciones es ahí donde se aprende, es el primer ejemplo de comunicación y socialización.

Posteriormente en la adolescencia, la familia ya no es el único ejemplo, los adolescentes se dan cuenta que existen otras formas de relación y reacción, conductas que tal vez no conocían, optando por incorporarlas a su forma de ser, ya sea por necesidad de identificación o porque realmente les parecen gratificantes. En las redes sociales los niños y adolescentes encuentran influencias negativas que van a modificar el pensamiento a veces llegando a predominar más que el modelo familiar sino se tiene una adecuada comunicación y sino existe el suficiente cuidado con el contenido de información y cibernautas que ahí encuentran.

La asertividad en el ciberespacio no es como tal practicada, ya que la asertividad no depende solo de lo que se dice, también depende del lenguaje no verbal, lenguaje corporal expresado por el cuerpo, miradas, gestos que generan una comunicación real de sentimientos y empatía entre el emisor y receptor, algo que solo se puede expresar de forma directa.

2.5.- TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES

Los tipos de habilidades sociales según Ribes (2011), son los siguientes:

1.- Según su objetivo:

- Habilidades que facilitan el establecimiento y desarrollo de relaciones interpersonales que incluyen:
 - a. habilidades conversacionales.
 - b. habilidades de elogio.

- c. habilidades heterosociales o de iniciación de citas.
- d. habilidades de juego prosocial.
- Habilidades sociales utilizadas en el contexto interpersonal para conseguir refuerzo no social.
- Habilidades sociales que impiden la pérdida de refuerzo.

2.- Según nivel de análisis:

- Habilidades básicas de interacción social.
- Habilidades de iniciación de la interacción social y habilidades conversacionales.
- Habilidades de cooperación y compartir.
- Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones.
- Habilidades de autoafirmación.

Todas estas habilidades son las que caracterizan a una persona en su forma de relacionarse tanto conocidos como con desconocidos, demuestran afecto y en algunas otras simplemente una comunicación positiva que logra el objetivo de transmitir información.

Las habilidades sociales van desde el saber entablar una conversación, responder de forma positiva a los elogios y críticas, responder de forma no verbal en las conversaciones, desarrollar la autoafirmación, reconocer y expresar las emociones propias y de los demás.

Con relación a las redes sociales y los adolescentes, algunas de estas habilidades pasan desapercibidas sin darse cuenta que no se ponen en práctica tal es el caso de las habilidades básicas de expresión corporal, la tolerancia, la autoafirmación lo dejan de lado si de aceptación de la audiencia se trata ya que están en busca de ser aceptados.

2.6.- MÉTODO ESTRUCTURADO PARA EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Rives (2011) y Goldstein (1989) este último citado en Segura (2002), proponen cuatro momentos para el aprendizaje de las habilidades sociales:

- Modelamiento o modelado: es el aprendizaje por medio de la imitación, este modelamiento será más efectivo cuando la persona a imitar sea lo más similar a quien está aprendiendo y obtenga recompensas que desea el aprendiz. Para llevar a cabo el modelamiento se requiere de las siguientes etapas: atención, retención y reproducción.

- Representación de papeles (*role playing*): la definen como el desempeño de determinada conducta, representación de habilidades sociales mediante la aprobación o reforzamiento para llevar a cabo la representación de las conductas.
- Retroalimentación o crítica: suministrar al adiestrado de información sobre el cómo ha representado el papel asignado. Se debe tener en cuenta las recompensas, el esfuerzo, la crítica o volver a repetir el aprendizaje. Es de gran importancia el esfuerzo social, es decir, el elogio, la aceptación y el estímulo, ya que se ha comprobado la enorme influencia que tiene en la modificación de conductas.
- Generalización: es llevar a cabo en la vida real la conducta aprendida que el rendimiento no solo se quede en la simulación o improvisación, más bien que se realice de una manera natural en su entorno social de manera espontánea.

Realidad virtual y juegos serios- Virtual *Self* (VS)

Con respecto al modelado de las conductas y emociones Cárdenas y Bouchard (2015, hablan sobre el sistema *GameTeen* el cual se ha implementado como un novedoso sistema de aprendizaje de estrategias de regulación emocional mediante un interfaz con avatares que poseen un extraordinario parecido con el paciente, este proyecto se basa en la teoría de la Terapia por Modelado de Bandura, esta teoría asume que cualquier persona es capaz de modificar su comportamiento mediante la observación de modelos que obtienen recompensas. Estos avatares se conocen como virtual *Self*.

Playmancer es un Proyecto Europeo que desarrollo un sistema que utiliza reconociendo multimodal de emociones, en combinación con la realidad virtual, para el entrenamiento de estrategias de regulación emocional, con la intención de ser usado como herramienta en el tratamiento de trastornos psicológicos y comportamentales. (p.38).

Este sistema tiene como finalidad enseñar a controlar emociones y conductas mediante dispositivos tecnológicos ya que es una forma novedosa para niños y adolescentes, y cuenta con la motivación necesaria.

2.7.- COMUNICACIÓN

Las habilidades sociales utilizan la comunicación ya que está es la forma de interacción entre dos o más seres para expresar algo de forma verbal o no verbal, a continuación es definida, y se observa como la comunicación mediante dispositivos puede ser no tan confiable ni existe la retroalimentación que se espera en situaciones específicas “*La comunicación es la interacción de las personas que entran en ella como sujetos. No sólo se trata del influjo de un sujeto en otro, sino de la interacción. Para la comunicación se necesita como mínimo dos personas, cada una de la cuales actúa como sujeto*”. (Arab & Díaz, 2015 p. 9).

“Etiológicamente, la palabra comunicación deriva del latín communicare, que puede traducirse como poner en común, compartir algo”. (Ribes, 2011 p. 59).

En toda comunicación existe un nivel de contenido y un nivel de relación, la naturaleza de la relación va a depender de la forma de pautar las secuencias de comunicación que cada participante establece.

Existe un nivel digital es decir por medio de símbolos lingüísticos o escritos y un nivel analógico como la conducta no verbal.

La comunicación es un proceso mediante el cual se intercambia información, es claro que en las redes sociales existe la comunicación, cumpliendo así con su objetivo, existiendo en las redes los elementos que la definen tal como son el emisor, mensaje, canal y receptor, pero esto no quiere decir que las habilidades sociales se desarrollan ya que estas son conformadas por muchos más elementos mencionados anteriormente en los tipos de habilidades sociales, estas son más que solo transmitir información.

Las redes sociales están sustituyendo diferentes actividades entre las cuales destaca la relación social y limitando cada uno de estos tipos de habilidades.

Todo lo transmitido a través del ciberespacio y de las redes sociales en general, cumplen con los criterios de lo que es la comunicación, pero en la actualidad se ha agregado un nuevo elemento que es el objeto tecnológico el cual ejerce una función de mediatizador entre las personas.

A continuación se reproduce un esquema que recoge los modos de comunicación según Rives (2011, p. 63) de su libro *Habilidades sociales y dinamización de grupos*.

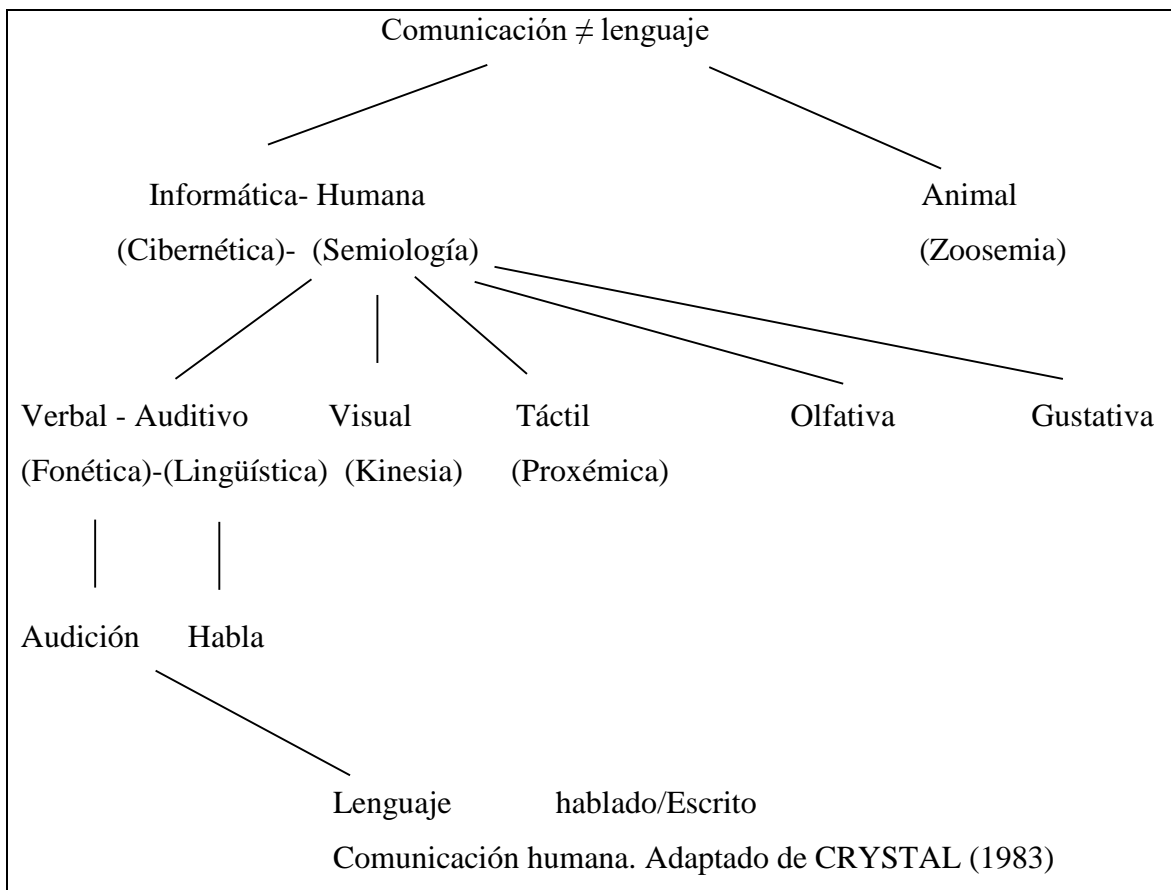


Figura 1. Esquema que recoge los modos de comunicación.

El *feedback* virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo importante, con un bajo nivel de empatía, con una utilización del “pensamiento hablado” y con una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están generando en el otro. Todo ello tiene consecuencias negativas en la construcción de la identidad de los jóvenes, especialmente cuando la difusión de contenidos negativos o descalificadores se propaga muy rápido, alcanzando niveles insospechados. (Arab & Díaz, 2015 p. 8).

El distanciamiento social en su forma verbal o no verbal con el contexto o el ambiente genera una falta en el desarrollo de las habilidades y formas de expresión. Por lo que ni su empatía ni su asertividad se desarrollan. Centeno (2011), habla de los factores que pueden crear la falta de percepción o entendimiento de las reglas en las situaciones:

Las personas que entienden cómo funciona un sistema pueden utilizar su conocimiento, por tanto, para mejorar la eficiencia y la efectividad de su interacción o comunicación. Por su parte, los déficits en la percepción de los objetivos y los propósitos personales o de las reglas sociales implícitas en las diferentes situaciones o roles, pueden deberse a varios *factores*, como:

- *Desconocer dichas reglas.*
- *No captar ciertas señales relevantes*, por ejemplo, los mensajes no verbales del interlocutor.
- *Los sesgos y distorsiones en nuestra percepción de la realidad.* (p. 47).

El desconocimiento de las formas de reaccionar en ciertas situaciones, puede generar conflicto en dicho contexto, incluso llegar a generar ansiedad, incomodidad, disgusto y con esto evitar más ese contexto, lo que limita las relaciones sociales y se generaliza podría llegar a evitar todo contacto social por la mala experiencia debido a la falta de desarrollo social. Para Rives (2011), existen dos formas de comunicación la digital y la analógica.

- **Comunicación digital:** Son los símbolos lingüísticos o escritos creados como lenguaje para poder comunicarnos entre seres humanos.
- **Comunicación analógica:** La definición de esta coincide con lo que conocemos como comunicación no verbal y la explica con las siguientes conductas: son los movimientos corporales (kinesia), la postura, los gestos, la expresión facial, el ritmo, la cadencia de las palabras, el silencio, y los indicadores comunicacionales que aparecen en el contexto. (p. 71).

La comunicación prelingüística o preverbal que tienen los niños con la madre contiene cinco elementos los cuales son: mirada, sonrisa, expresiones vocales, gestos posturas y expresiones faciales, códigos mímicos gestuales, estos se deben poner en práctica a lo largo de la vida para mantener una comunicación y desarrollo de habilidades sociales, las redes sociales limitan las habilidades sociales.

CAPÍTULO 3

LAS REDES SOCIALES DE INTERNET Y SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES

Comencemos por mencionar parte de lo encontrado en la obra de Becoña et al. (2009), Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes, para poder comprender con mayor claridad el objetivo de este capítulo: existe un consenso general sobre que el uso excesivo de internet se asocia con consecuencias adversas psicológicas, fracaso académico, aislamiento social, depresión y conflictos familiares, esto descrito por Mitchell 2000.

En los últimos años se ha producido una revolución tecnológica que tiene sus orígenes en 1969, con la creación de internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos, que ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos, como computadoras personales, teléfonos inteligentes y *tablets*, generando un intercambio global que plantea una modificación de los paradigmas de la comunicación.

