



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

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

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**“CURSO TALLER DE MOTIVACIÓN PARA ADOLESCENTES DE
SECUNDARIA EN LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA OCASIONADA POR EL
MAL USO DE LAS REDES SOCIALES”**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

TERESITA DE JESUS GONZALEZ LUNA

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2015



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.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar le agradezco a Dios, por ayudarme a terminar este proyecto, gracias por darme la fuerza y el coraje para hacer este sueño realidad, por estar conmigo en cada momento de mi vida, Por tomarme de la mano para vencer los obstáculos que se me presentaban.

Con todo mi cariño y mi amor para las personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, por sacrificarse por mi y dar todo lo que estuvo dentro de sus posibilidades a ellos por siempre mi corazón y mi agradecimiento
Papá y mamá

A mi hijo que es el motor e inspiración de mi vida la razón que me motiva a salir adelante el ser que más amo. A mi esposo que me brinda su amor, su cariño y su apoyo al igual que su comprensión.

Como un padre siempre te he visto y como una madre también, gracias a su sabiduría que influyo en mí madurez para lograr todos los objetivos en la vida, por todo su amor. Amados abuelitos.

Gracias a esas personas importantes en mi vida, que siempre estuvieron listas para brindarme toda su ayuda, ahora me toca regresar un poquito de todo lo que me han otorgado. Con cariño a ustedes: Tíos, Hermano, Cuñada, Sobrinos, Amistades y a mi Querido Profesor José Antonio Reyes.

Índice

Introducción	6
 Capítulo I Planteamiento del Problema	
1.1 Descripción del Problema.....	8
1.2 Formulación del Problema.....	11
1.3 Justificación del Problema.....	11
1.4 Formulación de Hipótesis.....	14
1.4.1 Determinación de Variables.....	14
1.4.2 Operalización de Variables	15
1.5 Delimitación de Objetivos.....	15
1.5.1 Objetivo General.....	15
1.5.2 Objetivos Específicos.....	16
1.6 Marco Conceptual.....	16
1.6.1 Concepción de la Adolescencia.....	16
1.6.2 Concepción de la Motivación.....	17
1.6.3 Concepción de la Autoestima.....	17
1.6.4 Concepción de las Redes Sociales.....	18
 Capítulo II Marco Contextual de Referencia	
2.1 Antecedentes de la Ubicación.....	19
2.2 Ubicación Geográfica.....	19

Capítulo III Marco Teórico

3.1 Fundamentos Teóricos de la Adolescencia	21
3.2 Fundamentos Teóricos de la Motivación.....	44
3.3 Fundamentos Teóricos de La Autoestima	53
3.4 Fundamentos Teóricos de Las Redes Sociales.....	66
3.5 Fundamentos Teóricos del Enfoque Psicológico.....	73

Capítulo IV Propuesta de Tesis

4.1 Contextualización de la Propuesta.....	78
4.2 Desarrollo de la Propuesta.....	83

Capítulo V Diseño Metodológico

5.1 Enfoque de la Investigación: Mixto.....	105
5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.....	105
5.3 Diseño de la Investigación: No experimental.....	106
5.4 Tipo de Investigación: Documental	106
5.5 Población.....	107
5.6 Muestra No Probabilística.....	107
5.7 Instrumentos de Prueba.....	108
5.7.1 El Cuestionario.....	108

Capítulo VI Resultados de la Investigación

6.1 Resultados Generales del Instrumento de Prueba.....	109
6.2 Resultados de la Aplicación de la Propuesta.....	112
Conclusión	119
Referencias	122
Glosario	125
Anexo	128

INTRODUCCIÓN

Actualmente Las Redes Sociales han dado un giro a la forma de comunicarnos en la sociedad, esto es un tema de suma importancia ya que el mal uso de estas, afectan de manera especial a los adolescentes que se encuentran en constante vulnerabilidad. Las redes sociales se han vuelto un fenómeno a nivel mundial que trae consigo muchos problemas por su mal uso tales como son el ciberbullying, el aislamiento, intervenir en el autoestima del adolescente y las relaciones interpersonales. Es por eso que se comenzará una investigación para conocer si el mal uso de las redes sociales afecta la autoestima de los adolescentes de entre 13 y 14 años, exponiéndolo en seis capítulos que a continuación se detallan.

En el capítulo I se iniciará con la descripción del problema, su formulación, y su justificación, se hablara sobre la formulación de la hipótesis, la determinación de las variables y la operalización de las mismas, se delimitara el objetivo general y específico. De igual forma se empezará con el marco conceptual donde se hablara del la adolescencia, la motivación, el autoestima y las redes sociales.

El capítulo II es el marco Contextual de referencia en donde se hallará los antecedentes de la ubicación, al igual que la ubicación geográfica de la escuela en donde se aplicará el instrumento de trabajo.

En el capítulo III se plasma el marco teórico, en donde se abordan varios temas como son la adolescencia (sus cambios físicos, psicológicos, cognoscitivos y sociales), la autoestima (su origen, su formación, los tipos de autoestima), y la motivación (sus fuentes, sus características, su dinámica su proceso), las redes sociales (surgimiento, redes sociales más utilizadas sus características), y por último subtema los fundamentos del enfoque psicológico.

En el capítulo IV se tratará de la propuesta de tesis, su nombre, su objetivo general, sus objetivos específicos, justificación, el público hacia quien va dirigido, la duración, el área y desarrollo de la propuesta.

En el capítulo V se hablará sobre el diseño metodológico que se basa en la determinación del enfoque, el alcance, su diseño, su tipo, población, muestra, y el instrumento de prueba.

Y por último en el capítulo VI se expondrán los resultados de la investigación, los generales del instrumento de prueba y los resultados de la aplicación de la propuesta.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

El surgimiento de las redes sociales han venido a dar un giro total a la forma en la cual nos relacionamos e interactuamos con las demás personas, dichas redes son capaces de conectar a personas de distintos lugares, idiomas y creencias lo cual resulta atractivo y novedoso para todos en especial para el sector más vulnerable que es el de los adolescentes quienes son los que más se sumergen en este mundo virtual debido a que la mayoría de los adolescentes tienen acceso a internet, ya sea en el hogar, la escuela, la biblioteca o en su teléfono móvil, que inconscientemente los padres proporcionan, provocando así un uso excesivo o abuso de las redes sociales. A pesar de que las redes sociales tienen ventajas de comunicación también tienen su lado negativo como el de intervenir en el autoestima del adolescente y las relaciones interpersonales.

Como se sabe la autoestima del adolescente influye en el comportamiento por lo que esta se reflejara en la utilización de las redes sociales externando su sentir y sus comportamientos del adolescente.

La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda su vida a través de las experiencias por las que pasan. Si están con personas que no los aceptan, que les ponen condiciones para quererlos disminuye el autoestima. Si no valoran sus logros, su belleza, su simpatía, sus posesiones seguramente no saldrían muy bien parados; aprenderán a desvalorizarse. Además de los juicios de los demás, sobre su autoestima influye la forma en que su dialogo interno interpreta esas experiencias positivas y negativas que viven. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de si mismos. Existen formas distorsionadas de pensar. Son pensamientos de autoevaluación que deterioran su autoestima.

Durante la adolescencia la personalidad se sigue formando y algunas experiencias pueden dañar la autoestima. Y la persona, que aún no ha desarrollado las armas para enfrentarse a ellas, es quizás cuando comienza a sentirse poco valiosa.

Una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil publico o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones pueden variar de un sitio a otro.

La mala administración de las redes sociales resulta altamente perjudicial para los adolescentes, perjudica en ciertos casos al desarrollo intelectual como la lecto–escritura porque adoptan modismos al escribir, omitiendo signos de puntuación básicamente no respetan las bases ortográficas, surgiendo el término “lenguaje virtual” que es el compendio de todos estos modismos no fundamentados.

Es fácil el ingreso a las redes sociales el poco control de los padres y la falta de confianza para interactuar con ellos siendo este último aspecto uno de los factores más relevantes por lo que usan a las redes sociales para relacionarse con otras personas. La mayoría de los padres aconsejan a sus hijos no dialogar con personas extrañas y que no es prudente darle algún tipo de información personal a un desconocido, sin embargo, muchos padres no toman en cuenta la precaución que deben tener en supervisar, orientar y guiar sobre el uso de las redes sociales, teniendo presente que el mal uso de las mismas genera un ambiente peligroso y no saludable. Muchos adolescentes comparten información en sus perfiles como su lugar de vivienda, donde estudia, número de teléfono, etc., además desconocen sobre las seguridades que deben aplicar al configurar sus cuentas.

Una de Las redes sociales más usadas por adolescentes es: Facebook. Al ser usado por adolescentes sin la guía de un adulto puede presentarse las

siguientes desventajas en su uso como: robo de identidad, difamación, ciberacoso, cyberbullying, exponerse inadecuadamente con fotos, videos y comentarios mal intencionados; delitos como: el secuestro, acoso, abuso sexual, tráfico de personas; dependencia a las redes sociales y bajo rendimiento escolar

1.2 Formulación del problema

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para los adolescentes de entre 13 a 14 años de la Escuela Secundaria General Esfuerzo Obrero de la Ciudad de Camerino Z. Mendoza en la mejora de la autoestima en relación a las redes sociales.

1.3 Justificación del problema

La presente investigación ha sido elegida con el propósito de informar sobre los efectos negativos a nivel psicológico que tienen las redes sociales en la autoestima en los adolescentes. Conociendo cuales son los efectos positivos que se tienen y así separarlos de los efectos negativos.

En la actualidad los adolescentes, consideran las redes sociales en internet, como impredecibles para su vida diaria, aunque piensan que influyen poco en ámbitos como las relaciones familiares y las amistades estas siempre ejercen una influencia social en el plano psicológico y en su vida.