Internet surgió a partir de lo que en 1969 se conoció como *arpanet*; este lo utilizaban dos universidades de California una de los Angeles y otra de *Stanford*; para evitar las fallas de comunicación en una red, la conocían como la primera red de interconexiones, aunque fue hasta 1983 en donde se le empezó a conocer como internet. A finales de 1980 un grupo de físicos encabezado por Tim Berners-Lee, crearon el lenguaje HTML, este mismo equipo ya en 1990 construyó el primer cliente para el ambiente denominado *World Wide Web (www)*, el primer servidor web. (Bustamante, 2008).

Son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e internet, incorporándolos en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos (1). Sin embargo, la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas (2), en algunos individuos con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de Conducta Adictiva a Internet, el cual no logró consenso entre los expertos antes de la publicación del DSM 5 (3). (Arab & Díaz 2015 p. 8).

Los principales dispositivos utilizados desde los años de 1970 a la actualidad son: computadora de escritorio, computadora portátil, *Netbook.*, *Notebook*, *Tablets*, *Móvil*,

Consolas de videojuego; *Magnavox Odyssey, Atari, Nintendo, Game boy, Nintendo DS lite, Wii, Intellivision, Colecovision, sega Mega Drive, PlayStation, PlayStation portatil, Neo Geo, Turbo Duo, Xbox.*) Móvil, *Smartphone, Oculus.*

3.1.- DEFINICIÓN DE INTERNET

Para poder comprender las redes sociales se comenzará por explicar los orígenes del internet los cuales se remontan a los años de 1960 y 1970, en la agencia de proyectos de investigación Avanzada (*Advanced Research Projects Agency*) (ARPA).

Galicia (2012), se basa en Herrera 2008, y lo cita para explicar lo que es internet: y él menciona que la palabra *Internet* deriva del inglés *International Networks* (Red Internacional de Trabajo en Cómputo), lo cual se refiere a una red de comunicaciones interconectada, lo que garantiza que las redes físicas que la componen funcionen como una red única de alcance en todo el mundo.

La puerta de entrada a internet es la *www (world wide web)*, que permite acceder a través de ella a todo un variado mundo de ocio, cultura, información, etc.; pero, además nos ofrece toda una serie de servicios como: el correo electrónico, los grupos de noticias, protocolos de transmisión de ficheros, videojuegos, buscadores, canales de chat, etc. la mayoría de los adolescentes entre 12 y 15 años utilizan internet para la práctica de chat, bajarse juegos o música. (Muñoz, 2005 p. 701).

En la actualidad el internet es parte fundamental en el mundo y se ha convertido en el principal sistema de comunicación, tanto de empresas como entre usuarios a causa de esto la manera de relacionarnos unos con otros ha cambiado.

Rodríguez, D. y Rodríguez, M. (2010), hablan sobre la evolución de la web:

Web 1.0

Se caracteriza por ser un flujo de información en el cual solo el proveedor podía modificar y el usuario solo observar su contenido sin manipular la información brindada en el sitio.

Web 2.0

Este sistema nace de la necesidad que se tiene de que cada usuario pueda crear su propio espacio sin tener el conocimiento en el campo de la programación de *Web* o *Html*. En este lo más importante es el contenido de las páginas y que la información se puede ir

actualizando. Cabe destacar los siguientes servicios como principal punta de lanza de la *web 2.0* (*Blog, Wiki, Podcast, P2P* o Redes Sociales).

Web 3.0

Está aún no está del todo bien definida pero con los avances que hasta hora se han logrado para incorporarla al mundo del internet, en esta web se encontrará inteligencia artificial, web en 3D como es el *GOOGLE EARTH*.

3.2.- ALFABETIZACIÓN DIGITAL

La educación en América Latina y en el mundo tiene nuevas expectativas con respecto a la enseñanza y aprendizaje; la primera es preparar a los estudiantes en habilidades funcionales de manejo de las tecnologías, la segunda que en los colegios exista acceso universal a computadoras e internet para disminuir la brecha digital y por último que la tecnología mejore el rendimiento escolar de los estudiantes. *“Sin embargo, pareciera que los logros en términos de mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes son menos evidentes y las diferencias entre estudiantes para sacar provecho de las nuevas tecnologías para sus aprendizajes representan un problema crecientemente preocupante”*. (Claro, 2010 p. 5), Claro también explica que no es suficiente la sola presencia del computador para lograr la motivación del aprendizaje, especialmente en adolescentes que cuentan con acceso a un ordenador en el hogar, para que el uso de las Tecnologías para la Información y la Comunicación TIC sea motivante se requiere ir acompañado de tareas de aprendizaje y orientación apropiada por parte del profesor.

De la investigación de McFarlane realizada en 2006, Claro (2010), encuentra los beneficios del uso de la tecnología: Es cierto que el uso de la tecnología colabora con el desarrollo de las destrezas necesarias para trabajar y participar efectivamente en la sociedad del conocimiento, algunas de esas destrezas son: experimentar con diversas estrategias, efectuar cálculos, administrar diversos recursos considerando un presupuesto y planificar, entre otras actividades.

Díaz Barriga, Heredia y Romero (2012) citando a Colén, Giné e Imbernón, (2006 p. 105), explican en su diseño tecnopedagógico de portafolio electrónico de aprendizaje con la que crean una evaluación auténtica basándola en instrumentos alternativos a aprovechar así el desarrollo digital. *los trabajos que pueden integrar un portafolio de aprendizaje son de muy*

diversa índole: ensayos, series de problemas resueltos, trabajos artísticos, proyectos específicos, trabajos colectivos, comentarios a la lectura realizada, autorreflexiones, reportes de laboratorio, hojas de trabajo, videos, cintas de audio, planes, entre muchos otros. Lo importante es que dichas evidencias o artefactos constituyan un elemento organizado que permita estructurar los aprendizajes en una lógica sistémica.

El uso de las TIC solo son positivas cuando se es controlada la disponibilidad del ordenador tanto en casa como en la escuela y también se observó que “la disponibilidad de computador en casa muestra una relación estadísticamente significativa negativa fuerte con el desempeño en matemáticas y lectura y disponibilidad de computadores en el colegio no aparece relacionada con el desempeño. El supuesto de que el uso más frecuente de las TIC mejora el aprendizaje de asignaturas es erróneo.

Rodríguez, D. y Rodríguez, M. S. (2010), hablan sobre lo siguiente: en internet se puede encontrar todo tipo de documentación, obras de arte, conexiones a museos, amigos, etc. Pero como contrapartida también podemos encontrar cosas tan sórdidas como pornografía, pedofilia, drogas, prostitución, con esto sabemos que cualquier tipo de información está al alcance de todos y es por esta razón que se debe desconfiar de la gente que se conoce por este medio por que nunca la conoceremos del todo.

En su tesis Galicia (2012), cita a Gómez 2010, quien explica que se comenzaron a desarrollar varios servicios y protocolos que utilizaba internet como un medio de transferencia, algunos de ellos son: el acceso remoto a otras máquinas, la transferencia de archivos (FTP), el correo electrónico, los boletines electrónicos, las conversaciones en línea (IRC y *chats*), mensajes instantáneos, la transmisión de archivos (P2P), y la *World Wide Web* (HTML).

3.3.- CONCEPTO DE REDES SOCIALES DE CONTACTO DIRECTO

Sluzki (2009), dice que para saber si una red social es efectiva o positiva ésta debe ser; estable, confiable, activa, sensible pero sobre todo debe generar un aumento de la sobrevivencia es decir ayudar a enfrentar situaciones acelerando el proceso de curación, las redes sociales se consideran salutogenas.

El concepto visto desde una perspectiva geográfica se puede esbozar como un mapa de la red de relaciones con quien el individuo se interrelaciona en grupos y comunidades. Las redes sociales pueden ser de tipo formal e informal. La presencia de una red social no garantiza

ni un bienestar físico, ni psicológico, ni apoyo social: tanto hay redes que promueven la salud como hay las que no favorecen para sus integrantes.

3.4.- REDES SOCIALES DE INTERNET

Las redes de computación surgieron más por una convicción e inspiración personal que por órdenes, esto fue en el instituto de Massachusetts por un profesor que trabajaba en una oficina del pentágono. Más tarde se observaron que esto ayudaría a transferir archivos de una PC a otro sin la necesidad de transportarse por la ciudad.

La finalidad de crear estas redes fue intercambiar información importante de un modo menos costoso y más rápido, poco a poco fue creciendo el uso que se le da al internet; se descarga música, videos, fotos imágenes, chatear, jugar y realizar trámites.

Una forma en cómo el internet irrumpió drásticamente en nuestras vidas es la forma de comunicación, se observa cómo los jóvenes en lugar de tener una relación directa, optan por relacionarse por este medio lo cual rompe con el esquema de las relaciones sociales.

Pero fue a principios del año 2000 cuando comenzaron a aparecer los sitios que permitían la creación de perfiles de los usuarios esto gracias a la web 2.0. En ellos tienes la oportunidad de pertenecer a una red de amigos, colocar fotos, videos, comentarios, etcétera. Estos sitios son conocidos como redes sociales o Cibersociedad en donde comparten algo en común. (Galicia, 2012).

Tiempo después de esto se comenzó a crear redes sociales en ámbitos laborales y profesional para reclutar de esta forma y agilizar el trámite de selección. Las empresas e instituciones aprovecharon esta nueva tecnología de mercadotecnia y publicidad para dar a conocer sus productos o servicios.

Existe registro de que la primera red social o “comunidad virtual en internet” nace en la década de los 60’s (con la creación del ARPANET) y no es hasta los años 90’s cuando se desarrolló la forma exponencial y se convierte en accesibles para el público en general. Todo ello gracias al nacimiento de la *World Wide Web* (WWW) y la generación de herramientas como el correo electrónico, los chats o la mensajería instantánea (Bustamante, 2008 p. XX).

Las redes sociales aparecieron a principios del siglo XXI, y ésta se convirtió en una forma muy común de relación social.

3.5.- TIPOS DE COMUNIDADES VIRTUALES

En el 2008, Bustamante clasifica cuatro tipos de comunidades virtuales:

- a) Las dedicadas a las relaciones personales
 - Skyrock.com*
 - Facebook.com*
 - Myspace.com*
- b) Las de oportunidades de negocio o empleo
 - Linked in*
 - Xing.com*
- c) Las de búsqueda de pareja
 - Match.com*
 - Meetic.com*
 - Groupnex.com*
- d) Las que permiten mantenerse en contacto
 - Friendster.com*
 - Flickr.com*
 - Trombi.com*

Otras comunidades exitosas son *youtuber.com* la cual permite a los usuarios, subir, bajar ver y compartir todo tipo de videos pero con ciertas restricciones. Otras son *orkut.com*, *hi5*, *Livejournal.com*, *bebo.com*, *bemba.com* entre otras.

3.6. - PRINCIPALES REDES SOCIALES O PLATAFORMAS

Facebook, *Twitter*, *MySpace*, *Tuenti*, *Google+*, *Blogger*, *Tumbr*, *Reddit*, *Pisterest*, *Hi5*, *Goo*, *Likendln*, *StumbleUpo*, *LikeJournal*, *Instagram* y *Snapchat*.

Rodríguez, D. y Rodríguez, M. (2010), menciona que las redes más populares son las que enlista a continuación.

Actualmente hay más de 120 redes sociales diferentes entre las que cabe destacar:

Facebook. Red social de proyección internacional, de uso general cuya principal característica es la de ser una red abierta con más de 200 millones de usuarios registrados. Es una red abierta en la que cualquier usuario puede inscribirse gratuitamente.

Tuenti. Muy popular entre los estudiantes y jóvenes españoles. Hoy por hoy es una de las más usadas, superior a los 4 millones y medio de usuarios, pero a diferencia de Facebook es una red cerrada a la que sólo se puede acceder a través de invitación por parte de usuarios ya registrados.

MySpace. Igualmente popular en todo el mundo con más de 110 millones de usuarios registrados y probablemente una de las principales precursoras del triunfo de estas redes sociales.

Flickr. Más dirigida a la compartición de fotos que a las relaciones sociales. (p. 132). Facebook originalmente fue diseñada solo para alumnos de la universidad de Harvard, es decir era una red limitada la cual fue creada por Mark Zuckerberg, posteriormente se convirtió en una red abierta y muy importante.

Ballena azul: red social con impacto negativo en adolescentes

De acuerdo a la Secretaría de Seguridad Pública SSP, (2017), *“la Policía de Ciberdelincuencia Preventiva de la Secretaría de Seguridad Pública de la Ciudad de México, ha detectado un desafío denominado ‘Blue Whale’ o ‘Desafío de la ‘Ballena Azul’ difundido principalmente a través de la red social Vkontakte (VK) y Facebook.”* (párr. 2). Explica que Esta red social consiste en poner a prueba a los usuarios normalmente niños y adolescentes, a quienes desafían durante cincuenta días, previamente les dicen que saben todo de ellos y de su familia para así tener un mayor control. Las pruebas consisten desde cosas sencillas y así poco a poco van subiendo de riesgo entre los desafíos más destacadas son; realizar cortaduras en la piel (*cutting*), despertarse a las cuatro veinte de la madrugada, ver películas de terror durante largo tiempo, así como también subir a un edificio para después lanzarse encontrando con esto la muerte. Los participantes de esta red social tienen que mandar las imágenes de cada una de los retos, al negarse a seguir con estos desafíos los amenazan con matar a su familia.

Otra red social ya muy mencionada en las redes y en los distintos medios de comunicación es la llamada *legión holk* de esta no se ha comprobado su influencia en hechos delictivos, aunque se tiene presente en ciertas situaciones en las que adolescentes cometieron actos de violencia incluso la muerte, pero se espera a futuro tener más información sobre el efecto que redes como está generan en adolescentes para cometer crímenes.

3.7.- DIVERSIDAD GENERACIONAL

Según Díaz 2011, citado en la tesis de Galicia (2012), nos dice que cuando hablamos de generaciones éstas dependen de la coincidencia de temporalidad y se pueden reunir hasta cuatro generaciones que conforman una misma estos comparten varias características en común pero también pueden llegar a ser muy diferentes el uno del otro, las más destacadas son:

Los millennials

Los *Baby boomers*: de los años 1946 a 1964, son disciplinados, ordenados, respetuosos y perseverantes, tienen estabilidad laboral, eran el modelo de empleado de la época, por lo cual se resistían al uso de las tecnologías en aquel entonces, aunque ahora siendo adultos de entre 50 a 70 años de edad, ya lo han combinado con sus trabajos y han logrado mayor éxito.

Generación x: son las personas nacidas en los años 1960 y 1980, estas generaciones han vivido de todo ya que jugaron con canicas, yoyos hasta *Atari, PlayStation* y han sido testigos de la evolución de las tecnologías.

Generación Y: En esta se incluyen los nacidos en 1980 hasta los años noventa, les tocó vivir el auge del desarrollo del internet y la evolución de los sistemas operativos *Windows, Linux, y Mac*.

A esta generación también se le conoce como “*multitasking*” o “multitareas” ya que pueden hacer varias cosas a la vez como tarea, escuchar música, subir un video, *Twitter* etc. Y más común ahora son conocidos como “Nativos Digitales” término propuesto por Marc Prensky en el año 2001. Ya que esta generación en la que más ha crecido con tecnología a diferencia de las anteriores generaciones denominadas también “inmigrantes digitales”.

Los centennials

Generación Z: esta generación comprende de la mitad de la década de los noventa hasta la primera parte del 2000, estos miembros nacieron con el acceso a internet, manejan a la perfección un teléfono, una computadora, reproductores *Mp3, iPad, etc*.

Todas estas generaciones son conocidas como; generación Einstein, nativos digitales o generación 2.0 por el simple hecho de saber manejar la tecnología.

3.8.- LA CARA OCULTA DEL INTERNET

En internet se puede conocer a infinidad de personas de las cuales no se debe confiar en su totalidad ya que este medio no permite conocer a las personas del todo bien. Se pueden encontrar con personas llamadas *Hackers* que de modo erróneo engloba a; *Newbe*, *Wannabe*, y *Lammers*. Cada uno de estos con una finalidad distinta en la que operan en estos sistemas. Se puede encontrar también que existe el fraude conocido como *Phishing* en el cual se hacen pasar por una identidad bancaria para poder cometer robos. (Rodríguez, D. & Rodríguez, M. S., 2010).

Otras formas de estafar son los virus, para poder evitarlos debemos contar con un buen antivirus que ayude a evitar daños en el sistema. Existe también el *Spam* que es conocido también como correo basura, hostigamiento/acoso, contenidos obscenos u ofensivos, pornografía infantil, terrorismo informático y piratería.

Agreguemos a esto el control social que se está teniendo con el uso de las redes en internet, ya que no existe el derecho de privacidad de la información esto según lo que menciona Lizama (2013):

La utopía degradada que la computación en la nube vende a los televigilados es la siguiente:

“cómprate una caja negra, conéctate a las islas en red y gana en comodidades; ya no más software a instalar ni discos duros para respaldar, nosotros nos ocupamos de todo”.

En tanto que la agenda oculta es:

“renuncia para siempre a tener tu propia información bajo tu control, vuélvete brutalmente dependiente y deja que las islas en red apliquen/almacenen todo por ti, así podrán controlar, explotar, inspeccionar, censurar, borrar y hasta usar en tu contra tu stock de archivos en caso de que algo no les guste”. (p. 57).

Choliz y Marco (2012), hablan sobre las ventajas y desventajas de internet:

Ventajas de internet

Es fuente de información

El almacenamiento es ilimitado

Tiene acceso instantáneo

Permite el contacto en tiempo real con personas en cualquier parte del mundo.

Desventajas de internet

- Los contenidos no siempre son fiables
- Algunos contenidos son ilegales o inmorales
- Provoca interferencia con otras actividades
- Es incompatible con otras actividades o les resta tiempo
- Provoca dependencia.

3.9.- ADOLESCENCIA Y AMISTADES POR INTERNET

El tema reviste suficiente interés para que en los últimos años se haya empezado a prestarle atención desde una perspectiva psicosocial y aun clínica.

Existen ciertas características de personalidad que predisponen el mal uso de los medios de comunicación, la vulnerabilidad de estas personas los hace más dependientes y generar un uso inadecuado. *“se acusa a internet de promover el aislamiento social y hacer vulnerables a los adolescentes a adultos depredadores sexuales”*. (Jeffrey, 2008 p. 387). Algunas de estas características se muestran en la tabla 3 que a continuación es citada.

Tabla 3.

Factores psicológicos de predisposición (Becoña et al. 2009):

| | |
|----------------------------------|---|
| VARIABLES DE PERSONALIDAD | Impulsividad. Búsqueda de sensaciones. Autoestima baja. Intolerancia a los estímulos displacenteros. Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades. |
| Vulnerabilidad emocional | Estado de ánimo disforico. Carencia de afecto. Cohesión familiar débil. Pobreza de relaciones sociales. |

”Una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas”... (Becoña et al. 2009 p. 34).

Aunado a las dificultades por las que pasa un adolescente también existen problemas en el boom tecnológico en la actualidad. Anteriormente no se vivía con esa preocupación ya que el máximo medio electrónico de comunicación era un teléfono por el cual no había tanta posibilidad de correr riesgos como lo es ahora. Ya que solo basta dar un clic para entrar en alguna página y encontrarse con pedófilos, ciberacosadores, timadores, entre otros.

3.10.- CIBERBULLYING

El ciberbullying es definido por Arab y Díaz (2015), como la violencia virtual que se da en los medios de comunicación, internet, teléfono móvil, sitios web y/o videojuegos online, y se pueden ejercer en distintos tipos de personas, se presenta normalmente en el anonimato y tiene impacto significativo en las víctimas, puede ser manifestado mediante imágenes, memes, videos, datos privados o cualquier información que pueda afectar o avergonzar a la víctima.

En el 2010, Velázquez describe lo que dedujo de su estudio sobre violencia en las redes sociales:

Desde una perspectiva cualitativa, con una muestra de 594 alumnos de 18 secundarias de Valle de Toluca, México, Velázquez (2009) encontró: imbricación constante de violencia con tecnología, el uso de los celulares entre los alumnos, más allá de representar un medio de comunicación sufren una mutación de objetos a artefactos, lo que desemboca en *hibris* (desmesura). Aunque obviamente no fueron diseñados para dañar, destruir o intimidar, por su uso terminan como tecnologías al servicio de la violencia... (p. 74).

La violencia en las redes sociales es multiforme Velázquez (2010), en su clasificación ella menciona el Ciberacoso, denigración en un *chat*, Ciberacososexual, víctimas de *hackeo*, invitaciones a la ilegalidad, invitación a sexo por chat.

Las víctimas de estos delitos fueron sobre todo chicas adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 15 años, que contactaron con agresores adultos (el 75% son mayores de 25 años) en los *chatroom*. La mayoría de las víctimas mantuvieron

relaciones sexuales con los adultos en más de una ocasión, y sólo en el 5 % de los casos se hizo necesaria la utilización de la violencia. (Muñoz, 2005 p. 701).

A causa de la falta de conocimiento tecnológico por parte de los padres, los niños y adolescentes poseen el control sin restricción de las tecnologías y el contenido de éstas tal como mencionan Arab y Díaz (2015):

Un estudio de Livingstone evidenció que más de un 30% de los menores de 18 años no tenía instrucciones para navegar seguro; más de un 30% visitó un sitio pornográfico de manera accidental; un 25% recibió pornografía vía *email*; entre un 40-70% entregó información personal vía *web*; y cerca del 40% de los niños aumentó su edad para chatear o acceder a una cuenta de red social. (p. 8).

3.11.- GROOMING

En este tipo de peligro el adulto emplea estrategias para ganarse la confianza de la víctima a través de internet, para posteriormente adquirir poder y control sobre ella o él con la finalidad de abusar sexualmente. Utiliza etapas para lograrlo, la primera es la amistad: se hace pasar por otra persona que le pudiera ser de interés o empática a la víctima para ganar su confianza y obtener así sus datos personales. La segunda es el engaño: fingir sentimientos para conseguir que la víctima realice cosas que él espera como desnudarse en la webcam, mandar fotografías videos, etc. La tercera es el chantaje: manipula y la amenaza con hacer públicas las imágenes o información que la víctima le ha dado, si el agresor decide hacer viralizadas las imágenes y/o videos de contenido sexual se estará ejerciendo otro tipo de violencia llamada *Sexting* así lo mencionan (Arab & Díaz, 2015).

3.12.- IDENTIDADES ILUSORIAS

Algunos críticos de las comunidades virtuales opinan que estas formas de comunicación por internet, permitirán que los usuarios desarrollen amistades superficiales en vez de relaciones multidimensionales con las personas que los rodean.

En estas prácticas se pierden desempeños sociales que pueden ser ampliamente generalizados para diferentes culturas, por ejemplo un saludo, dar las gracias, estos son comportamientos contextualizados y de cultura son razonablemente concurrentes y significativos en las relaciones interpersonales.

También se pueden conocer conductas inapropiadas formas de pensamiento que afectan el desarrollo de la personalidad del adolescente tal como mencionan Frías y Corral (2009):

Hay cuatro mecanismos fácilmente identificables: la imitación, la impregnación, la desinhibición y la desensibilización. El primero conduce a la reproducción de los comportamientos de los personajes con los cuales uno se identifica; el segundo a la asimilación a la imitación inconscientes del modelo; el tercero a un levantamiento de defensas que se oponen a llevar a cabo la acción, y el último a banalizar las conductas que se volvieron naturales por su repetición. La impregnación constituye ciertamente el mayor riesgo, ya que los jóvenes no solo se impregnan de las violencias contenidas en las imágenes sino que también en el conjunto de ideologías que se transmiten, en particular en cuanto a las facilidades que ofrece la sociedad de consumo. (p. 36).

3.13.- EFECTOS DE LAS REDES SOCIALES DE INTERNET EN ADOLESCENTES

Las redes sociales de internet son ahora más utilizadas a edades más tempranas y por lo cual esto modifica las formas de relacionarse, el mal uso de internet es muy evidente por las malas prácticas en cuanto al contenido y por el tiempo que pasan frente a una computadora o celular. Otro claro ejemplo del efecto de las nuevas tecnologías es que se han verificado hechos tan simples como que, en adolescentes de 11 a 19 años, el mal rendimiento escolar aumenta proporcionalmente a la cantidad de horas semanales dedicadas a ver televisión, la capacidad de análisis se encuentra en decremento por la facilidad de internet para obtener información y basta con un simple copiar y pegar para obtener una tarea.

Los actuales medios de comunicación no sólo pueden influir en la agresividad hacia otras personas; también pueden contribuir al desarrollo de conductas *autolesivas*. En efecto, se ha observado que los adolescentes que «chatean» por internet o establecen relaciones estrechas con otra persona vía internet son más propensos a las autoagresiones que quienes no utilizan tales medios. En Gran Bretaña y sobre todo, en Japón se ha dado la voz de alarma ante el inicio de suicidios, habitualmente en grupo, promovidos y pactados a través de comunicaciones mantenidas mediante internet. Considerando todos estos hechos en su conjunto es evidente que existe un vínculo causal entre la violencia presenciada en los medios de comunicación y la

aprensión y desarrollo de actitudes y comportamientos antisociales... (Toro, 2010 p. 132).

El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales, entre otros. En relación al desarrollo de personalidad se ha visto que, a mayor gravedad de la personalidad, aumenta el riesgo de adicción (Arab & Díaz, 2015 p. 12).

Por el contrario existen autores que consideran internet como una herramienta que favorece las habilidades sociales incluso que disminuye la ansiedad de la comunicación cara a cara, tal como Katz y Rice (2005):

Este conjunto de resultados interviene la causalidad del estudio de Kraut y otros autores (1998): en esta interpretación, internet proporciona mayor libertad de expresión, unos requisitos menos visibles para la interacción social e interacciones personales menos estresantes: “estas conclusiones destacan el potencial de internet como un medio social que puede incrementar nuestras habilidades de socialización” (Papacharissi y Rubin, 2000, pág. 193). (p. 227).