Los jóvenes de México tienen acceso a estas redes sociales gracias a los cibernets ubicados en su urbanización o computadoras propias con acceso a internet, incluso a través de sus teléfonos móviles. Las redes sociales en internet son muy populares actualmente, a la mayoría de los adolescentes les llama la atención ya que en ellas pueden expresarse libremente y así publicar lo que deseen, para que así sus contactos lo puedan ver y puedan comentar sobre ello teniendo así la aceptación o rechazo de lo que ellos llaman sus amigos, también pueden mantenerse conectados con viejas amistades y hasta crear nuevas, en ellas se entretienen y pasan gran cantidad de su tiempo; estar inscrito a una red social se volvió común en la popularización de ellas.

Tener una red social y pasarse tiempo en ella es como una moda para los adolescentes de hoy en día, a punto de volverse una especie de adicción y comenzar a preferir el contacto con sus amigos por esta vía en vez de un contacto más físico y gastar horas libres navegando en ellas esto puede ocasionar un abandono a las relaciones personales y familiares ya que se postergan actividades de ámbito familiar y personal.

En algunos casos los adolescentes son atraídos por estas redes sociales al no tener comunicación con su familia en especial por sus padres, los adolescentes se sienten excluidos o abandonados por ellos y buscan la compañía la aceptación o la mínima atención de los usuarios de dicha red por lo

cual los adolescentes se encuentran vulnerables ante los peligros de los efectos negativos que tiene la red social. Es importante mencionar que la falta atención y de confianza por parte de los padres o familiares cercanos a los adolescentes ya que la aceptación de ellos forma una parte vertebral en la autoestima de ellos.

Por lo antes dicho los adolescentes se internan mas en este mundo virtual que son las redes sociales buscando alternativas a la compañía e interacción física pues según a su parecer es mucho más fácil expresar sus sentimientos y emociones a una pantalla. Además de que estar mucho tiempo en las redes sociales les provoca un individualismo que los aísla del resto de la sociedad convirtiéndolos es personas cerradas y ermitañas esto provoca una sociedad más impersonal y más virtual, al no ser necesaria la presencia física en una relación virtual.

Esto puede llegar un punto en el que las redes sociales provoquen dependencia en algunas personas, olvidando otras tareas cotidianas más importantes que está delante de un ordenador durante mucho tiempo. A lo cual los adolescentes tienen fuertes conflictos al no saber diferencial lo real afectando enormemente su autoestima por que se vuelven tan dependientes de la aceptación de los usuarios de las redes sociales, que todo el tiempo tienen que estar revisando su red social para sentirse tranquilos. Llega un momento en el

que la red social se vuelve una parte importante de su vida como un elemento más a sus labores cotidianas.

Las redes sociales llegan a ser un problema muy grave, para los adolescentes al no controlarlas bien, el que den su información personal a personas que no conocen que creen que conocen y que pueden confiar en ellos, existen demasiados casos de graves problemas a causa de estos descuidos y mal uso que se les da a las redes sociales. Este conflicto social en el que las redes sociales forman parte afecta a los adolescentes en su ámbito personal, familiar y social.

1.4 Formulación de la hipótesis

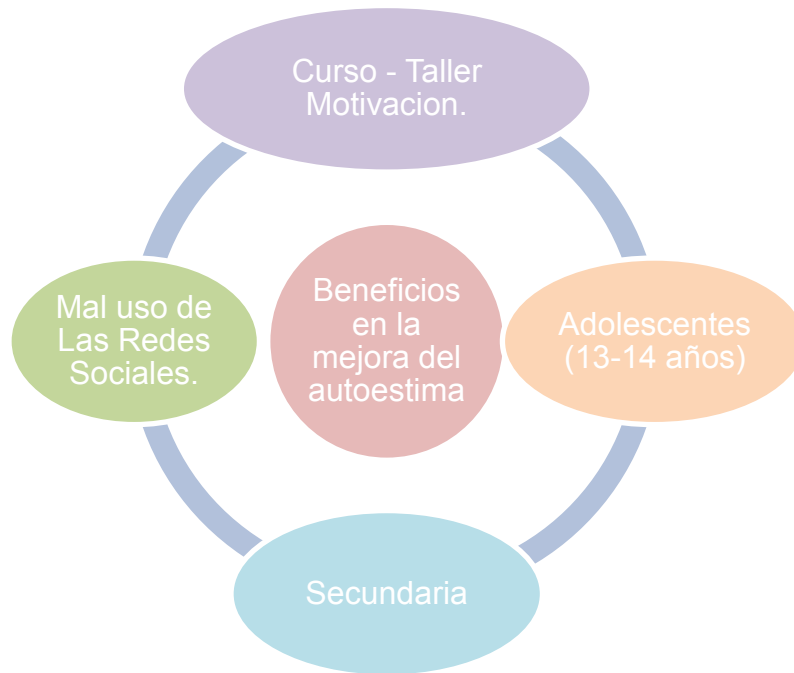
Curso Taller de Motivación para Adolescentes de entre 13 a 14 años de la Escuela Secundaria General Esfuerzo Obrero de la Ciudad de Camerino Z. Mendoza para la mejora de la autoestima ocasionada por el mal uso de las redes sociales.

1.4.1 Determinación de variables

Variable Dependiente: Curso Taller de Motivación.

Variable Independiente: La Baja Autoestima en Adolescentes.

1.4.2 Operacionalización de variables.



El Curso Taller de Motivación para Adolescentes de entre 13 a 14 años de Nivel Secundaria que hacen Mal Uso de las Redes Sociales en Beneficios de la Mejora del Autoestima.

1.5 delimitación de objetivos

1.5.1 objetivo general

Mejorar la Autoestima de los Adolescentes (de entre 13 y 14 años de edad) de nivel de secundaria, ocasionada por el mal uso de las redes sociales, mediante un curso taller de motivación.

1.5.2 Objetivos Especificos

- Delimitar la población donde se trabajará mediante la selección de la institución.
- Fundamentar teóricamente la investigación, mediante el análisis de las diferentes teorías psicológicas, para una mejor sustentabilidad de la misma.
- Elaborar un curso taller para adolescentes que les permita mejorar su autoestima, basado en dinámicas psicológicas.
- Determinar el diseño metodológico que sustentará la investigación, mediante la selección del enfoque, alcance, diseño, muestra y tipo de investigación.

1.6 Marco Conceptual

1.6.1 Concepción de Adolescencia.

“La adolescencia es un periodo de transición complicado y complejo tanto para el adolescente como para su familia. Los adolescentes pasan por diversas etapas de crecimiento, con cambios físicos creando sus problemas propios. En cada una de las etapas de la adolescencia se busca un tipo de independencia los niños buscan hacer cosas por si solos; los adolescentes buscan la independencia de su personalidad; y el adulto la independencia económica y familiar, y en la vejez se busca disfrutar de aquello por lo que se trabajo”. (2010, Benassinil).

1.6.2 Concepción de la Motivación.

La Motivación es un estado interno que activa y orienta la conducta, además de hacer persistir en ella. Por tanto, sirve para explicar cómo y por qué las personas emprenden acciones dirigidas a un objetivo en específico, así como la intensidad con la que realizan esa actividad y persisten en ella hasta lograr alcanzar su meta en cierto modo es una especie de voz interior que impulsa a actuar en el mundo real.

Las personas siempre buscan razones para hacer las cosas, y una de las principales es la motivación para lograr algo importante. La motivación al logro es un motor que impulsa a alcanzar toda clase de metas y actuar así en su beneficio y en el de otros. La motivación es interno positivo un dialogo que lleva a generar pensamientos útiles y productivos.

1.6.3 Concepción de la Autoestima.

La autoestima es la idea que se tiene de su valor personal y el respeto que se siente por sí misma. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se han ido teniendo sobre su imagen durante toda la vida. Cada persona sigue su propio y único camino en la vida y, a través del mismo, va formándose su autoestima. El proceso suele ser gradual. La persona puede no darse cuenta de que está formando un conjunto de creencias

negativas sobre sí misma. En esa construcción, la naturaleza innata de la persona juega un papel, pero las experiencias que atraviesa y las personas con quienes se relaciona influyen decisivamente.

1.6.4 Concepción de las Redes sociales.

Una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones pueden variar de un sitio a otro.

El término red, proviene del latín rete, y se utiliza para definir a una estructura que tiene un determinado patrón. Existen diversos tipos de redes: informáticas, eléctricas, sociales. Las redes sociales se podrían definir como estructuras en donde muchas personas mantienen diferentes tipos de relaciones amistosas, laborales, amorosas.

Por lo tanto hoy en día el término "red social " se llama así a los diferentes sitios o páginas de internet que ofrecen registrarse a las personas y contactarse con infinidad de individuos a fin de compartir contenidos, interactuar y crear comunidades sobre intereses similares: trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, entre otros.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la Ubicación.

La Escuela Secundaria General Esfuerzo Obrero, Construido en las faldas de las montañas de la Sierra El imponente plantel fue obra y visión de trabajadores textiles liderados por el también obrero Acisclo Pérez Servín y la profesora Manuela Contreras de Carballo, a fines de 1920. Madre Oriental, la escuela "Esfuerzo Obrero" es el edificio educativo más majestuoso en la región, el estado y el país. Y está registrado como edificio estético por Bellas artes.La escuela, dueña de una superficie de 28 mil 452 metros, cuenta con 26 aulas y 13 aulas destinadas para talleres de oficios varios.

2.2 Ubicación Geográfica.

La investigación relacionada con La baja autoestima en adolescentes de entre 13 a 14 años, se realizara en la secundaria general esfuerzo obrero ubicada en la avenida Miguel Hidalgo No. 101 entre Justo Sierra y 16 de Septiembre de la ciudad de Camerino Z. Mendoza Veracruz.



Fig. 1. Mapa de ubicación de la Escuela Esfuerzo Obrero.



Fig. 2. Fotografía de la vista de frente de la Escuela Esfuerzo Obrero.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos Teóricos de la Adolescencia.

“La Adolescencia es una época de rápidos cambios físicos, sociales y emocionales. Donde el desarrollo va de los 12 a los 19 años, en la que surgen muchas dudas. Donde los adolescentes No siempre tienen con quien comentar acerca de ellas o si tienen a alguien, esa persona no conoce todas las respuestas a sus dudas”. (Vargas, 1990).

Durante la adolescencia se busca la identidad, la rebeldía ante la autoridad, luchan por su independencia, buscan ser aceptados por sus compañeros y amigos, pasan por muchos cambios en su cuerpo y en la imagen que se tiene de ellos mismos. Aquí se encuentra la búsqueda y comprensión de valores, hay muchos conflictos acerca de sus valores propios y los de sus padres, amigos y maestros se sufre un periodo crítico del desarrollo porque en esta edad experimentan grandes cambios físicos y psicológicos, en esta etapa es donde dejan de ser niños y aún no son adultos.

Las personas pasamos por diversas etapas de crecimiento, con características y problemas propios. En cada una de estas se busca un tipo de

independencia: los niños buscan hacer cosas por si solos; los adolescentes, la independencia de su personalidad; el adulto, la independencia económica y familiar, y en la vejes se busca disfrutar de aquello por lo que se trabajo. La adolescencia más que una etapa de la vida, la adolescencia es una transición que prepara a la persona para los retos que enfrentara como adulto: ser responsable de una familia, ser autosuficiente, lograr el reconocimiento profesional y conseguir la estabilidad emocional que le permita tomar decisiones

Una característica del ser humano es la que tenga que transcurrir un largo periodo de crecimiento y aprendizaje entre su nacimiento y el logro de su madurez física y habilidad adulta. En el periodo de la adolescencia es largo, un aspecto significativo del proceso de desarrollo humano; tiene sus antecedentes en el crecimiento y los fenómenos de desarrollo que ocurren durante la primera década de su vida; sus consecuencias se manifiestan en los años de la madurez que le siguen.

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose

en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir. Llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, los adolescentes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los adolescentes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos.

“Este segundo decenio de la vida es una de las transiciones más complejas de la existencia; sólo la infancia supera a esta etapa en cuanto a ritmo desenfrenado de crecimiento y cambio. Desde el punto de vista físico, los niños pasan, de un día para otro, de ser pequeñas criaturas a convertirse en muchachos de largas piernas y brazos. Maduran sexualmente. También desarrollan la capacidad de razonar con ideas más abstractas, de explorar los conceptos del bien y del mal, de desarrollar hipótesis y de meditar sobre el futuro. A medida que salen al mundo, los adolescentes adoptan nuevas responsabilidades, experimentan nuevas formas de hacer las cosas y reclaman con impaciencia su independencia. Comienzan a cuestionarse a sí mismos y a los demás, y a advertir las complejidades y los matices de la vida. También empiezan a pensar sobre conceptos como la verdad y la justicia. Los valores y conocimientos que adquieren con los años les beneficiarán inmediatamente y a lo largo de sus vidas. El proceso es gradual, emocional y, a veces, perturbador.

Un joven puede sentirse desilusionado, decepcionado y herido en un determinado momento y, poco después, eufórico, optimista y enamorado”.(Vargas, 1990).

“Las características de la adolescencia son marcadas dentro del proceso de desarrollo humano en donde Los cambios más importantes se dan en el paso de la niñez a la adolescencia, manifestándose de manera física, social y psicológica”. (Vargas, 1990).

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. El periodo de la adolescencia es de los 13 a los 18 años de edad en el cual las personas viven un proceso de cambio corporal, intelectual y emocional, el cual conlleva a que sufran una gran tensión sobre los afectos, creencias y sobre la cultura en la que participan.

Durante este periodo la mayoría de los adolescentes superan los momentos de tensión que viven dentro de la sociedad en la que se desenvuelven y realizan una adaptación razonable y superan los conflictos de manera satisfactoria. Durante la adolescencia se producen cambios fisiológicos

finalizando con la maduración de los órganos sexuales, la capacidad de reproducirse y de relacionarse sexualmente.

A la vez que luchan con cambios físicos y emocionales, los adolescentes de hoy deben también hacer frente a fuerzas externas sobre las que carecen prácticamente de control. Los imperativos de la cultura, el género, la mundialización y la pobreza han empujado a millones de adolescentes de forma prematura a asumir funciones y responsabilidades propias de adultos. A medida que desaparecen las redes sociales tradicionales, la estructura de la familia se remodela y a veces se viene abajo, y la capacidad de los sistemas de apoyo de la familia y la comunidad disminuye. Al ver cómo su mundo pierde seguridad, coherencia y estructuras, los adolescentes se ven abocados con demasiada frecuencia a hacer elecciones difíciles, casi siempre sin nadie que los ayude.

a) Cambios Físicos en los Adolescentes

El desarrollo del cuerpo alcanza su madurez sexual. Para ello, se dan muchos cambios internos y externos y un crecimiento general acelerado. Pero toma más años aprender a adaptarse a la nueva madurez sexual y a ejercer una paternidad responsable

“Al entrar en la pubertad, los adolescentes pasan por grandes cambios físicos y no solo en relación con su estatura y figura, sino que también en otras formas, tales como el desarrollo del vello púbico y en las axilas, así como el olor

que exude de sus cuerpos. No todos los adolescentes comienzan la pubertad a la misma edad. En las mujeres, estos cambios pueden llegar entre los 8 y los 13 años de edad, en los varones generalmente la pubertad comienza dos años más tarde”. (Vargas, 1990).

En esta época de cambios físicos es donde la mayoría de los adolescentes notan sus cambios respecto a las características físicas entre sus compañeros de clase y entre sus amigos, algunos adolescentes pueden crecer más que sus compañeros, que al terminal el año escolar ya no caben en el pupitre que les asignaron al inicio del curso. Estos cambios no llegan para todos los adolescentes tan rápido y algunas veces puede ser motivo de desesperación para los que no se desarrollan rápidamente como sus demás compañeros.

El inicio de la adolescencia trae consigo muchas preocupaciones para los adolescentes respecto a su imagen y su apariencia física. Muchas veces jóvenes que anteriormente no se preocupaban por su apariencia, en esta etapa invierten mucho tiempo mirándose al espejo preocupándose o quejándose ya sea por ser demasiado altos, bajitos, gorditos, delgados, etc.

“Los adolescentes que se desarrollan demasiado tarde o demasiado temprano tienen sus preocupaciones diferentes. Los que se desarrollan

demasiado tarde (especialmente los varones) pueden sentir que no pueden participar en los deportes y competir con los compañeros más desarrollados. Los que se desarrollan muy temprano (especialmente las niñas) pueden sentirse presionadas por entrar en situaciones adultas antes de estar preparadas emocional o mentalmente para enfrentarlas”. (Horrocks, 1984).

Los efectos de la edad en la cual comienzan los cambios de la pubertad, combinados con las formas en la que los amigos, los compañeros, la familia, y la sociedad en general en la que se desenvuelve el adolescente pueden hacer que traigan consecuencias favorables o algunas veces consecuencias negativas en los adolescentes. En este periodo de cambios en los adolescentes, muchos tienen una perspectiva distorsionada sobre sí mismos y necesitan que se les apoye respecto a que las diversas diferencias en la rapidez de su desarrollo son normales.

Una de las grandes dificultades que la mayoría de los adolescentes enfrentan en este periodo de cambios físicos es cuando van notando cambios físicos en sus cuerpos tanto internos como externos y es cuando la familia tiene que tener mayor atención en ellos para aclarar sus diversas dudas y preocupaciones que ellos tengan sobre si mismos respecto a sus cambios. En los varones algunos de los cambios más notorios es que comienzan a ganar más altura y peso y voz empieza a cambiar. En las mujeres se empieza a notar el

crecimiento de sus pechos, así como que sus caderas se empiezan a redondear haciendo que su cintura parezca más pequeña. Otro cambio que se da es que le empieza a salir púbico en diversas partes de su cuerpo.

La importancia para ayudar a resolver sus diferentes dudas y preocupaciones acerca de sus cambios físicos es que la familia tenga la confianza para brindarle la mejor asesoría que se pueda respecto a aclarar de la manera más clara y precisa sus diferentes preguntas.

b) Cambios Psicológicos en los Adolescentes

Eduard Spranger, (En Muuss, 2003). Profesor emérito de la ciudad de Berlín, es un representante de la psicología llamada *geisteswissenschaftliche*. Spranger se propuso comprender la *psyche* del joven en desarrollo, por consiguiente su teoría ha sido llamada “psicología de la comprensión.” Spranger sostiene que las funciones psicológicas no pueden ser comprendidas a través del conocimiento de las funciones fisiológicas, pero no niega la existencia de relaciones entre las funciones psicológicas y las corporales. Spranger se interesa en el desarrollo psicológico y en la estructura de la psiquis.

“La psicología de Spranger se funda en la investigación de lo psicológico de acuerdo con métodos psicológicos. El enfoque metodológico de Spranger lleva más a la comprensión que a la explicación casual. Se propone comprender los procesos mentales en relación con la conciencia de estructura. Spranger define la comprensión como la actividad mental que atribuye a los acontecimientos una carga de significación con respecto a una totalidad. La psicología de Spranger ha sido clasificada como psicología estructural. Spranger no investiga experiencias internas específicas, tales como sensación, sentimientos y pensamientos. Su investigación se concentra en las relaciones entre las experiencias y los actos del individuo”. (Muuss, 2003).

El Psicólogo Alemán Spranger afirma que muchos de los fenómenos de conciencia del adolescente solo son aprovechables para quienes los entienden como fenómenos evolutivos. Desde el punto de vista de Spranger la adolescencia no solo es una etapa en la cual los niños pasan a la adultez, el define que la adolescencia es la etapa en la cual la estructura mental del niño logra llegar a su madurez plena. Este periodo de transición en el cual el adolescente trata de llegar a su madurez va acompañado diversas actitudes negativas de los adolescentes, algunos presentan negatividad y desobediencia respecto a realizar adecuadamente sus obligaciones que se le atribuyen tanto en la escuela como en la familia.