Katz y Rice (2005), también citan lo siguiente:

Nuestros informes iniciales (Katz y Aspen, 1997a, 1977c) revelaron que internet no agravaba el aislamiento social, si no que era una fuente de implicación organizativa cívica y creación de nuevas amistades. Un estudio posterior acerca de los usuarios de Pittsburg contradujo nuestros datos al señalar que la intensa utilización de internet podría conducir a la depresión y al aislamiento (Kraut, Lundmark, Patterson, Kiesler, Mukphadhyay y Scherlis, 1998)

[...] la situación se ensombreció aún más cuando Nie (2000) llegó, también, a la conclusión de que internet es lesivo para la cohesión y la interrelación social. Sin embargo, en UCLA 2000 (Cole, 1999) y en Pew Internet and American Life Project (Proyecto Pew sobre internet y la vida americana) (Horward, Raine y Jones, 2001) se parecía confirmar nuestros datos en 1995. (p. 13- 14).

Considerando las prácticas que se realizan por este medio las habilidades sociales son las que se ven afectadas ya que en éstas hay pérdida de contacto, con esto el aislamiento se general al no poder o saber manejar situaciones de convivencia social por lo cual se opta por evitarlas, no es que la depresión surja por el mal uso del ordenador sino que lo intensifica al no colaborar en el desarrollo de las habilidades para socializar.

En investigaciones y entrevistas realizadas por Velázquez (2010), a adolescentes de educación básica encontró diversos tipos de violencia en internet y como resultado lo resume en un análisis de los casos:

Como hemos visto la violencia asalta con sorpresa, irrumpe y provoca un desconcierto inicial que marca y descoloca a la víctima, esta pierde asertividad y al no atinar qué decir, qué hacer o cómo reaccionar, se crea una atmósfera de desamparo, el miedo aparece casi al instante, en tanto emoción primaria paraliza momentáneamente... Tres de cada diez estudiantes han padecido la experiencia de la violencia *online*... (p. 121).

Dependencia emocional a las nuevas tecnologías

Ciberadicción o conducta adictiva a internet es como lo llaman Spada, 2014; Muller, et al. 2014, un patrón de comportamiento que se caracteriza como la pérdida de control del uso de internet tiene varias consecuencias las cuales son generar aislamiento, descuidar las relaciones sociales, bajo rendimiento académico, pérdida del interés en actividades recreativas, problemas de salud, de higiene personal. Tejeiro y Morán, 2002 describen que el adolescentes pasa por un fenómeno de abstinencia y tolerancia, utilizan esta NT como escape de la realidad que involucra serias alteraciones sociales y familiares, citados en (Arab & Díaz, 2015).

De igual forma el uso inadecuado del teléfono móvil también afecta la forma de la relación social tanto en las amistades como en la amorosa tal como lo menciona Rodríguez, (2015) en su libro el nuevo ideal del amor en adolescentes digitales:

Lo preocupante era que los adolescentes aprendieran a poner límites a la conectividad y a la privacidad, porque el más adicto a las nuevas tecnologías era aquel que tenía una vida social más pobre, hoy sabemos que también pueden estar más pendientes del teléfono quienes dicen estar en pareja por que el objetivo es medir permanentemente el grado de amor y controlar, con las consecuencias que ello conlleva. (p. 83).

Los adolescentes basan su relación a partir del número de mensajes que se envían, las veces que se llaman o lo inmediato en contestar un *Whatsapp*, así es como concluyen si es un amor verdadero o solo es algo pasajero, y cuanto mayor es la dependencia a las nuevas tecnologías más se ve afectada la autoestima. *“Sin embargo, también es posible transmitir a través de la web, mensajes claros y seguros, produciéndose con ello oportunidades enriquecedoras para el propio desarrollo, pudiendo llegar a ser la comunicación online un referente importante en algunos tópicos”*. (Arab & Díaz, 2015 p. 9).

3.14.- DESPOTISMO TECNIFICADO: UNA FORMA DE EMANCIPACIÓN SOCIAL

En este tema se utiliza material de Lizama (2013), encontrándolo de gran utilidad para explicar desde otro punto de vista el efecto de las redes sociales en la sociedad *“detrás de esta supuesta edad dorada para la humanidad, en el fondo se están revirtiendo las potencialidades de la tecnología digital y del internet para imponer un escenario marcado por el control social, la explotación comercial y la pobreza cognitiva”*. (p. 52).

“Si antes el filósofo Pierre lew (1999) visualizaba en internet una posibilidad de ‘inteligencia colectiva’, hoy está claro que se ha pasado a la etapa de la ‘inconsciencia colectiva’ y este cambio de condición marca un declive definitivo, sustancial, de las potencialidades de emancipación social de la revolución digital.” (p. 53).

Él nos habla también del oligopolio es decir del mercado dominado por un pequeño número de vendedores, que se genera en internet, el más destacado para él es la red social *Facebook* la cual se apropia legalmente de los derechos de propiedad de toda la información que el usuario pública. El emplea la metáfora de observar internet como un océano para navegar y descubrir islas como el único destino para visitar, estas islas son *Google, YouTube, Yahoo, Facebook* y *Twitter*.

“Nadie tampoco se quiere percatar que todas promueven una evangelización de la comunicación continua (el perpetuo presente, la novedad y la inmadurez de la información) en detrimento de otros procesos cognitivos más complejos, basados en la correlación la evaluación y la historicidad a largo plazo de la información”. (Lizama, 2013 p. 54).

Explica los tipos de usuarios que hay según su nivel de conocimiento de internet, el primer tipo de usuario medianamente avanzado que se divide en:

Los que son profesionales que tienen que desarrollar las habilidades informáticas para producir y difundir contenidos, saber lenguaje html, compilar programas GNU/Linux. Y otros son los amateurs que por libre decisión querían aprender más sobre el universo digital.

El segundo tipo de usuario según Lizama (2013), es el “*wanna be*” quien no sabe nada ni de historia de internet ni de las articulaciones de este mismo. Sin embargo éste busca cambiar su condición de analfabeta digital a ser un nativo digital o pertenecer a la generación net o de Einstein, y para esto solo es cuestión de comprar una *Tablet* y tener una cuenta de *Facebook* y así se convierte en un ciudadano del conocimiento. “*Quizás esta sea la estrategia más compleja del despotismo tecnificado, degradar implícitamente las capacidades informacionales de sus usuarios y, al mismo tiempo, equilibrar el vacío inyectándoles grandes dosis de signos de identidad y narcisismo para que no se quejen para que crean que ellos y sus acciones son el epicentro de internet*”. (p. 55).

Lizama (2013), menciona el término panóptico y le encuentra gran importancia en este tema ya que explica que es la capacidad de vigilar y controlar un gran número de personas desde un único sitio y con el mínimo número de vigilantes posibles. Él dice que esto es lo que el despotismo tecnificado pretende hacer con la sociedad, menciona que:

“ya no tiene que forzar o engañar a nadie, ahora es el usuario de internet el que día a día regala todos los datos sensibles: número telefónico, número de tarjeta de crédito, profesión, proyecto de vida, aficiones, amigos, lugares que frecuenta, etcétera” (p. 57).

3.15.- VISION DISTÓPICA DE LAS CONSECUENCIAS DE INTERNET (Katz & Rice, 2006 p. 29). Desde un punto de vista distópico se observa cómo está afectando la CMO:

Tabla 4.

La visión distópica de las consecuencias de internet. Modificada

| |
|--|
| El acceso |
| <p>Reduce la variedad de participantes. Fomenta la división racial. Limita el discurso. Limita las oportunidades económicas. Reduce la autoestima. Sofoca las opiniones políticas Erosiona las tradiciones culturales. Crea una <i>ciberbacanización</i>. Limita los beneficios. Es molesta. Erosiona la legitimidad política debido a la falta de representatividad. Reduce la intimidad individual y general.</p> |
| La participación |
| <p>Destruye las culturas locales e indígenas. Explota a las personas. Empeora la calidad de vida. Reduce la participación de la comunidad. Fragmenta la comunidad y propicia la persecución de intereses limitados y la <i>ciberbalcanización</i>. Limita los contactos sociales (aislamiento y anomia.) Estimula los excesivos contactos sociales (adicción) Puede conducir al <i>ciberacoso</i> e incluso ser responsable de muertes. Provoca disturbios étnicos y raciales. Incita al odio a los demás.</p> |
| La expresión y la interacción social |
| <p>Está dominada por las multinacionales. Fomenta la pornografía infantil. Incita al abuso de menores. Instiga los fraudes emocionales. Potencia la creación de múltiples <i>yo</i>s que provocan confusión. Destruye la creatividad. Conduce al aprendizaje por pura memorización, sin comprender. Reduce la calidad de la producción intelectual. Permite el plagio. Carece de integridad artística. Provoca adicciones (al sexo, al juego, a la interacción, a los juegos violentos y no violentos, y a las fantasías).</p> |

Destaca alguna de las razones por las que el no acceso y la no participación son consideradas socialmente corrosivo.

Una perspectiva mantiene que la tecnología propia de la comunicación mediada por computadora es intrínsecamente antitética a la naturaleza de la vida humana y demasiado limitada tecnológicamente para que se desarrollen relaciones significativas (Stoll, 1995) “Por consiguiente, el ciberespacio no puede ser el origen de amistades significativas (Braudrillard, 1983; Beniger, 1987; Nunes, 1995). Muchos afirman que el uso del internet aísla socialmente y puede causar depresión”. Kraut, et al. (1998) llegaron a la conclusión de que los usuarios de internet experimentaban una reducción en la comunicación con los demás miembros del hogar, una reducción en el tamaño de la red personal y un incremento en la depresión y la soledad. Su explicación de estos resultados es que la actividad online reemplaza los fuertes lazos sociales del mundo inmediato por débiles vínculos *online* que no resuelven la soledad y la depresión por que los interlocutores de la red no están disponibles físicamente y pueden no comprender el contexto de determinadas situaciones. (Katz & Rice, 2006).

Investigaciones tales como la de Gwinnell (1999), reconocida psiquiatra quien tras varios casos revisados encontró que el internet genera una tendencia adictiva. En su obra el amor en internet en un caso encuentra que:

Para Jonathan, el uso de internet, que al principio le ayudaba a evadir su depresión, se había convertido en un problema en sí mismo, lo que aún le deprimía más. Al igual que la cocaína puede liberar temporalmente a una persona de la depresión, los adictos a internet se dan cuenta en un momento dado de que los aspectos positivos de la adicción desaparece, dejándoles una depresión más profunda que al principio y, además, con un problema añadido: la adicción. (p.147)

Lo que el uso del internet genera en casos como el anterior es hacer a un lado los pensamientos dolorosos que en la vida real hay lo cual puede conducir a una obsesión incluso algunos usuarios pueden percibirlo como una forma de terapia, esto no significa que no se pueda encontrar ayuda por estos medios sino que se debe tener el cuidado de los sitios que realmente brindan ese apoyo psicológico y no hacer del internet una dependencia ni ver como un sustituto de las amistades y relaciones de la vida cotidiana.

Aparte de las redes sociales existen otros modos de pasar tiempo frente a un ordenador o dispositivo que afecte la socialización del adolescente y se cree una adicción:

Algunos de los recursos en internet que se han visto como potencialmente adictivos son los siguientes: las redes sociales virtuales, la pornografía *on-line*, el *cibersexo*, las *webcams*, el correo electrónico, los casinos virtuales, las compras *on-line*, los portales de subastas, los juegos del rol y los video juegos interactivos, las consolas portátiles, y en general la navegación por internet. (Becoña et al., 2009 p. 189).

3.16.- DATOS ESTADÍSTICOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET

En lo que se refiere a redes sociales la Asociación Mexicana de Internet AMIPCI (2016), arroja los siguientes datos: la población mexicana internauta en el 2015 es de 65 millones es decir el 59.8% de la población, Cifras en millones calculadas por el Centro de Investigación especializado en el desarrollo de tecnologías de la información y comunicación INFOTEC y AMIPCI, con base en información del Consejo Nacional de Población CONAPO e Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI. En el 2016 se calcula un tiempo promedio diario de conexión de 7 horas 14 minutos. También se observa que el *Smartphone* supera con un 77% como dispositivo principal de conexión seguido de *Laptop* con un 69% y posteriormente la computadora de mesa con un 50%. La siguiente concluye que tener acceso a internet está cambiando los hábitos de 3 de cada 4 internautas.

Con respecto al cambio en los hábitos como consecuencia del acceso a internet la gente considera de la siguiente manera:

Tabla 5.

| |
|---|
| 41 % está muy de acuerdo que han cambiado sus hábitos |
| 33% bastante de acuerdo |
| 16% ni de acuerdo, ni desacuerdo |
| 7% poco de acuerdo |
| 3% nada de acuerdo. |

En un estudio realizado por Toro (2010), menciona:

El *chat* permite conversaciones en tiempo real, sea con conocidos, sea con desconocidos. Recopilando datos dispersos nos encontramos con que el 55 por 100 de adolescentes americanos han visitado un ámbito de chat alguna vez; el 72 por 100 de adolescentes canadienses con 15-17 años de edad suelen visitar chats y el 60 por 100 reconocen hacerlo en áreas privadas y destinadas a adultos; el 29 por 100 de adolescentes checos visitan semanalmente algún área de chat. (p. 122).

Describen Katz y Rice (2006), quienes encontraron en la investigación de Miller, (2001): Datos del National Science Board (Consejo Científico Nacional) muestran que en el año 2000 el 42 % de los adultos americanos tenían acceso a la red y también se encontraron con que:

A mediados del año 2000 se llevó a cabo un estudio a nivel nacional por América online mediante una encuesta telefónica representativa entre aquellos abonados mayores de 18 años que tenían acceso a internet en casa. Dicho estudio reveló que 76 millones de personas (39% de la población estadounidense) utilizaban internet en comparación con los 45 millones de 1998. (p. 39).