“Spranger afirma que en la etapa de la adolescencia las personas mejoran y superan sus diferentes dificultades, perturbaciones y sus periodos de crisis, antes de llegar a la madurez. Según Spranger cuando un adolescente muestra un gran control de sus impulsos y es disciplinado, el adolescente está mostrando que sus aprendizajes y enseñanzas lo están ayudando para comprender adecuadamente sus cambios y que tiene las herramientas necesarias para llegar a la madurez de la mejor manera posible”. (Muuss, 2003).

Por otra parte muchas veces los adolescentes en esta etapa de su vida suelen ser inestables, debido a que están en una etapa en la cual sus pensamientos son muy diferentes a los de los demás, y no son tolerantes con las diferencias de pensamientos.

En esta etapa generalmente los adolescente cuestionan de manera negativa las normas que les han enseñado sus padres y suelen buscar su libertad o independencia para escoger a sus amistades y tienden a pensar en tener una relación de noviazgo, sin estar lo suficientemente preparado para emprender dicha relación. Por otra parte otra característica que se presenta en esta etapa es la aparición de las fantasías en los adolescentes, en el cual empiezan a crear un mundo imaginario en el cual se encuentra una persona que los atrae de manera muy insistente.

Algunos de los cambios psicológicos más habituales que se presentan en la etapa de la adolescencia son: la rebeldía, la depresión, los cambios de humor, su autoestima es muy inestable y surge una fuerte atracción por el sexo opuesto.

También en esta etapa muchos de los adolescentes empiezan a proyectar su vida. Empiezan a visualizarse en un futuro, se empiezan a plantear que quieren ser en un futuro, como serán de mayores y empiezan a plantearse a que les gustaría dedicarse. Empiezan a tener la necesidad de buscar pertenecer a un determinado grupo social en el cual sienta que es aceptable sin sentir temor alguno de ser rechazado o juzgado por los demás.

Otro aspecto que suele pasar el adolescente es que muchas veces su deseo y la posibilidad de experimentar, supera su prudencia, y algunas veces ese deseo le deja malas experiencias por no tomar las precauciones adecuadas para no tomar malas decisiones.

c) Cambios Cognoscitivos en la Adolescencia

Cambios Cognoscitivos durante la adolescencia la capacidad de pensamiento aumenta tanto su conciencia, su imaginación, su juicio e intuición, dichas habilidades ayudan al adolescente a obtener más conocimientos que los ayudaran a resolver problemas alrededor de su vida. El desarrollo cognoscitivo

es característico por un mayor pensamiento abstracto y el uso de la meta cognición ambos influyen en el alcance y el contenido de los pensamientos del adolescente y en su capacidad para emitir juicios morales. “el pensamiento abstracto del adolescente es la característica distintiva de la etapa final del desarrollo cognoscitivo”. (Craig, 2001).

“Comprende considerar las posibilidades y comparar la realidad con cosas que pudieron ser o no. lo cual se diferencia de los niños pequeños que se contentan con hechos concretos y observables, el adolescente muestra una inclinación creciente a considerar todo como una mera variación de lo que podría ser”. (Craig, 2001).

La adolescencia comprende una transición mental que permite que la persona deje de identificarse a si misma a partir de lo que dicen los demás, para tener conciencia plena de si misma y formar su propio criterio. Los adolescentes aprenden a ser ellos mismos, a tomar decisiones, a enfrentar situaciones de amor correspondido o no y, en definitiva a reconocerse como seres independientes en el mundo, este proceso, el adolescente deja los juegos infantiles y empieza a asumir que es un adulto con las responsabilidades que esto conlleva.

Los adolescentes experimentan diferentes cambios en su pensamiento los cuales son la capacidad para ver las cosas en términos abstractos los niños necesitan ver y tocar las cosas para asegurarse de que son reales, pero en la adolescencia mejora su capacidad para pensar en cosas que no precisamente esta a la mano; gracias a esta cualidad pueden comprender conceptos complejos como el honor, e orgullo y la honradez. El adolescente puede razonara para resolver problemas, anticipar las consecuencias o considerar distintos puntos de vista o de acción; puede reflexionar sobre lo que pudiera ser, en lugar de lo que es.

El sentido del humor puede estar más centrado en lo que podríamos entender como burla y sarcasmo, el egocentrismo del adolescente admira su individualidad y todo lo que su personalidad tiene le molesta todo aquello que lo limite, ya que se percibe como un ser lleno de potencialidades. Rechaza aquello que pueda hacerlo perder su originalidad por ello trata de experimentar todo.

Tiene la creencia de que en su persona hay algo único que se proyecta hacia los demás, este mismo pensamiento de sentirse único puede llevarlo a periodos de soledad prolongados y a sentirse incomprendido. Tiende a conformarse con estereotipos de hombre o mujer busca la moda de la mayoría o se une a un grupo social afín con comportamientos, vestimenta y creencias particulares. Forman su propia identidad reflexiona respecto a quién es y quien

quiere llegar a ser y, en esa búsqueda explora diversas identidades. Adopta varias personalidades antes de decidirse por una. Los adolescentes no expresan con palabras, si no con acciones. Por una lado está deseoso de experimentar las ventajas de ser adulto y por otro, tiene que abandonar la seguridad que le daba ser niño sin las cargas sociales que ahora tiene que enfrentar. Los adolescentes experimentan cambios emocionales repentinos. Además sus emociones llegan a parecer exageradas pasan de un estado de ánimo a otro de forma drástica sin embargo esto es normal. La ambivalencia en los sentimientos de los adolescentes los hace un poco más vulnerables a ciertas circunstancias.

En esta etapa, todos los adolescentes experimentan una conducta común y que podríamos llamar ambivalente los adolescentes querrán ser tratados como adultos en circunstancias que les favorezcan, como permisos, y exigen libertad para tomar decisiones importantes; sin embargo en las que deben asumir responsabilidades, piden ser tratados y que se les apoye como si fueran niños pequeños.

Rasgos específicos de la personalidad durante la adolescencia
Extroversión –introversión. “la introversión esta en el extremo opuesto y representa el interés y la atención orientadas hacia la interioridad, a expensas de los intereses y relaciones con el mundo social exterior”. (Horrocks, 1984).

Los adolescentes algunas veces suelen ser introvertidos se interesan primordialmente por sus propios pensamientos y sentimientos es decir por lo que ellos consideran importante para ellos dejando sin importancia lo que opinen las personas que se encuentran a su alrededor estas tendencias de introversión les restan importancia a las relaciones interpersonales, que no alimenten directamente a la propia preocupación de si mismo, los adolescentes introvertidos presentan un aislamiento social. Al contrario de los extrovertidos que son más interesados en los demás, y desean mantener muchas relaciones con ellos. El extrovertido en esencia es un ser social.

Ansiedad y hostilidad; Las relaciones recíprocas entre la ansiedad y la hostilidad son tan estrechas, que una puede conducir inevitablemente a la otra. Un adolescente ansioso, al tratar de hallar remedio o justificación para sus sentimientos, puede desembocar en una conducta hostil. La hostilidad, tal vez le resulte satisfactoria a un individuo ansioso pues quizás piense que está haciendo algo para solucionar su problema.

La situación, en conjunto, puede convertirse en un círculo vicioso puesto que, como ya se dijo, la hostilidad produce mayor ansiedad y viceversa.

Los adolescentes por lo regular y debido a su entorno social, familiar y escolar se muestran ansiosos y a la vez hostiles ante cualquier cambio en dichos entornos ya que se encuentran ante la expectativa de los cambios que puedan ocurrir, los adolescentes se muestran inseguros lo cual hace que estos

adquieran problemas al no poder sentirse seguros de si mismos. En cuanto a la hostilidad los adolescentes toman esta acción como una forma de revelarse y defenderse de lo que ellos creen que puede dañar su estabilidad tanto emocional, social y familiar ellos pueden llegar a tomar conductas de cierto grado de agresión y es así como los adolescentes llegan a tener problemas o ser víctimas de peligros que les rodean.

El adolescente es una persona muy joven que vive un periodo de transición en el que enfrentar a algunos conflictos en la búsqueda de su madurez. En la búsqueda de la libertad, el adolescente exige su propio espacio no solamente físico, sino también para tomar sus propias decisiones para vivir nuevas experiencias el adolescente querrá formar su propio mundo, pero para él lo tendrá que traspasar el que ya se encuentra establecido en su entorno familiar, aunque de forma inconsciente tomara mucho de lo que aprendido en su familia cuando fue niño.

Las personas se conforman de tres elementos biológico, psicológico y social. Los cambios que viven y ocurren de manera diferente en mujeres y hombres. También los cambios físicos influirán de manera determinante en las emociones y el comportamiento del adolescente durante esta etapa y que, se reflejaran dentro de su grupo social, los cuales son muy importantes para los adolescentes.

“La adolescencia es una época de desarrollo intelectual durante la cual el organismo se vuelve cada vez más capaz de interpretar y enfrentarse al ambiente y así mismo”. (Horrocks, 1984).

La adolescencia es una época de entrenamiento académico y de gran captación de experiencia; por lo tanto será esencial que las personas interesadas por la juventud se formen una estimación de la potencialidad intelectual de los adolescentes. “La inteligencia que en definición “es una capacidad mas del cerebro que puede ser enseñada y aprendida, es decir, que lo más importante es aprender a aprender”. (Benassini, 2010).

Esta capacidad es significativa en la adolescencia ya que a la edad de 11 o 12 años, se suelen dar un cambio brusco en la manera de pensar de las personas, pues pasan de ser niños a ser adolescentes, adquieren la capacidad para valorar distintas y posibles soluciones a un problema, empiezan a prevenir las consecuencias de sus actos, adquieren una capacidad de crítica al ser capaces de relacionar realidades concretas con reglas generales o abstractas. A medida que van dominando con eficacia estas capacidad, los adolescentes disfrutaran de tener conversaciones con las personas adultas sobre cuestiones trascendentales de la vida comenzaran hacer uso de la crítica, quizá al principio de manera muy corta o errónea, pero después ira adquiriendo más sentido crítico con los años hasta poder entablar una conversación adulta.

La inteligencia se desprende la inteligencia emocional que es un habilidad que todos pueden desarrollar y que trae consigo varias ventajas en todas las áreas de su vida y que permite vivir a plenitud, lo que también permite transmitir a la familia. El concepto de inteligencia emocional es “saber usar ciertas habilidades para solucionar problemas, solo que en lugar de utilizar habilidades intelectuales o verbales, se usa aquello que se siente”. (Delgadillo, 2010).

Existen diferentes Tipos de inteligencia de los cuales podemos mencionar algunos como la Inteligencia lingüística; donde el adolescente se caracteriza por la forma creativa de emplear las palabras, ya que por medio del hábil manejo del lenguaje se puede influir en los demás. La Inteligencia lógica; el adolescente tiene la capacidad del pensamiento abstracto a la precisión y a la organización a través de secuencias. La Inteligencia musical; se relaciona con las habilidades para crear, interpretar y discernir, por medio de características propias de la música como melodía y ritmo. La Inteligencia visual-espacial; el adolescente crea e interpreta símbolos y nos permite comunicarnos por medio de ellos. La Inteligencia kinestésica; abarca todo lo corporal, incluyendo los reflejos. La Inteligencia interpersonal; personas desinhibidas, las cuales no tienen miedo de interactuar con gente desconocida y son capaces de entablar una conversación. Y la Inteligencia intrapersonal; el adolescente se refiere al de uno mismo.

Para que el adolescente tenga un buen rendimiento en los estudios es necesario, desde pequeños fomentar todas sus inteligencias para que tenga un

buen número de opciones para estudiar y con ello que tenga herramientas necesarias para desarrollarlas.

La Naturaleza de la Creatividad “el pensamiento creativo como “el proceso de detectar vacíos o elementos ausentes perturbadores; la comprobación de esas y la comunicación de los resultados; las posibles modificaciones y la nueva comprobación de las hipótesis”. (Horrocks, 1984).

La creatividad puede ser una de las claves para retomar en cierta medida las riendas de su vida, al enfocar toda su energía hacia actividades que despierten su ávida mente.

El adolescente Talentoso El talento en contraste con la creatividad, se ha definido tradicionalmente en términos de la magnitud de un CI recibido como resultado del rendimiento en una prueba estándar de inteligencia. Los adolescentes con talento representaban a un grupo de capacidad de los intelectualmente capaces en el aprendizaje académico y de otros tipos.

El periodo de la adolescencia equivale a experimentar una pequeña pérdida, pues implica el abandono del mundo infantil para entrar en el de los adultos. Es tanta la confusión y las emociones intensas que la mayoría de las veces el joven no se expresa con palabras, sino con acciones. Los adolescentes experimentan cambios emocionales repentinos. Además sus emociones llegan a

parecer exageradas: pasan de estados de ánimo a otro de forma drástica; sin embargo esto es normal.

Las emociones motivan a las personas a actuar, y al ser estas inestables, sus acciones también son inconscientes. Por la tanto en la lucha por conservar su identidad y la libre expresión, los jóvenes también buscan alternativas para sus emociones.

La ambivalencia en los sentimientos de los adolescentes los hace más vulnerables a ciertas circunstancias, tales como rechazos, fracasos y pueden derrumbarse ante preocupaciones, por lo cual llegan a estar expuestos a ciertos peligros.

En la adolescencia los amigos tienen un papel muy importante. A ellos le confían los secretos, los adolescentes necesitan del aprecio y la aceptación de sus amistades para que su desarrollo se a sano. Suelen variar de amigos pero en general lo más cercanos y confiables no sobrepasan un grupo de tres. El adolescente encuentra apoyo y libertad para expresarse; gracias a ellos se siente valorado y estimado por otras personas: se trata de un cariño diferente al de la familia, ya que el amor familiar es algo que da por hecho, no así con las personas que no están unidos a el por lazos de sangre.

Al ser los amigos tan importantes para los adolescentes pueden llegar a ejercer una influencia muy poderosa. La soledad del cuarto, la complicidad de los

amigos, los secretos y los nuevos amores representan una sustitución de los padres. Los adolescentes suelen avergonzarse al mostrar afecto a sus padres frente a sus amigos, debido a que esta es una conducta típica de los niños; ellos quieren demostrar que ya son adultos y, más aun, evitar las burlas.

En la etapa de adolescente se dejan influir demasiado por sus amistades y algunas veces en lugar de ayudarlos a comprender mejor las dificultades que se les presentan, muchas veces los confunden más respecto a los valores, creencias y a su cultura que les han transmitido sus padres y familia en general. Además de que se ven y sienten diferentes y todo este proceso tan cambiante los lleva muchas veces a conflictos con ellos mismos, con los demás y con la familia en general.

La adolescencia es la época de mayor conflicto con los padres; casi todos pasan por esta dura etapa, sobre todo aquellos que son solteros, pero además tienen que alternar su atención entre cubrir las necesidades del adolescente.

d) Cambios Sociales en los Adolescentes.

“Alison Davis define a la socialización como el proceso por el cual el individuo aprende y adopta los modos, ideas, creencias, valores y normas de su cultura particular y los incorpora a su personalidad. El desarrollo es un proceso

continuo de aprendizaje, por medio de la intimidación y el castigo, de conductas socialmente aceptables. Cada sociedad define lo que ha de ser comprendido por conducta aceptable e inaceptable. La conducta se aprende a través del aprendizaje social. El problema central de la teoría de Davis consiste, precisamente en la comprensión de los efectos del aprendizaje social sobre el desarrollo del adolescente. Davis llama ansiedad socializada al temor anticipado al castigo, resultado de repetidas experiencias de coacción social, que llega a ser un factor importante en la realización del proceso de socialización. La ansiedad socializada favorece la adaptación y es culturalmente útil. El niño aprende a aspirar a una conducta socialmente aprobada y a evitar todo comportamiento que pueda merecer castigo. La hipótesis principal de Davis sostiene que la socialización de la conducta del adolescente será tanto mayor cuanto más alto sea el grado de ansiedad socializada o de adaptación que la sociedad haya sido capaz de inducir en el individuo". (Muuss, 1984).

Los objetivos de la socialización difieren no solo de una cultura a otra, sino que también varían dependiendo de las clases sociales a la que pertenezca cada adolescente dentro de su misma cultura y sociedad. Dentro de los cambios sociales es importante destacar que el comportamiento de los adolescentes será bueno o malo dependiendo de los valores que le hayan inculcado dentro de su familia, como el respeto hacia las demás personas, el no juzgar sin saber el motivo de sus actos, etc.

En esta etapa las relaciones con las personas de la misma edad se vuelven muy importantes y necesarias, ya que muchas veces estas relaciones permiten comprender mejor los cambios y vivencias que se tienen, estas relaciones también muchas veces ayudan a encontrar el afecto que muchos adolescentes pierden con sus familiares. También muchas adolescentes al empezar a desenvolverse independientemente con otras personas aprenden a explotar sus cualidades y conductas ante los demás.

Por otra parte los adolescentes también tienden a renunciar a la dependencia de los padres, así como también empiezan a emprender su independencia respecto a la toma de decisiones en diferentes situaciones que se les vayan presentando.

Una característica social muy notoria en esta etapa de la adolescencia es que los adolescentes empiezan la búsqueda de grupos que se parezcan a él en cuanto a gustos y preferencias. Una vez unido a un determinado grupo social con sus mismos gustos y preferencias el adolescente el adolescente se siente de maravilla al notar que dentro del grupo social en el que se desenvuelve, lo aceptan tal y como es. También el tener relaciones afectivas con otras personas les ayuda a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, así como también les ayuda a desarrollar mejores estilos y formas de desenvolverse antes los demás miembros de su grupo social.

Por otra parte cuando un adolescente es rechazado por un determinado grupo social o por la sociedad en general, ya sea por su mal comportamiento o por no congeniar con su ideología, tiende a haber menos adecuación con los amigos y personas en general, lo que implica que su entendimiento social sea malo para interactuar con los demás miembros de su grupo o con las personas en general.

Regularmente estos adolescentes que terminan siendo rechazados, tienen mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales y psicológicos, que pueden ser manifestados hasta en la etapa de la adultez.

3.2 Fundamentos Teóricos de la Motivación.

La Motivación tiene que ver con las razones que subyacen a una conducta, pueden ser analizadas al menos en dos niveles: por una parte, preguntando por qué un individuo exhibe ciertas manifestaciones conductuales; por otra parte, preguntando cómo se llevan a cabo tales manifestaciones conductuales

Es decir, son fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a modificar o mantener el curso de la vida de un organismo, mediante la obtención de objetivos que incrementan la probabilidad de supervivencia, tanto en el plano biológico, cuanto en el plano social.

“Además, como señala Petri, también se puede utilizar el término Motivación para explicar y entender las diferencias en la intensidad de la conducta. Es decir, las conductas más intensas pueden ser consideradas como el resultado de los más elevados niveles de motivación. Igualmente, el término Motivación puede usarse para indicar la dirección selectiva de una conducta”. (Fernández, 1998).

Por motivación se entiende la compleja integración de procesos psíquicos que afecta la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección, la intensidad y el sentido del comportamiento.

La motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad del comportamiento y pone fin al mismo, una vez lograda la meta que el sujeto persigue. En su vida cotidiana, el ser humano refleja objetos indicadores de la satisfacción de sus necesidades que le inducen a actuar; experimenta deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos que, de existir las

condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas, cuya obtención le proporciona satisfacción.