Katz y Rice (2006), encontraron que *“Aproximadamente un 75% de los estudiantes mayores de 12 años y un 29 % de los menores de esa edad tenían acceso a internet, y un 56 % de los internautas se conectaban a la red a diario”*. (p.39)

Es muy claro que el aumento de la utilización del internet cada vez es más rápido y que sus usuarios a más temprana edad tienen acceso. Un término que se refiere a la desigualdad del acceso es conocido como “brecha digital” y en estudios hechos se han percatado que esta brecha dependía del sexo, raza, residencia, estado socioeconómico.

Para quienes no tenían acceso se les ha considerado aquellas personas con menor estudios, economía baja, mujeres y personas mayores, también se ha distinguido esta brecha por la índole física y de ubicación geográfica.

Otro estudio observado por Van Dijk, (1999, en Katz & Rice 2006), reveló que el uso que se le da a los ordenadores en internet es que las personas con más formación los utiliza para el trabajo, asuntos privados y otros fines, por otro lado los que cuentan con menores estudios los utilizan para entretenerse con juegos.

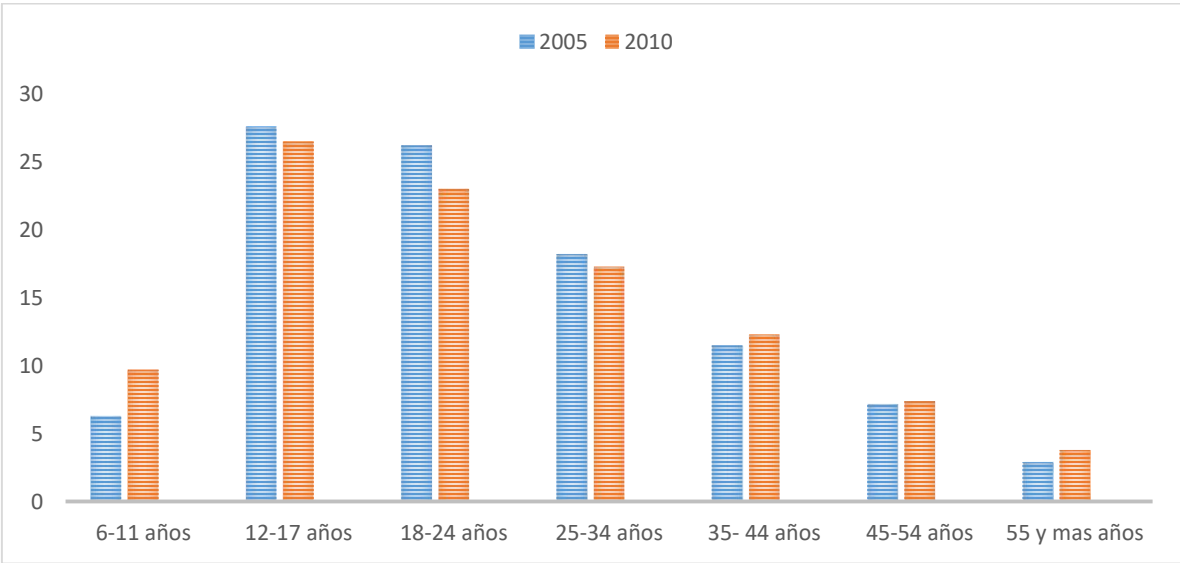
De acuerdo a los datos del INEGI, en el 2005 los usuarios de internet era de 16 364 130 y ya en el 2010 ascendió a 32 807 240.

En cuanto a la edad de los usuarios, se encontró que los niños se inician más jóvenes en el uso de internet, lo que se refleja en un aumento de casi 4 por ciento en el número de usuarios de internet dentro del rango de edad que va de los 6 a los 11 años. Sin embargo la mayoría de los usuarios de internet tiene entre 12 y 17 años.

Angulo, Cruz, De Gortari, Esparza, López y Santos (2012), en una investigación del INEGI observaron lo siguiente:

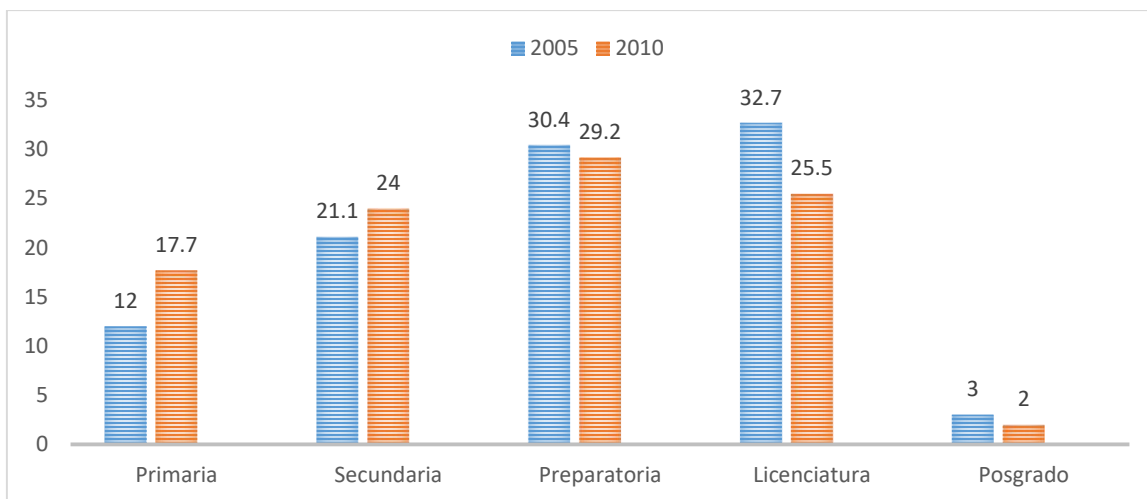
Figura 2. Modificada.

Fuente: INEGI, Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2005 y Módulo sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la información en los Hogares 2010. Encuestas aplicadas a 7000 hogares en ambos años:



Usuarios de internet en México, según rango de edades, 2005 y 2010

Figura 3.

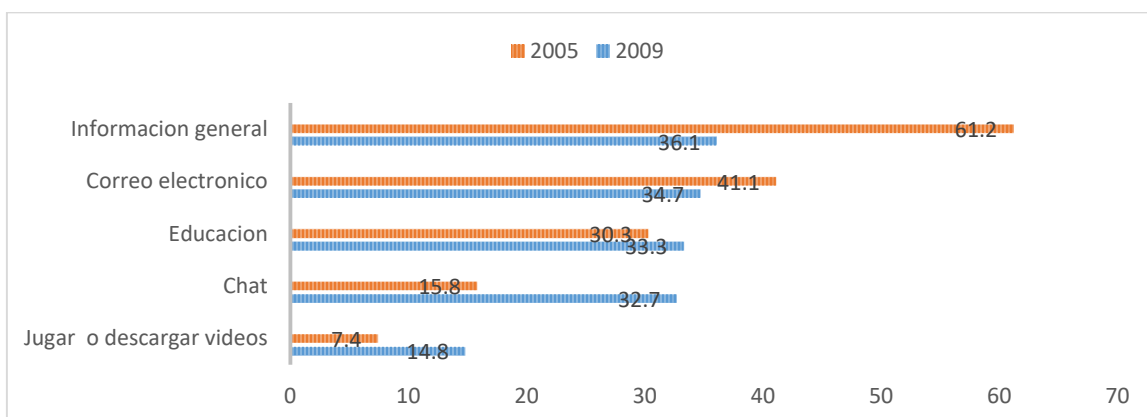


Usuarios de internet según nivel de escolaridad, 2005 y 2010

Se encuentra un incremento considerable en el uso de internet en usuarios de educación básica lo cual es preocupante ya que la utilidad que se le da es principalmente para *Chat*, juegos y descarga de videos, música y películas las cuales del 2005 al 2009 prácticamente se han duplicado como se observa a continuación.

Figura 4. Modificada.

INEGI, Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la información en los Hogares 2005 y 2009. Encuestas aplicadas a 7000 hogares en ambos años. (Angulo et al. 2012), encontraron la siguiente información:



Usuarios de internet en México según tipo de uso, 2005 y 2009

Tabla 6.

Frecuencia de uso de las nuevas tecnologías Becoña et al. (2009).

| | Nunca | | A veces | | Con frecuencia | | siempre | |
|----------------|-------|-------|---------|-------|----------------|-------|---------|-------|
| | N° | % | N° | % | N° | % | N° | % |
| Internet | 51 | 2,98 | 164 | 9,59 | 779 | 45,56 | 716 | 41,87 |
| Videojuegos | 271 | 15,85 | 494 | 28,89 | 774 | 45,26 | 171 | 10,00 |
| Teléfono móvil | 162 | 9,47 | 166 | 9,17 | 446 | 26,08 | 936 | 54,73 |
| Televisión | 10 | 0,58 | 37 | 2,16 | 311 | 18,19 | 1.352 | 79,06 |

Desde un punto de vista de los detractores o visión distópica se cree que el internet está afectando las relaciones sociales ya que se observa que éste fomenta la división racial, limita el discurso entre las personas, reduce la autoestima, sofoca las opciones políticas por el exceso de información, reduce la intimidad individual y general, explota a las personas reduce la comunicación en la familia, limita los contactos sociales generando aislamiento y anomia, estimula los excesivos contactos sociales con bajo nivel de calidad y sin efectividad, puede surgir conductas de ciberacoso, insita la pornografía infantil, destruye la creatividad, reduce la calidad intelectual, carece de integridad artística, provoca adicciones ; al sexo, juegos violentos , a la interacción y a las fantasías. Estos efectos causados por el mal uso del internet y las redes sociales están causando sobre todo una pobre confianza interpersonal y la disminución en las habilidades para socializar.

«¿Es vivir en un mundo virtual lleno de distracciones digitales la única manera de vivir?»

Vivimos en tiempos de cambios tecnológicos. Al ser nuestro mundo más pequeño, deberíamos sentirnos más conectados con aquellos que nos rodean. Paradójicamente sin embargo, las mismas tecnologías que nacen con el propósito de conectarnos a otras personas a menudo tienen un efecto alienante y de aislamiento. Estas tecnologías digitales de comunicación y entretenimiento (internet, correo electrónico, mensajería instantánea, teléfonos móviles, MP3/IPOD y consolas de videojuegos) son divertidas y útiles en nuestras vidas, pero todas ellas tienen potencialmente propiedades adictivas y de abuso que pueden alterar nuestro estado de ánimo y la conciencia así como ofrecernos una «salida» para no vivir en el presente (Becoña et al. 2009 p. 200)

CAPÍTULO 4

PROPUESTA

Basada en la observación del entorno social y apoyado de las teorías, principios y conceptos de analistas tales como Arab E., Díaz A., Becoña E., Echeburúa E., Labrador F., Lizama A., Muñoz F., respecto al efecto de las redes sociales y el uso inadecuado del internet, se pretende dar a conocer a padres y al mismo adolescente, de manera clara y concisa los principales síntomas del uso descontrolado de estas tecnologías, que genera una modificación en el desarrollo social y los efectos negativos para la salud en adolescentes, mediante el programa de intervención y de detección de la conducta, y que cada padre de familia y el mismo adolescente identifique las características que describen el padecimiento. En primer momento se hablará a los padres y adolescentes sobre los síntomas y características principales que colocan en riesgo a un adolescente con el uso inadecuado de los diferentes dispositivos y de las redes sociales, (Arab & Díaz, 2015) *“el conocimiento de los rasgos de personalidad de jóvenes y adolescentes aportan una gran cantidad de información sobre la probabilidad de que usen en exceso las redes sociales e internet. Ello puede ser elemento importantísimo en la planificación de una intervención a nivel escolar o familiar”* (p. 12), de manera más gráfica se les brindará impreso el programa de intervención que contendrá por escrito estos síntomas, así como el objetivo del programa el cual en lo general es prevenir que los síntomas continúen o que se agraven y así evitar la adicción o dependencia a la tecnología. En segundo lugar se detectara si existe esta conducta mediante cuestionarios y test que se le aplicara al adolescente, (Becoña, Echeburúa & Labrador, 2009), *“a la hora de evaluar el problema, en primer lugar, debe presentarse atención a la naturaleza y al tipo de contenido de la Red del que se abusa y, en segundo lugar, determinar si ese contenido fue utilizado de forma adictiva antes de recurrir a internet”*. (p. 195). En tercer ejemplificar a padres ya adolescentes la técnica para lograr la disminución d la conducta, para prevenir problemas con el uso inadecuado así como también se busca mejorar las relaciones sociales, rescatar actividades físicas para mejorar la salud, que se están dejando de lado por los nuevos hábitos en la tecnología.

4.1.- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Objetivo general

Generar un programa preventivo para reducir en lo posible el agravamiento de los síntomas y concientizar a padres de familia y adolescentes de los efectos negativos que generan el uso descontrolado del internet y sus redes sociales. Dando a conocer los efectos interpersonales, intrapersonales y de salud física.

Objetivos específicos

- a) Informar sobre la importancia de la modulación del uso de las nuevas tecnologías
- b) Mediante instrumentos de evaluación detectar si los adolescentes presentan la conducta inadecuada en caminata a una adicción
- c) Implementar un procedimiento terapéutico para disminuir la conducta inadecuada.
- d) Detectar si entre los adolescentes existen casos donde el uso sea excesivo o adicción a tal grado que su desarrollo biopsicosociocultural se ve afectado y canalizarlo a un tratamiento especializado para prevenir futuros problemas de dependencia, de desarrollo social
- e) Propuestas del uso de internet y las redes sociales a los padres y adolescentes, tanto a los que presentan los síntomas como a los que presentan adicción
- f) Propuestas del implemento en actividades físicas y en el cambios en la dinámica familiar

Población

5 adolescentes de 11 a 20 años de edad, que utilicen dispositivos tecnológicos en algún momento del día y colaboración de ambos padres o tutores, o en su caso uno de los dos.

Espacio de trabajo

Consultorio psicológico adaptado como salón de trabajo con capacidad para diecisiete personas en total.

Material de trabajo

5 Programas de intervención impresos

5 Bolígrafos de tinta negra

15 Sillas

1 Escritorio

1 Pintarrón

3 Marcadores

3 cartulinas

3 juegos de colores

Hojas blancas

Instrumentos de evaluación

1.- Test de dependencia de internet (Choliz y Marco, 2012, p. 56-58). Conformado por veintitrés preguntas de escala continúa.

2.- Test de adicción a internet (IAT), diseñado por Kimberly Young en 1998, citado por Becoña, Echeburúa y Labrador, (2009, p 123-125). Traducido por la doctora Carmen Bayón. Conformado por veinte preguntas con respuesta de escala continúa.

3.- Evaluación del uso de redes sociales o comunidades virtuales de Choliz y Marco (2012, p. 60-61). Cuestionario con un total de siete preguntas de las cuales dos preguntas con respuestas de opción de tipo nominal politómica, dos de tipo ordinal politómica y tres de preguntas abiertas.

Procedimiento

Este programa se aplicará tanto por psicólogos como por especialistas en la educación. Se reúne un grupo de quince personas que cuenten con las características mencionadas con anterioridad; cinco adolescentes, contando con la presencia de sus dos padres o tutores, o en su caso uno de los dos. Para este número de población se requieren dos especialistas para su aplicación.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 PROYECTO DE TESINA
 CARTA DESCRIPTIVA

| | | | |
|---|---|--|----------------------|
| PROYECTO: Propuesta de intervención preventiva | | TEMÁTICA: Impacto en habilidades sociales y salud en adolescentes relacionado con el uso inadecuado de las redes sociales en internet. | |
| LUGAR: Consultorio TCC | FECHA: ----- | HORA DE INICIO: ----- | HORA DE FIN: ----- |
| RESPONSABLE: Alba Deny Palafox Galicia | IMPARTIDO POR: Jessica Magalli Martínez Hernández y Alba Deny Palafox Galicia | | N° DE ASISTENTES: 15 |
| OBJETIVO: Prevenir el uso inadecuado de internet y las redes sociales, para evitar los síntomas negativos. | | | |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Informar y concientizar de los efectos negativos de uso inadecuado de las redes sociales. (primera sesión) 2. Detectar mediante instrumentos de evaluación a los adolescentes que presenten los síntomas del uso descontrolado. 3. Modelar y ejemplificar el procedimiento de reforzamiento diferencial de tasas bajas (RDTB) para reducir la conducta inadecuada y que los padres comprendan su aplicación. 4. Canalizar a los adolescentes detectados con ciberadicción para un tratamiento riguroso. | | | |

PRIMERA SESIÓN

| TEMA | TECNICA | MATERIAL | PROCEDIMIENTO | HORA |
|---|--------------------|---|---|---------------------|
| Presentación de los integrantes del grupo | Técnica las casas | 3 cartulinas 3 juegos de colores 3 marcadores | Se divide el grupo en tres subgrupos, se les pide que dibujen una casa en la cartulina utilizando los colores y marcadores y se les solicita que distribuyan la información que se les va a pedir en las siguientes partes: <i>En la puerta principal:</i> los nombres de los componentes del grupo que se ha formado. <i>En el techo:</i> expectativas que el grupo tiene puestas del taller. <i>En las paredes:</i> impresiones del grupo sobre la percepción que tienen los demás grupos. Cada grupo debe presentar su trabajo y cuando se digan los nombres de cada componente (al señalar la puerta de la casa) cada persona deberá presentarse diciendo su nombre y la información que desee aportar sobre sí misma. Informar que se tiene que evitar la utilización de cualquier dispositivo que debilite la atención y comunicación. | 12:00 - 12:40 |
| presentación del tema | Técnica expositiva | 1 Pintarron 2 marcadores Hojas blancas 15 plumas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación oral del tema, con el apoyo de material visual en el pintaron, se efectúa en tres fases: 2. Inducción: en donde se presenta la información básica que es el tema o título del manual, se explican cada una de sus variables. 3. Cuerpo: en donde se presentan los principales síntomas. | 12:40 - 13:05 |

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---|--|---------------------|
| | | | 4. Síntesis: en donde se hace especial énfasis en lo necesario que es disminuir la conducta inadecuada. | |
| Lectura de la información del manual | Lectura comentada | 5 manuales del programa de intervención 5 bolígrafos Hojas blancas para anotaciones | Se le dará lectura al manual bajo la conducción del especialista, permitiendo que cada integrante realice una lectura y para posteriormente al término de cada una, hacer preguntas o comentar sobre el tema, seguido de la síntesis del especialista en cada subtema si se requiere reforzar el conocimiento. | 13:05 - 13:40 |
| Cierre de la sesión | Conclusiones | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ordenar la comprensión del material revisado 2. Asegurarse de que los integrantes se percaten de que han alcanzado los objetivos de esta sesión. 3. Consolidar o reforzar los puntos principales que se aprendieron. 4. Instrucciones para la siguiente sesión en donde solo se presentaran los adolescentes para la aplicación de las pruebas en las que se medirá el nivel de uso de las tecnologías e internet. posteriormente en la tercera sesión se volverán a citar a padres y adolescentes para seguir con el taller con la técnica RDTB | 13:40 - 14:00 |

| SEGUNDA SESIÓN | | | | |
|--|---------|---|--|----------------------|
| TEMA | TECNICA | MATERIAL | PROCEDIMIENTO | HORA |
| Informar de la aplicación de las pruebas | | | Las pruebas serán aplicadas a los adolescentes y la finalidad de estas son detectar el nivel de uso que hacen de la tecnologías. Verificar que el ambiente y el aula sean adecuados para que no exista distracción alguna, informar que deben evitar utilizar dispositivos que distraigan, apagando sus celulares para no perder tiempo al contestar los cuestionarios ya que estos tienen límite de tiempo. | 12:00 - 12:15 |
| Aplicación | | 1.- Test de dependencia de internet (Choliz y Marco, 2012) 5 lápices | Conformado por veintitrés preguntas de escala continua. Se contestan con lápiz y sin borrar. | 12:15 - 12: 30 |
| | | 2.- Test de adicción a internet (IAT), Kimberly Young | Conformado por veinte preguntas con respuesta de escala continua. Se contesta con lápiz y sin borrar. | 12:30 - 12: 45 |
| | | 3.- Evaluación del uso de redes sociales o comunidades virtuales de Choliz y Marco (2012) | Cuestionario con un total de siete preguntas de las cuales dos preguntas con respuestas de opción de tipo nominal politómica, dos de tipo ordinal politómica y tres de preguntas abiertas. Se contesta con lápiz y sin borrar. | 12:45 - 13:00 |

| Cierre de la sesión | | | Se les recuerda lo importante que es dedicar tiempo a otras actividades sociales y de actividad física. Recordarles que la siguiente sesión deben asistir los padres para seguir con la evaluación de las pruebas. | 13:00 - 13:15 |
|---|--|--|--|---------------------|
| TERCERA SESIÓN | | | | |
| TEMA | TÉCNICA | MATERIAL | PROCEDIMIENTO | HORA |
| Inicio de sesión | Lluvia de ideas | 1 Pintarron 1 Marcador 5 Manual del programa intervención 15 Pluma Hojas | Se utiliza para motivar al grupo a recordar lo más relevante iniciando con ejemplos como las prácticas de la utilización de los dispositivos, la poca actividad física que se realiza al estar frente a un dispositivo entre otros. Se les pide que participen con los puntos que más les llamo la atención. Las ideas deben anotarse en el pintarron | 12:00 - 12:20 |
| Resultados | | Un sobre que contiene los resultados | Se les proporciona de manera individual y de forma escrita. No se evidencia a nadie cada uno sabrá el resultado y será el momento en que se reflexionaran sobre su resultado. | 12:20 - 12:30 |
| plan de acción para disminuir la conducta | Reforzamiento diferencial de tasas bajas RDTB | Manual del programa de intervención Pintarron Marcadores | Se les explica la finalidad de la técnica que es reducir la conducta inadecuada. Paso 1: seleccionar premios efectivos y apropiados, si el premio deja de tener valor para el adolescente y no le importa perderlo, es necesario cambiarlo hasta que sea de su interés. Paso 2: los premios deben aplicarse de forma inmediata tan pronto como sea posible al término de cada intervalo prefijado. | 12:30 - 13:30 |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>(Reunir las fichas ganadas o hacer anotaciones en la pizarra de lo obtenido)</p> <p>Paso 3: que el adolescente visualice sus recompensas anteriores mientras efectúa la conducta a reducir.</p> <p>Paso 4: a medida que la conducta va disminuyendo el premio debe suministrarse con menos frecuencia para evitar la dependencia al premio y así se convertirá en un hábito el utilizarlo menos.</p> <p>Paso 5: fijar el tiempo meta en cada intervalo. Que los tiempos sean los mismos en una semana, a la siguiente semana reducir el tiempo de la conducta y así sucesivamente entre semanas variar el tiempo.</p> <p>Paso 6: observar que la conducta disminuya de una semana a otra si es así que en un lapso de cierto número de días las fichas o registros en pizarra se cambien por su valor real (ir al cine o dinero destinado para algo fijado).</p> <p>Paso 7: si el adolescente recae, continua o el cambio solo es de forma intermitente combinar este plan con la técnica de <i>costo de respuesta</i> que consiste en retirar el premio en pequeñas cantidades cuando la conducta negativa aparezca.</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|--|---|---|---------------------|
| Ejemplo | Dramatización | Manual del programa de intervención. Pintarron Marcadores | Se le pide a un adolescente y a sus padres que realicen la interpretación con respecto al tema. Esto facilitara y desarrollara la espontaneidad en el aprendizaje para aplicar adecuadamente la técnica. | 13:30 - 13:40 |
| Lectura de las implementaciones adicionales | Distracción del pensamiento y bloquear paginas | Manual del programa de intervención. Pintarron Marcadores | Mencionar las actividades necesarias para lograr la disminución de la conducta completándolas con la técnica. | 13:40 - 13:50 |
| Cierre de taller | Observación y decisión | | La especialista les pedirá a los integrantes que se pongan de pie, levanten su mano derecha y que identifiquen en ella su dedo índice. Posteriormente indicarles llevar su mano derecha y dedo índice a su mentón derecho. Mientras el grupo atiende a estas indicaciones la especialista lo realiza pero lleva su mano hacia el pómulo, cachete o mejilla derecha. Se reflexionara sobre lo fácil que es dejarse llevar e imitar sin tomar conciencia de lo que se hace. | 13:50 - 14:00 |

CONCLUSIÓN

Finalmente al recabar estudios e investigaciones, se observa la relación de los síntomas con la utilización inadecuada de la red social en internet, si bien se ha mencionado anteriormente que tampoco se trata de culpar de todo hecho negativo; físico, social y emocional a la tecnología que favorece cuando es utilizada de manera correcta un ejemplo de esto es la enseñanza y aprendizaje que se da en contextos formales de educación con aparatos tecnológicos, *software* y plataformas para mejorar el aprendizaje, también existen programas para colaborar terapéuticamente en la regulación de las emociones tal es el caso del *software Game Teen* este es un sistema multiplataforma virtual que se utiliza para inducir a ciertas emociones, como podemos observar la tecnología es favorable en el desarrollo humano pero solo con el uso controlado y sin dejar de lado las actividades y formas de relación social de contacto directo sin la mediación de tecnología, no obstante sin la debida orientación puede resultar perjudicial por la información que se adquiere, introyectando o incorporando rasgos, conductas o pensamientos descubiertos o reafirmados en el ciberespacio que es esta la realidad de esta innovación tecnológica, que poco beneficia a los adolescentes que abusan de este medio el cual los pone a disposición de quien sea y en cualquier momento, les brinda una infinidad de formas de pensar. Con respecto al tiempo; las limitaciones de actividades alternativas que favorecen la salud, los adecuados hábitos se ven afectados por la pérdida de control o noción de tiempo que se emplea en esta actividad sedentaria, no se pretende eliminar, más bien reducir y controlar el uso mediante la técnica de reforzamiento diferencial de tasas bajas (RDTB), esta técnica logra disminuir la cantidad de tiempo que se utiliza el dispositivo. En adolescentes que abusan de esta tecnología, la reducción de esta conducta permite realizar actividades que favorecen su desarrollo y ampliar su panorama en cuestiones más prácticas, ya que llevan a cabo más acciones y menos distracciones e información poco confiable, por esta razón que el implemento de la técnica reductiva de actividad a un nivel preventivo es la más idónea para el manejo de esta nueva patología que en algunos años afectaría de manera general el desarrollo social de la humanidad y con ello la expresión de sus emociones.