“La motivación es un concepto explicativo relacionado con el por qué del comportamiento. Las personas motivadas experimentan continuamente necesidades o deseos que les impulsan a actuar, es decir, es una situación que induce a los individuos a realizar una meta determinada”. (Cid, 2008).

a) Fuentes de la Motivación

Las fuentes de la Motivación se refieren al origen de los estímulos que hacen que un individuo se active. Hay algunos aspectos interesantes que aparecen cuando tratamos de localizar dichos desencadenantes. Las fuentes de la Motivación varían a lo largo de dos ejes: el interno-externo y el psicológico-neurofisiológico. De forma reducida, podemos decir que existen fuentes internas y fuentes ambientales.

“Algunos estímulos ambientales pueden provocar una respuesta involuntaria en un individuo, apreciándose que la intensidad de la respuesta es proporcional a la intensidad del estímulo. En estos casos, la medida en la que un individuo es activado representa la medida en la que se siente motivado. La conducta involuntaria muestra una relación uniforme con los estímulos externos.

En cambio, por lo que respecta a la conducta voluntaria, puede ocurrir de forma inmediata tras la aparición de un estímulo externo o ambiental, o, por el contrario, cabe la posibilidad de que ocurra después de un determinado tiempo, que puede ser más o menos dilatado". (Fernández, 1998).

También se puede producir la conducta motivada en un individuo como consecuencia de algunos estímulos internos, que adquieren connotaciones psicológicas, tales como los impulsos, las necesidades, los deseos. No obstante, también en este caso se podría sugerir que son las propias influencias ambientales las que, con el paso del tiempo, van configurando el abanico de estímulos (objetivos) hacia los que un individuo dirigirá sus esfuerzos de consecución, porque tales objetivos son los que el individuo en cuestión considera importantes para satisfacer su necesidad, impulso o deseo. Dentro de los estímulos internos, además, las variables neurofisiológicas, biológicas en general, también pueden dar lugar a la conducta motivada. De forma concreta, podemos apreciar cómo la deficiencia o disminución del nivel en alguna variable necesaria para el funcionamiento del organismo desencadena un proceso que tiene como objetivo avisar al individuo para que éste sepa que tiene que llevar a cabo alguna actividad que restaure el equilibrio en esa variable. Como consecuencia de ese aviso, que el individuo suele experimentar como un cierto malestar típico, es muy probable que se inicie la conducta motivada dirigida a suprimir el malestar y a recuperar el equilibrio o el nivel de dicha variable.

Por lo que respecta a las fuentes internas, la historia personal, se refiere a la experiencia que arrastra un individuo desde el nacimiento. Dichas experiencias van configurando el bagaje de los eventos que estimulan y motivan a un individuo, de los incentivos que atraen a ese individuo, y de las conductas mediante las que puede alcanzar dichos incentivos. De hecho, los juicios referidos a lo que es placentero y grato, así como a lo que es displacentero y no grato, se basan en la experiencia que ha tenido un individuo en situaciones similares.

Por lo que respecta a las fuentes ambientales, se refieren a los distintos estímulos que, desde fuera del individuo, ejercen su influencia sobre éste. Son los incentivos, considerados como estímulos que motivan la conducta. La cantidad de incentivo, la cualidad específica del mismo, así como la lejanía temporal -también la lejanía o distancia psicológica, utilizando la terminología de Lewin de su consecución, son factores a considerar si se quiere entender la motivación de un individuo.

Al final, la conducta es motivada conjuntamente por la interacción de los eventos internos y los eventos ambientales. Si alguno de esos dos aspectos no se produce, o no está presente, o está, pero de forma incorrecta o deficiente, es muy probable que no se produzca la conducta motivada.

El análisis de componentes en la Motivación pone de relieve que cada uno de ellos está implicado en grado diverso en cualquier conducta motivada. La interacción entre los tres componentes de la motivación incrementa la probabilidad de que la conducta resultante sea organizada y adaptativa. El componente biológico se fundamenta en el hecho de que uno de los principios de la conducta depende de la estructura genética del sujeto. El componente de aprendizaje juega un importante papel en la motivación, ya que los denominados motivos adquiridos logro, poder, etc. se escapan a la pura determinación biológica. El componente cognitivo se relaciona con los procesos de conocimiento. Cognición implica pensamiento, percepción, abstracción, síntesis, organización, elección, etc. En una palabra, la relación del sujeto con su medio ambiente a partir del conocimiento causal de la conducta.

b) Características de la Motivación

La Motivación se refiere a un proceso dinámico interno. En cualquier momento, como proceso que es, puede implicar cambio o variabilidad. Se refiere a la Motivación proponiendo que, cuando es descrita como un proceso dinámico momentáneo, nos referimos a un estado motivacional, pero, cuando nos referimos a una predisposición referida a las tendencias de acción, estamos hablando de rasgo motivacional. Mientras el estudio de las disposiciones motivacionales enfatiza las diferencias ínter individuales, el estudio de los

estados motivacionales enfatiza las diferencias en la dinámica momentánea de la acción.

“En un sentido muy parecido, Deckers propone que, para estudiar la Motivación, es necesario tener en cuenta los cambios en los estados internos y en la conducta abierta de los individuos. Esta variabilidad hace referencia a tres ámbitos o posibilidades: (1) la consideración del cambio entre circunstancias - variación momentánea y situacional en un individuo determinado, que permite localizar en qué medida un objetivo atrae a ese individuo-, (2) la consideración del cambio entre distintos individuos de la misma especie -variación ínter individual intra específica, que permite localizar diferencias individuales-, (3) la consideración del cambio entre individuos de distinta especie”. (Fernández, 1998).

c) Dinámica de la Motivación

El medio social y cultural, en su interacción con el sujeto, se refleja psíquicamente en este actuando a través de la expresión psíquica de sus condiciones biológicas y de sus características psíquicas frutos de su vida anterior sobre estas bases reflejo crea y transforma el psiquismo humano, el cual regula el comportamiento y se expresa en sus productos culturales y sociales, por ello se dice que psiquismo y la conducta del ser humano son creaciones del sujeto, a partir del reflejo de su interacción con el medio, en cual

el medio social determina fundamentalmente el contenido, la estructura y la naturaleza del psiquismo.

d) El Proceso de Motivación

Como objetivo incrementar la probabilidad de adaptación del organismo a las condiciones cambiantes del medio ambiente. “Recientemente Deckers ha propuesto un sencillo esquema en el que establece los momentos que pueden distinguirse en el proceso de Motivación, aunque los intentos de éste no han tenido mucha repercusión en el ámbito de la Psicología de la Motivación. En cualquier caso, creemos que, si se quiere delimitar con mayor precisión el proceso de Motivación, hay que analizar, paso a paso, lo que ocurre desde que un estímulo o necesidad es detectado por el individuo, o su organismo, hasta que se consigue, bien el objetivo o la satisfacción de la necesidad, bien el eventual fracaso, en ambos casos analizando la atribución causal del resultado, pasando por los diferentes estadios en los que se decide qué hacer y cómo hacerlo”. (Fernández, 1998).

En cuanto a la elección del objetivo que se convierte en meta, el individuo decide qué motivo satisfará, y qué meta intentará conseguir para satisfacer dicho motivo. Esto es, existe una circunstancia previa o incentivo que activa un motivo, junto con la potencial energía necesaria para ejecutar una conducta. La elección de un motivo depende de la intensidad del mismo, de lo atractivo que resulte el

incentivo, de la probabilidad subjetiva de éxito y de la estimación del esfuerzo necesario para conseguir el objetivo.

En cuanto al dinamismo conductual, se refiere a las actividades que lleva a cabo un individuo para intentar conseguir la meta elegida. Es decir, a partir del motivo y del incentivo seleccionado para satisfacer ese motivo, el individuo decide qué actividades le permitirán conseguir la meta, llevando a cabo la conducta instrumental apropiada para ese fin.

En cuanto a la finalización y al control sobre la acción realizada, se refiere al análisis del resultado conseguido con las distintas acciones o conductas instrumentales que el individuo ha llevado a cabo.

El proceso motivacional sería la siguiente: estímulo, percepción, evaluación-valoración, elección de la meta, decisión de actuar, conducta motivada, y control del resultado. A lo largo del proceso, es habitual que el individuo realice los pertinentes ajustes atribucionales acerca de los resultados que va obteniendo con sus conductas, con lo cual se puede entender la propia dinámica del proceso motivacional, así como la eventual persistencia o abandono de las conductas dirigidas a la obtención de la meta en cuestión.

3.3 Fundamentos Teóricos de la Autoestima.

“La autoestima es un término de moda del cual no existe una sola definición; sin embargo, lo utilizamos con frecuencia cuando nos referimos al desarrollo personal, al éxito y a las aspiraciones que los individuos logran. Pero la autoestima abarca más que eso: es la valoración que le damos a nuestro ser, el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman nuestra personalidad, y que son aprendidos durante nuestra vida; por consiguiente es posible modificarlos y mejorarlos”. (Martínez, 2010).

La autoestima es la valoración que se tiene de uno mismo, es la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de si mismo, de los propios actos, los propios valores y las propias conductas. Se podría definir también como un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman y definen nuestra personalidad. El mantenimiento de una buena autoestima es imprescindible para tener una buena relación con la sociedad, con un grupo determinado o con la propia familia en la que se desenvuelve cualquier persona.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede

afectar a nuestra manera de estar, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

La apreciación y la autovaloración de cualidades y aptitudes dan como resultado un valor positivo o negativo, una imagen de uno mismo positiva o negativa según la autoevaluación que hace uno mismo de sí mismo y en comparación a ideales que cada persona valora de sí misma. La autoestima es el resultado de la autovaloración que un sujeto realiza de sí mismo en diferentes ámbitos y en diferentes habilidades.

La percepción de uno mismo se compara con una serie de cualidades que son consideradas positivas, estas cualidades forman el ideal de cómo nos gustaría ser, si la comparación entre el ideal y la imagen que se tiene de sí mismo es congruente el resultado de la evaluación personal será positivo y por consecuencia el autoestima será positiva o alta y eso dirá que las personas se aprecian como personas y aprecian su manera de ser.