REFERENCIAS

- Aguilar, G., Peter de bran, M., Aragón de herrarte, L. (2015). *Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes*. Trillas
- Amores, S. L. P., Escorba, R. F., Escribá, Q. R., Maestre, M. C., Miralles, M. E. & Pastor, T. A. (2005). *Prevalencia de depresión en adolescentes*. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 33(5), 298-302.
- AMIPCI Asociación Mexicana de Internet. (2016). *12° estudio sobre hábitos de los usuarios de internet en México 2016*. Recuperado de https://www.amipci.org.mx/images/Estudio_Habitosdel_Usuario_2016.pdf
- Andrade, P. P., Gonzales, A. N. I., López, F., Oudhof, H. & Veytia, L. M. (2012). *Depresión en adolescentes: el papel de los sucesos vitales estresantes*, 35 (1), 37-43.
- Arab, L. E., Díaz, G. A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en adolescencia: aspectos positivos y negativos*, 26 (1), 07-13.
- Barraca, M. J. (2014). *Técnicas de modificación de conducta. Una guía para su puesta en práctica*. Madrid: Síntesis.
- Becoña, E., Echeburúa, E. & Labrador, F. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Benjet, C., Borges, G. L., Medina-Mora & Muñoz, C. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados de la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México, ENEP. *Salud Mental*, 26 (4).
- Bustamante, E. (2008). *Redes sociales y comunidades virtuales en internet*. México: Alfaomega.
- Cárdenas, L. G. & Bouchard, S. (2015). *Realidad virtual: aplicaciones en e-salud*. Facultad de Psicología UNAM.
- Centeno, S. C. (2011). *Las habilidades sociales: elemento clave en nuestras relaciones con el mundo*. Alcalá
- Childs, J. (2010). *Entienda la inteligencia emocional en 90 minutos*. Cirencester: Panorama.
- Choliz, M. M. & Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales: tratamiento psicológico*. México: Alianza.
- Claro, M. (2010). *Impacto de las tic en los aprendizajes de los estudiantes*. Santiago: CEPAL.

- De La Garza, F. (2007). *Depresión en la infancia y adolescencia*. Trillas
- Díaz, B. F., Romero, E. Y Heredia, A. (2012). Diseño tecnopedagógico de portafolios electrónicos de aprendizaje: una experiencia con estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 14(2), 103-1 recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol14no2/contenido-diazbarrigaetal.html>
- Farré, M. J. M^a & Jiménez, M. S. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías ¿la epidemia del S. XXI?* España: Siglantana.
- Frías, A. M. & Corral, V. V. (2009). *Niñez, adolescencia y problemas sociales*. México: Plaza y Valdés.
- Funes. A. J. (2011). *Nueve ideas clave. Educar en la adolescencia*. Barcelona: Grao.
- Galicia, M. D. (2012). *Reclutamiento a través de redes*. Tesis. UNAM. México.
- Giraldo, S. C. P. & Penagos, P. A. (2011). *Caracterización de las habilidades cognitivas para la solución de problemas interpersonales a partir de estudios de caso comparativo*. Tesis maestría. Pontifica Universidad Javeriana, Bogotá.
- Gwinnell, E. (1999). *El amor en internet. Intimar con desconocidos a través del ciberespacio*. Barcelona: Paidós ibérica.
- Jeffrey, J. A. (2008). *Adolescencia y a adultez en emergencia*. México: Pearson educación.
- Jordan. S. (2012). *Adolescentes. Manual de usuario*. Filadelfia: Océano.
- Katz y Rice. (2006). *Consecuencias sociales del uso de internet*. Barcelona: Editorial UOC
- Le Breton, D. (2012). *La edad solitaria adolescencia y sufrimiento*. Santiago: LOM
- Lizama, M. J. A. (2013). Chipalienados Despotismo tecnificado. *El fin de la revolución digital*. México. 82, 52-58. Recuperado de <https://cybermedios.org/2016/04/23/la-era-del-despotismo-tecnificado-claves-para-pensar-las-nuevas-formas-de-control-de-la-tecnologia-digital/>
- Mann, L. (2013). *Elementos de psicología social*. México: Limosa
- Morduchowicz, R. (2012). *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en internet*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Muñoz, G. F. (2005). Impacto de las pantallas, televisión, ordenador, y videojuegos. [Versión electrónica], 9, 697-706.
- Papalia. D. E., Wendkos, O. S. & Duskin, F. R. (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill

- Papalia, D. E., Wendkos, O. S. & Duskin, F. R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. (Undécima ed.). México: McGraw-Hill
- Ribes, A. M. (2011). *Habilidades sociales y dinamización de grupos*. Bogotá: Ediciones de la U
- Rodríguez, D. D., Rodríguez, D. S. (2010). *Navegar en internet: cómo sobrevivir en la red*. México: Alfaomega.
- Rodríguez, V. N. (2015). *El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales*. Bruselas: Descleé de brouwer
- Santos, M. J., De Gortari, M., Angulo, Y., Cruz, S., Esparza, O. & López, J. (2012). *Disminuyendo la brecha digital: el nuevo papel de la biblioteca pública*. México: CONACULTURA
- Santrock, J. W. (2004). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. España: McGraw- Hill.
- Segura, M. M. (2002). *Ser persona y relacionarse*. Madrid: Narcea
- Sluzki, E. C. (2009). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- Steven. G. J. (1998). *Cibersociedad 2.0 una vista a la comunidad y a la comunicación mediada por el ordenador*. Barcelona: editorial UOC
- Toro, T. J. (2010). *El adolescente en su mundo: riesgos, problemas y trastornos*. México: pirámide.
- Velázquez, R. L. (2010). *Adolescentes en tiempos de obscuridad: violencia social online en estudiantes de secundaria*. México: ANEFH
- Alerta preventiva contra la Ciberdelincuencia*. Secretaria de Seguridad Pública. (2017). Recuperado de <http://data.ssp.cdmx.gob.mx/ciberdelincuencia.htm>

ANEXOS
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

ANEXO 1

Test de dependencia de internet de Choliz y Marco (2012, p. 56-58).

TEST DE DEPENDENCIA DE INTERNET

Nombre:

Edad:

Indica en qué medida estás de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso que haces de internet. Toma como referencia la siguiente escala:

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------|--------------------|---------|--------------------|-----------------------|
| Totalmente en desacuerdo | Un poco desacuerdo | neutral | Un poco de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. si no me funciona internet en casa intento conectarme en otro lugar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. me afecta mucho cuando quiero conectarme a internet y no funciona la red. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. cada vez que me acuerdo de internet tengo la necesidad de conectarme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. si estoy un tiempo sin internet me encuentro vacío y no sé qué hacer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Me irrita cuando no funciona bien internet por culpa del ordenador o de la red. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ya no es suficiente para mí conectarme la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Dedico meno tiempo a hacer otras actividades, porque internet me ocupa bastante rato. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en <i>chats</i> o colgar fotos o videos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Creo que utilizo internet demasiado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 10. Me resulta muy difícil cerrar internet cuando comienzo a navegar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. cuando me encuentro mal me refugio en internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Indica con qué frecuencia te ocurren los hechos que aparecen a continuación, tomando como criterio la siguiente escala:

| | | | | |
|-------|----------|---------|----------------|--------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| nunca | Rara vez | A veces | con frecuencia | Muchas veces |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. He llegado a estar conectado a internet más de tres horas seguidas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Cuando estoy aburrido me conecto a internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Me he acostado más tarde o me he dormido menos por quedarme en internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Entro varias veces al día en internet para ver si tengo mensajes o algún correo de mis amistades. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. He llegado tarde (a clase, salir con mis amigos, etc.) por estar conectado a internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Cuando estoy conectado a internet pierdo la noción del tiempo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es conectarme a internet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. he mentado a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 22. Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.) pienso en internet (descargarme ficheros, visitar páginas, colgar fotos o videos, etcétera). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Cuando tengo algún problema me conecto a internet para distraerme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ANEXO 2

Test de adicción a internet de Young (IAT), diseñado por Kimberly Young en 1998, citado por Becoña, Echeburúa y Labrador, (2009, p 123-125).

TEST DE ADICCIÓN A INTERNET (IAT)

Nombre:

Edad:

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta al uso de internet:

| | |
|--------------------|--------------------|
| 0 = Nunca | 3 = Frecuentemente |
| 1 = Raramente | 4 = Muy a menudo |
| 2 = Ocasionalmente | 5 = Siempre |

| PREGUNTAS | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1.- ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.- ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.- ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de internet en lugar de buscar intimidad con su pareja? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.- ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que solo conoce a través de internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.- ¿Con que frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.- ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada por que dedica demasiado tiempo a navegar? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.- ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.- ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 9.- ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a que dedica el tiempo que pasa navegando? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.- ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.- ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va hacer la próxima vez que se conecte a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.- ¿Teme que su vida sin internet sea aburrida y vacía? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.- ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.- ¿Con que frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.- ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a internet cuando no está conectado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.- ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir “solo unos minutos más” antes de apagar la computadora? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.- ¿Ha intentado algunas vez pasar menos tiempo conectado a internet y no lo logra? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.- ¿Trata de ocultar el tiempo que pasa realmente navegando? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.- ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.- ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ANEXO 3

Evaluación del uso de redes sociales o comunidades virtuales de Choliz y Marco (2012, p. 60-61).

EVALUACIÓN DEL USO DE REDES SOCIALES O COMUNIDADES VIRTUALES

Nombre:

Edad:

Contesta a las siguientes preguntas en el caso de que utilices redes sociales

1.- ¿En qué redes sociales o comunidades virtuales tienes abierto un perfil?

| | | | | | |
|-----------------|--|----------|--|---------|--|
| Facebook | | MSN Live | | Badoo | |
| Tuenti | | Twitter | | Hi5 | |
| MySpace | | Wamba | | Last.fm | |
| Otra/s ¿Cuáles? | | | | | |

2.- ¿Cuánto tiempo dedicas a ellas, en comparación con el resto de internet?

- Prácticamente solo utilizo internet para redes sociales
- Más de la mitad del tiempo lo dedico a la red social
- Dedico prácticamente lo mismo a la red social que otro tipo de usos de internet
- Menos de la mitad del tiempo
- La mayor parte del tiempo que dedico a internet lo utilizo para otras cosas (navegar, descargar ficheros, etcétera).

3.- ¿Cuántas veces te conectas al día para ver a tu comunidad virtual?

- Una o ninguna 2 o 3 veces 4 o 5 veces Más de 5 veces

4.- ¿Cuántos amigos tienes en la red social que más utilizas?

5.- ¿Cuántas fotografías tienes colgadas en tu perfil?

6.- ¿Cuántos videos tienes colgados en tu perfil?

7.- ¿Del 0 al 100, ¿Cuan engachado estás a las redes sociales? (*pon una x*)

| | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| | | | | | | | | | | |

Referencias

- Arab, L. E., Díaz, G. A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en adolescencia: aspectos positivos y negativos*, 26 (1), 07-13.
- Barraca, M. J. (2014). *Técnicas de modificación de conducta. Una guía para su puesta en práctica*. Madrid: Síntesis.
- Becoña, E., Echeburúa, E. & Labrador, F. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Choliz, M. M. & Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales: tratamiento psicológico*. México: Alianza.
- Jeffrey, J. A. (2008). *Adolescencia y adultez en emergencia*. México: Pearson educación.
- Jordan. S. (2012). *Adolescentes. Manual de usuario*. Filadelfia: Océano.
- Lizama, M. J. A. (2013). Chipalienados Despotismo tecnificado. *El fin de la revolución digital*. México. 82, 52-58. Recuperado de <https://cybermedios.org/2016/04/23/la-era-del-despotismo-tecnificado-claves-para-pensar-las-nuevas-formas-de-control-de-la-tecnologia-digital/>
- Papalia, D. E., Wendkos, O. S. & Duskin, F. R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. (Undécima ed.). México: McGraw-Hill

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN



Será más fácil despersonalizarnos, en las redes sociales somos lo que los demás quieren ver, actuamos conforme a la audiencia imaginaria, ya no somos más dueños de nuestra mente.

Alba Deny Palafox Galicia, 2017

LA CARA OCULTA DE INTERNET: IMPACTO NEGATIVO EN ADOLESCENTES

- a. Sustituyen el contacto directo cara a cara
- b. Modifica características de la identidad
- c. Debilita las habilidades de relación social
- d. Interfieren con el desarrollo físico adecuado
- e. Generaran consecuencias negativas: el uso inadecuado, el contenido negativo y la situación de dificultades emocionales y de conducta
- f. Los adolescentes con bajo desarrollo de habilidades sociales tienen mayor probabilidad de ciberadicción.
- g. Detrás de un adicto existe una personalidad con carencias afectivas
- h. Se ha dado la voz de alarma ante el inicio de suicidios, habitualmente en grupo, promovidos en internet.

Este programa busca prevenir una adicción a la tecnología, no se está en contra de los avances tecnológico en internet por el contrario, dándoles una utilidad adecuada facilitan en muchos aspectos problemas cotidianos de trabajo, escolares y personales.

PARA BLOQUEAR PÁGINAS PROHIBIDAS DE LA COMPUTADORA, SMARTPHONE Y TABLETS.