Por otro lado si existe diferencia entre el ideal, lo que les gustaría ser, y lo que son, la valoración personal de ellos mismos será negativa y por consecuencia la autoestima será negativa o baja.

a) El Origen de la Autoestima

“A partir de los cinco o seis años, aproximadamente, empieza a formar un concepto de cómo se ve el resto de las personas y, al mismo tiempo, se va adquiriendo conciencia de las experiencias. De manera similar la autoestima que se tiene determinara como se ve uno mismo, lo que se piensa y se siente respecto a esa autoimagen y el grado de auto aceptación o rechazo que proyectamos hacia los demás”. (Martínez, 2010).

Las personas alrededor de los cinco años empiezan a crear una proyección del mundo en el que viven y de esa proyección dependerá como experimenten en él, ya sea como un lugar seguro o peligroso. Las experiencias que hayan tenido y los tratos recibidos de sus familiares, amigos, maestros, etc., ante sus errores construirán la imagen que tienen de sí mismos y consecuentemente establecerán el nivel de autoestima de cada uno.

Las personas no nacen con un concepto de lo que ellas son, si no que ese concepto se va formando y desarrollando progresivamente. Las personas forman su visión predominante del mundo alrededor de los cinco años de edad. Su percepción del mundo que los rodea como un lugar seguro o peligroso, y su predisposición a interactuar con el de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.

La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida, a medida que las personas van formando una imagen de sí mismos, esa imagen de sí mismos se desarrolla a través de las experiencias vividas con otras personas y las actividades que se realizan.

Las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel muy importante en el establecimiento de la autoestima de cada persona, la calidad de cada experiencia vivida influye directamente sobre el nivel de autoestima de cada persona.

Las personas que tienen a su cargo el cuidado de los niños, pueden hacer la diferencia al estar conscientes de las consecuencias para los niños de cada cosa que ellos dicen, hacen o piensan. De esta manera estarán contribuyendo a crear una generación de seres humanos con mayor bienestar general en sus vidas.

b) Como se Forma el Autoestima

El sentimiento de valor propio lo aprendemos desde la infancia. Desde niños pequeños interactuamos con otras personas: nos sentimos apoyados en menor o mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa o indirectamente de los padres y de otras personas. De las experiencias y

comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos, adquirimos una especie de balanza en la que comparamos nuestro propio valer contra el que nos ha dado el mundo adulto.

“A través de estas primeras comunicaciones recibimos: ideas de lo que otros sienten hacia nosotros, diversas opiniones sobre que tan capaces somos para hacer o no las cosas, que tan agradables, o desagradables somos, que tanta confianza nos tienen, que tan independientes o dependientes quieren que seamos. Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que los otros nos transmiten y le vamos asignando una calificación a este concepto. Esta calificación es la autoestima. Esta representa que tanto nos queremos a nosotros mismos.” (Vargas, 1990).

La autoestima se forma a lo largo de la historia personal de cada individuo, a partir de la influencia que cada persona recibe del medio en el que vive y de sus experiencias, en otras palabras de sus propias acciones y logros. La familia es muy importante en la formación del autoestima de cada persona debido a que en la familia es donde las personas aprenden las primeras ideas sobre lo que son y el valor que tienen. Si una persona se siente aceptada por sus integrantes fortalecerá su seguridad en si mismo y adquirirá más confianza para desenvolverse de una manera adecuada con las personas con las que convive día a día y con la sociedad en general.

Los padres son el primer modelo para la personalidad del niño, que aprenderá por imitación de estos sus primeras conductas. Los padres son la fuente de los sentimientos de seguridad y aprecio de los niños. Los padres son las primeras personas que tienen que aceptar a sus hijos tal y como son. Sin dejarse influir por sus miedos y deseos, al aceptarlos tal y como son, empezaran a fomentar el autoestima de los niños de una manera positiva.

Por otra parte un punto importante para la formación del autoestima es que las personas se han escuchadas. Si una persona a la hora de conversar con otra siente que lo que dice y cuenta es del interés y de importancia para la otra persona, se sentirá aceptada y comprendida. Es importante tratar de comprender los sentimientos de las personas e intentar ponerse en su lugar. Al escuchar, comprender y guiar será más fácil crear el autoestima en las personas.

Por otra parte cuando algún niño o persona sienta sentimientos negativos como el miedo, culpa, inseguridad, etc., se le debe de hacer sentir que está en un ambiente seguro en el cual él es aceptado y comprendido. Se debe de intentar hacerle ver que aunque cometa errores, siempre será una persona importante y valiosa para los demás, y que sus errores le servirán de aprendizaje de cara al futuro.

c) Autoestima en Adolescentes

“La adolescencia temprana se ha considerado, en particular, un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, en la cual los individuos se muestran vulnerables a experimentar una disminución de la misma. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de si mismos y su estabilidad emocional. Así, los adolescentes manifiestan, con frecuencia, no solo una disminución sino también fuertes fluctuaciones en sus niveles de autoestima, las cuales tienden a disminuir conforme avanza la adolescencia y se alcanza la edad adulta. La disminución como las fluctuaciones en autoestima global que se producen en la adolescencia temprana se encuentra conectada con experiencias negativas significativas como las dificultades académicas o la pérdida de apoyo por parte de los iguales. Los adolescentes con una autoestima inferior son a su vez más vulnerables al impacto de los acontecimientos cotidianos que los que presentan una mayor autoestima”. (Horrocks,1984).

La adolescencia es una etapa de muchos cambios. En esta etapa los jóvenes se pueden sentir muy felices y también se pueden sentir muy extraños e inconformes. En esta etapa es muy difícil encontrar jóvenes sin complejos, inseguridades y vergüenzas. En esta etapa es muy normal que a los jóvenes les

lleve tiempo adaptarse a sus cambios físicos, y más aun que esos nuevos cambios en sus cuerpos les gusten y los hagan sentir satisfechos consigo mismos. Estos cambios puede que llegue hacer una fuente de estrés, depresión y ansiedades.

Esta etapa de la vida es un periodo de grandes desafíos, en el que los adolescentes van a tener que pensar en desarrollar su autoestima. Los adolescentes no pueden dejar que los complejos lleguen a disminuir su sentido de valor personal, no deben dejarse abatir y permitir que su seguridad en si mismos disminuya. En esta etapa al adolescente le empieza a preocupar el no ser correspondido por sus amigos o por el grupo al que pertenece.

La inestabilidad de la autoestima en los adolescentes suele reflejar las fluctuaciones que se producen como consecuencia de experimentar éxitos o fracasos ante los cuales los jóvenes son vulnerables, es decir, que estas fluctuaciones ocurren en circunstancias que son relevantes para su autoestima. Dentro del desarrollo de un individuo podemos encontrar diversos grados de autoestima, entre los cuales están: autoestima alta y baja

Para la Importancia de la autoestima “Debemos considerar que la capacidad de autoestima y la realidad, es decir, el ámbito en el que se

desenvuelve cada persona, son como un proceso, ya que ambas se complementan y avanzan en forma simultánea. Por ello, no debemos limitar esta definición a la simple valía personal; es importante reconocer que también influyen nuestra capacidad de sentirnos eficientes en el trabajo, de relacionarnos, y la decisión de superarnos. Todo esto se manifiesta en una confianza plena que nos permitirá enfrentar los sucesos de la vida y estar conscientes de nuestro derecho a ser felices”. (Martínez, 2010).

La autoestima es un sentimiento de importancia porque nos impulsa a seguir adelante y nos motiva a actuar, a ponernos metas y a luchar por nuestros objetivos. La autoestima se forma bajo el concepto que formamos de nosotros mismos, es algo que aprendemos de nuestro entorno, no es algo que se herede.

Si la autoestima de las personas está en plena forma, estas tomarán las riendas de sus vidas, se sentirán bien consigo mismo, sin miedo a los cambios. Suelen afianzar más su personalidad y desarrollan más su creatividad, además de establecer mejores relaciones personales con mayor facilidad. También suelen generar un sentimiento de poder que hace que amen los desafíos de la vida y no tengan problemas en hacer que las cosas pasen.

Si una buena autoestima va acompañada de amor, se tiene la combinación perfecta, no solamente porque las personas podrán estar seguras consigo mismo, sin caer en situaciones de celos, sino también porque el amor a las otras personas nos hace valorarlas, nos ayuda a descubrir todas sus cualidades y lo bueno que hay en ellas, y esto hará que se sientan bien.

Si una persona ama y se siente amada por los demás, les dará mayor tranquilidad y seguridad, y es una motivación que tienen para seguirse esforzando a ser mejores día a día.

Tipos de Autoestima

- Autoestima Alta

“La autoestima alta se basa en la habilidad para evaluar objetivamente lo que somos y hacemos, a través del conocimiento real, siendo capaces de aceptarnos y valorarnos incondicionalmente; es decir, ser capaces de reconocer de manera realista nuestras fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo, aceptarnos como valiosos sin condiciones o reservas.” (Esquivel, 2013).

Los individuos con una autoestima alta o positiva suelen poseer un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentarse de manera positiva a los retos que debe enfrentar. Estas personas con autoestima alta tienden a adoptar una actitud de respeto no solo con ellos mismos sino que

también con el resto de las demás personas. En un sujeto con autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen autoestima baja.

Las personas que poseen una autoestima alta suelen sentirse confiadamente aptos para la vida, se sienten capaces de realizar cualquier actividad y se sienten valiosos y aceptados por los demás. Por otra parte las personas también se tienden a tener una sensación de valía y de capacidad positiva que les conduce a enfrentarse mejor a las pruebas y a los retos de la vida, en vez de tender a una postura defensiva.

En general tener una alta autoestima es indispensable para vivir una vida que valga la pena. La alta autoestima les facilita a las personas el crecimiento en sus relaciones con la sociedad en general, les ayuda a tener un acceso a su energía interior y les permite ser felices y sentirse libres de presiones.