1.- Anti-Porn Pro - El mejor filtrado addon - Chrome Web Store.

2.- Securekids.

3.- Desde el sistema operativo de la Tablet o computadora seguir los siguientes pasos ir a:

- 1.- mi PC
- 2.- unidad C
- 3.- Windows
- 4.- system 32
- 5.- drivers
- 6.- etc
- 7.- hosts
- 8.- bloc de notas

Copiar los últimos dígitos que aparecen en esta página junto con la palabra localhost

127.0.0.1 localhost

Después nuevamente los dígitos pero ahora con la pagina que se desea bloquear

127.0.0.1 www.xxxxxx.com/tags/xxxxx

Después guarda la acción la página estará bloqueada y no se podrá ingresar.

UTILIZAR LA DISTRACCIÓN DEL PENSAMIENTO

1. Orientar el pensamiento a un suceso relevante.
2. Ocupar la mente en una actividad como: resolver un crucigrama, sudoku, jugar ajedrez.
3. Ejercicio físico como hacer un deporte, caminar, andar en bici, correr, entre otras.

El tiempo que se dedica a los hijos ayuda a mejorar su autoconfianza y autonomía para desempeñarse adecuadamente en distintos ámbitos sociales y educativos, hay que aprovechar el momento después de la comida para platicar con ellos, sobre su día, gustos, metas.

Promover los deportes y la competencia, destaca varios beneficios como la noción de competitividad, oportunidades para socializar, la autonomía, definición de los gustos y desarrollar habilidades.

Para el desarrollo de las habilidades sociales se requiere:

- 1.- construcción de un clima de afecto, confianza y seguridad
- 2.- interacción con los demás
- 3.- autonomía
- 4.- normas.

El contenido y la forma de nuestras relaciones con los otros individuos configuran un ingrediente fundamental de nuestro desarrollo, de nuestro desempeño o éxito (profesional, académico, intrapersonal e interpersonal.) y en definitiva de nuestra felicidad.

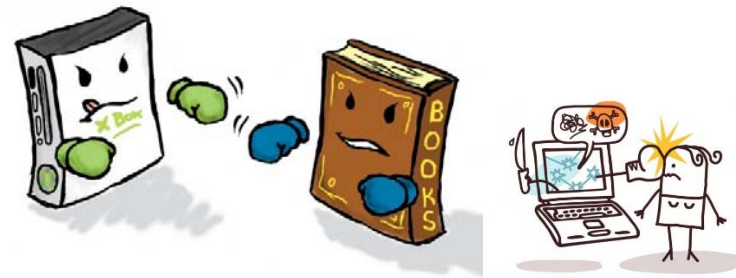
LO QUE SE ESPERA DE INTERNET VS LO QUE ES EN REALIDAD:

LO QUE SE ESPERA:

- a) Expectativas de enseñanza y aprendizaje en manejo de las tecnologías y en mejora del rendimiento escolar
- b) Son positivas cuando se es controlada la disponibilidad del ordenador tanto en casa como en la escuela
- c) En internet se puede encontrar todo tipo de documentación, obras de arte, conexiones a museos, amigos, entre otros.

LO QUE ES EN REALIDAD:

- a) Los logros en términos de mejorar el rendimiento escolar son menos evidentes no se saca provecho de las nuevas tecnologías para sus aprendizajes
- b) No es suficiente la sola presencia del computador para lograr la motivación del aprendizaje
- c) Se requiere ir acompañado de tareas de aprendizaje y orientación apropiada por parte del profesor y de los padres
- d) Se puede encontrar pornografía, pedofilia, drogas, prostitución.



FACTORES QUE PREDISPONEN EL USO INADECUADO:

- 1.- Autoestima baja
- 2.- Carencia de afecto
- 3.- Cohesión familiar débil
- 4.- Pobreza de relaciones sociales
- 5.- Búsqueda de sensaciones nuevas



Ejemplo

Primera semana

| | Tiempo que lo utiliza | Tiempo a reducir | Tiempo que lo usara |
|---|-----------------------|------------------|---------------------|
| 1er intervalo (en la mañana mientras se prepara para ir a la escuela) | 20 min. | 2 min. | 18 min. |
| 2do intervalo (a la hora de la comida) | 20 min. | 2min. | 18 min. |
| 3er intervalo (mientras hace la tare) | 30 min. | 3min. | 27 min. |
| 4to intervalo (antes de dormir) | 60 min. | 5min. | 55 min. |
| Total: | 2hrs10 min. | 12 min. | 1hr. 58 min. |

Segunda semana

| | Tiempo que lo utiliza | Tiempo a reducir | Tiempo que lo usara |
|---|-----------------------|------------------|----------------------|
| 1er intervalo (en la mañana mientras se prepara para ir a la escuela) | 18 min. | 2 min. | 16 min. |
| 2do intervalo (a la hora de la comida) | 18 min. | 2 min. | 16 min. |
| 3er intervalo (mientras hace la tare) | 27 min. | 3 min. | 24 min. |
| 4to intervalo (antes de dormir) | 55 min. | 5 min. | 50 min. |
| Total: | 1hr.58 min. | 12 min. | 1 hr. 46 min. |

COSTO DE RESPUESTA

Es retirar el premio cuando sobrepasa el tiempo de la conducta inadecuada. Es decir pierde cantidades específicas de fichas (dinero o tiempo para salir al cine)

- a. Se debe de informar al adolescente previamente de este costo en caso de sobrepasarse.
- b. El costo de respuesta debe de aplicarse inmediatamente que se sobrepasa en tiempo.
- c. Es necesario que el costo no sea muy elevado para no quedar sin fichas, de otro modo, el adolescente no tendrá nada que perder y seguirá con la conducta inadecuada.



PRINCIPALES SÍNTOMAS:

- 1.- Mayor dedicación de tiempo del necesario
- 2.- Alivio tras el uso
- 3.- Malestar si no se usa
 - a) Cólera
 - b) Tensión
 - c) Depresión
- 4.- Fracaso en los intentos de controlar el uso
- 5.- Necesidad de tener un mejor equipo
- 6.- Dejar de hacer otras actividades

CONSECUENCIAS:

Salud física
Procesamiento del pensamiento
Conductuales
Psicológicas
Sociales

Consecuencias en la salud física:

- 1.- Sedentarismo
- 2.- Riesgo de sobrepeso
- 3.- Cardiopatías
- 4.- Fatiga
- 5.- Dificultades para dormir
- 6.- Reducción de las horas de sueño
- 7.- Mayor susceptibilidad al estrés
- 8.- Problemas de visión
- 9.- Problemas de espalda
- 10.- Torpeza física
- 11.- Problemas alimenticios

Con respecto a la anorexia

- a).- Ideas obsesivas sobre la delgadez
- b).- Recomendaciones para adelgazar que afectan la salud
- c).- Consejos para burlar a la familia y los tratamientos médicos
- d).- Les genera la idea de que todos están equivocados con respecto a su cuerpo

Paso 1: seleccionar premios efectivos y apropiados, si el premio deja de tener valor para el adolescente y no le importa perderlo, es necesario cambiarlo hasta que sea de su interés.

Paso 2: los premios deben aplicarse de forma inmediata tan pronto como sea posible al término de cada intervalo prefijado. (Reunir las fichas ganadas o hacer anotaciones en la pizarra de lo obtenido)

Paso 3: que el adolescente visualice sus recompensas anteriores mientras efectúa la conducta a reducir.

Paso 4: a medida que la conducta va disminuyendo el premio debe suministrarse con menos frecuencia para evitar la dependencia al premio y así se convertirá en un hábito el utilizarlo menos.

Paso 5: fijar el tiempo meta en cada intervalo. Que los tiempos sean los mismos en una semana, a la siguiente semana reducir el tiempo de la conducta y así sucesivamente entre semanas variar el tiempo.

Paso 6: observar que la conducta disminuya de una semana a otra si es así que en un lapso de cierto número de días las fichas o registros en pizarra se cambien por su valor real (ir al cine o dinero destinado para algo fijado).

Paso 7: si el adolescente recae, continua o el cambio solo es de forma intermitente combinar este plan con la técnica de *costo de respuesta* que consiste en retirar el premio en pequeñas cantidades cuando la conducta negativa aparezca.

SEGUNDA SESIÓN

PLAN DE ACCIÓN PARA DISMINUIR LA CONDUCTA INADECUADA

(Basado en la técnica para reducción de la conducta: Reforzamiento diferencial de tasas bajas RDTB) Esta técnica logra disminuir la cantidad de tiempo que se utiliza el dispositivo, ya que no se pretende eliminar la conducta.

Explicación breve del plan: En este procedimiento se estima el tiempo que utiliza el dispositivo por día, el cual se observa en intervalos, es decir uno en la mañana mientras se alista para ir a la escuela, mientras comen, cuando hace tarea y por último antes de dormir. En estos cuatro intervalos se verifica el tiempo, de acuerdo al tiempo que lo utiliza se va a ir reduciendo en cantidades cortas ya que este procedimiento es a largo plazo pero efectivo. La reducción del tiempo se establece y va a existir un premio (reforzador) por cada minuto disminuido (este premio es a consideración). Los premios deben ser visuales, para que funcionen como estimuladores, puede ser con fichas que tengan valor de tiempo para ir al cine o dinero para algo en específico, o en una pizarra que este en un lugar visible anotar el tiempo para el cine o dinero ganado en total por día, a forma de motivar el cambio de la conducta.

Consecuencias en el procesamiento del pensamiento:

- 1.- Poca capacidad de análisis
- 2.- Perdida de la capacidad autónoma de reflexión
- 3.- Incapacidad de hacer conclusiones
- 4.- Ausencia de pensamiento crítico
- 5.- Pierde noción del tiempo
- 6.- Limita el discurso
- 7.- Destruye la creatividad
- 8.- Conduce al aprendizaje por pura memorización, sin comprender
- 9.- Reduce la calidad de la producción intelectual
- 10.- Carece de integridad artística



Consecuencias psicológicas:

- 1.- Depresión
- 2.- Ideas suicidas
- 3.- Dependencia
- 4.- Obsesiones
- 5.- Ideas delirantes
- 6.- Reduce la autoestima
- 7.- Incita al odio a los demás
- 8.- Desensibilización (ya no tienen remordimiento por una conducta que normalmente no es natural en su entorno).
- 9.- Síndrome de déficit de atención con hiperactividad
- 10.- Impregnación (significa que aprenden la violencia y empieza a pensar de esa forma)
- 11.- Desinhibición (les es fácil hacer una conducta no importando si es buena o mala)
- 12.- Mal humor
- 13.- Irritabilidad
- 14.- Agresividad
- 15.- Ansiedad.

EVALUACIÓN

- A. Test de dependencia de internet
- B. Test de adicción a internet
- C. Evaluación del uso de redes sociales o comunidades virtuales.



PELIGROS

Cyberbullying

Ciberacoso

phishing

Ciberacososexual,

Grooming

Sexting

Hackers

Spam

Robo de datos

Invitaciones a la ilegalidad

Suplantación de identidad

Pornografía

Algunos estudios llegaron a la conclusión de que los usuarios de internet experimentaban una reducción en la comunicación con los demás miembros del hogar, una reducción en el tamaño de la red personal y un incremento en la depresión y la soledad.

CIBERACOSO SEXUAL



Consecuencias conductuales:

- a. Deja de hacer ciertas actividades físicas
- b. Lastimarse a sí mismo
- c. Dejar de comer
- d. Rebeldía
- e. Disminución del rendimiento escolar
- f. Problemas de conducta
- g. Suicidio
- h. Provoca adicciones (al sexo, al juego, a la interacción, a los juegos violentos y no violentos, y a las fantasías)
- i. Puede conducir al *ciberacoso* e incluso ser responsable de muertes
- j. Fomenta la pornografía infantil
- k. Incita al abuso de menores
- l. Imitación (reproduce comportamientos de alguien que conoce en la red)
- m. Abandono escolar
- n. Repitencia



Consecuencias sociales:

- 1.- Carencia de habilidades sociales
- 2.- Falta de conexión emocional con sus iguales
- 3.- Menor contacto interpersonal cara a cara
- 4.- Conflictos familiares
 - a) Discusiones
 - b) Mentiras
 - Aislamiento
- 5.- Interrupción del aprendizaje natural de habilidades de socialización real, (Cara a cara)
- 6.- Fomenta la división racial
- 7.- Sofoca las opiniones políticas
- 8.- Erosiona las tradiciones culturales
- 9.- Ciberbalcanización, (Fragmenta la comunidad)
- 10.- Limita los contactos sociales (aislamiento y anomia)
- 11.- Provoca disturbios étnicos y raciales



EXPRESIONES QUE EN LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS NO SE PUEDEN PERCIBIR

Hay elementos en la comunicación que requieren de una observación directa para poder comprender lo que quiere expresar, y mediante los dispositivos existe una confusión en saber de qué forma dice las cosas; esto es normalmente llamado “subjetividad de la conversación en *chat* o *whatsapp*”. Son nombradas comportamiento no verbal, estas dimensiones son las siguientes:

Expresión facial, mirada, postura, gestos, proximidad

En las redes sociales no existe la tolerancia ya que si no se está de acuerdo con algo simplemente borras, eliminas o bloqueas aquella amistad o conversación, en la vida real se utiliza la tolerancia ante ciertas inconformidades o desacuerdos, saber enfrentar las adversidades y no simplemente evadir o eliminar.