Por otra parte, las personas con alta autoestima también suelen asumir sus responsabilidades que elije tener con gusto y de esa manera logran tener mayor éxito, porque lo que hacen lo hacen por su propia elección y con cariño. Estas personas suelen tener un optimismo que suele contagiarse y por esa razón algunas personas que conviven y se desenvuelven en su medio, asumen

colaborar con ellas con ellas. Eso les permite construir más fácil la vida de sus sueños y eso les permite ser felices día a día.

- **Autoestima Baja**

“Cuando la autoestima es baja, cuesta mucho trabajo tomar riesgo y decisiones importantes para hacer la vida útil y productiva, además de afectar negativamente las relaciones familiares, amistosas y de pareja, el desempeño personal y profesional, y lo más importante: tu sensación interna de bienestar.

La baja autoestima obliga a las personas a depender de las experiencias externas positivas, para disminuir el efecto de los sentimientos negativos que ella tiene por si misma; por ejemplo: miseria emocional, tristeza, inseguridad, apatía, desesperanza, soledad, desprecio, etcétera.” (Esquivel, 2013).

La baja autoestima se puede definir como una dificultad que tiene una persona para sentirse valiosa de si misma. Se podría decir que las personas que presenten una baja autoestima suelen sentir que no son dignas de ser amadas por los demás. Este tipo de personas con baja autoestima buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen presentar dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir no a otra persona sin sentirse mal de ello.

Por otra parte las personas con baja autoestima suelen presentar y experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas, esto se debe a la dificultad que experimentan a la hora de sentirse seguras.

La baja autoestima es una actitud que pocas veces se expresa con palabras y en donde las personas no pueden definir lo que sienten o piensan. La mayoría de las personas con autoestima baja tiende a aislarse y tienen a tener mucho miedo a las críticas, al que dirán, al rechazo, etc. También tienden a aislarse, les cuesta trabajo establecer relaciones y las relaciones que tienen no suelen disfrutarlas. Por otra parte, también se preocupan por la imagen que les dan a los demás, por que regularmente se sienten observados y criticados.

Las personas con autoestima baja al no relacionarse, no obtienen la habilidad y satisfacción que podría ayudarles para desenvolverse de mejor manera con las personas que convive diariamente y les costara más cuestionar sus creencias equivocada respecto a su valor personal.

También algunas veces sienten que no son dignos de ser tratados con respeto, cariño y admiración. Cuando las demás personas los tratan de esa

manera, sienten que están engañando a la gente, ya que, si de verdad los conocieran íntimamente, los rechazarían.

Pocas veces tienen a lograr algo significativo, debido a que ni siquiera intentan hacer lo necesario para obtenerlos, ya que están convencidos de que van a fracasar. También se dan por vencidos con facilidad, e incluso antes de empezar.

También tienden a criticar mucho a los demás, tienden a sentir alegría cuando otra persona fracasa, puesto que al fracasar esa persona, sienten que ellos no están tan mal respecto a las demás personas.

3.4 Fundamentos Teóricos de las Redes Sociales.

Las redes sociales son “comunidades virtuales”. Es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Este es justamente su principal objetivo: entablar contactos con gente, ya sea para re encontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades. Pertenecer a una red social, le permite al usuario construir un grupo de contactos, que puede exhibir como su “lista de amigos”. Estos amigos pueden ser amigos personales que él conoce, o amigos de amigos. A veces, también, son contactos que se conocieron por Internet.

“Hoy en día, quedan pocos jóvenes que no pertenezcan a una red social. Al contrario, cada joven suele pertenecer a más de una red social. Las redes sociales han sido un fenómeno que prácticamente se ha instalado hace unos años y que, actualmente, crece a una velocidad inimaginable. La comunicación entre los jóvenes es un factor al que ellos dan mucha importancia, ya que necesitan estar continuamente en contacto, ya sea para intercambiar impresiones, quedar, opinar, etc. En general lo necesitan como un nexo para la comunicación rápida y sencilla”. (Borja, 2010).

Lo que se busca es estar en contacto con los contactos, ya sean amigos, conocidos, familiares. Para intercambiar fotos, comentarios, impresiones y también se usan mucho para quedar. Es un problema que preocupa a los padres. Al no saber con quién está su hijo y no saber quién es la persona que está en realidad detrás de esa cuenta de usuario, la cual puede ser suplantada.

Las redes sociales surgieron. El primer antecedente se remonta a 1995, cuando un ex estudiante universitario de los Estados Unidos creó una red social en Internet, a la que llamó *classmates.com* (compañeros de clase.com), justamente para mantener el contacto con sus antiguos compañeros de estudio. Pero recién dos años más tarde, en 1997, cuando aparece *SixDegrees.com* (seis grados.com) se genera en realidad el primer sitio de redes sociales, tal y como lo conocemos hoy, que permite crear perfiles de usuarios y listas de “amigos”.

“A comienzos del año 2000, especialmente entre el 2001 y el 2002, aparecen los primeros sitios Web que promueven el armado de redes basados en círculos de amigos en línea. Este era precisamente el nombre que se utilizaba para describir a las relaciones sociales en las comunidades virtuales. Estos círculos se popularizaron en el 2003, con la llegada de redes sociales específicas, que se ofrecían ya no sólo para re encontrarse con amigos o crear nuevas amistades, sino como espacios de intereses afines”. (Ministerio de la Educación, 2010).

El término “amigo” en las redes sociales, tiene un significado diferente al tradicional que recibe en la vida real. En las redes sociales, “amigo” es todo aquel que ha sido invitado a visitar el sitio personal en la red. Y funciona de la siguiente manera: un usuario envía mensajes a diferentes personas invitándolas a ver a su sitio. Los que aceptan, se convierten en “amigos” y repiten el proceso, invitando a amigos suyos a esa red. Así, va creciendo el número de “amigos”, de miembros en la comunidad y de enlaces en la red. “En la actualidad existen más de 200 redes sociales, con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo. Una tendencia que crece cada mes”. (Ministerio de la Educación, 2010).

Para cualquier preadolescente tener su primer móvil se constituye en un paso importante para hacerse mayor, algo así como un rito de iniciación a la adolescencia, lo que supone un grado de autonomía, libertad e intimidad. En el caso de los más pequeños, los dispositivos tecnológicos, como el ordenador, los

videojuegos o las consolas, desempeñan una función fundamentalmente lúdica y de entretenimiento.

Las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados.

La identidad de los adolescentes no puede entenderse sin sus amigos. Y sin ellos, tampoco es fácil comprender los usos que hacen de los medios y las tecnologías. Los chicos de hoy –aun rodeados de pantallas- valoran a los amigos tanto como los de ayer. Solo que Internet generó nuevas maneras de relacionarse, nuevas formas de sociabilidad. Los chicos quieren aumentar su lista de “amigos”. Y para conquistar la amistad del otro, a veces comparten información personal. El concepto de “amistad” virtual y real, no es el mismo. Y ellos lo saben. Pero los amigos de la Red son también “amigos”. Y suman. Para el adolescente, el anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de fama y popularidad.

Cuando un adolescente construye su blog o su perfil en una red social, suele pensar que sólo lo ven sus amigos, o quienes están interesados en lo que dice. No piensan que cualquiera que navegue en la Red, conocido o no, puede ver lo que escribió. Los chicos no creen en los riesgos de Internet porque se sienten “autoinmunes” o porque piensan solo en sus amigos.

La relación entre las personas en los chats es fluida y genera menor ansiedad que en la vida real, lo que facilita la superación de la vergüenza, la timidez o el miedo al ridículo. En las redes sociales se vuelcan emociones, se comparte el tiempo libre y se da salida distintos tipos de fantasía.

En concreto las redes sociales han tenido un gran éxito especialmente entre jóvenes y adolescentes, que buscan reconocimiento y popularidad. Si bien estas redes establecen una edad mínima para ser usuario de ellas, acceder es tan fácil como mentir sobre la edad o la fecha de nacimiento.

“Existen redes de todo tipo. Las hay artísticas, profesionales, musicales, de universidad Hay redes para cada tema. Sin embargo, las redes más populares en los últimos años no responden a un tema específico. Son redes cuyo objetivo es reencontrarse con viejos amigos o conocer gente nueva. Las redes sociales más visitadas por los jóvenes y con mayor crecimiento en los últimos años son Facebook, MySpace y Twitter”. (Ministerio de la Educación, 2010).

- Facebook (www.facebook.com): Es la más popular en la actualidad. Fue creada en el año 2004 por estudiantes de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos. Hoy en día funciona como una red para hacer nuevos amigos o re encontrarse con antiguos. Los usuarios publican información personal y profesional, suben fotos, comparten música o videos, chatean y son parte de grupos según intereses afines.

- MySpace (www.MySpace.com) : Nació en 2003 y es la segunda más visitada de Internet. Si bien se define como un sitio social, ganó su popularidad al permitir crear perfiles para músicos, convirtiéndose en una plataforma de promoción de bandas. Los usuarios de esta red pueden subir y escuchar música en forma legal.
- Twitter (www.twitter.com) No es aun de las más masivas. Pero es posiblemente, una de las que más creció en los últimos años, desde que nació en el 2006. Su particularidad es que permite a los usuarios enviar mini-textos, mensajes muy breves denominados “tweets”, de no más de 140 caracteres. Las estadísticas dicen que circulan más de 3 millones de “tweets” por día.
- Otras redes sociales muy populares entre los adolescentes son: Sónico, Orkut, Flickr, Yahoo 360°, DevianART (artística) y LinkedIn (profesional).

“Los adolescentes, para comunicarse en Facebook, han generado una serie de códigos nuevos de escritura, que no tienen en cuenta la gramática y las reglas ortográficas, sino que obedecen a otras condiciones como la velocidad de escritura y especialmente las estéticas digitales. Vemos cómo la escritura. Se ve afectada por normas caprichosas, emergen nuevas maneras de escribir como lo que denominamos textos-imagen: creados a partir de signos del teclado, en los que las letras se convierten en partes de imágenes que significan algo totalmente distinto a su significado lingüístico”. (Fonseca, 2012).

La imagen que los adolescentes publican para ser identificados en la red social es uno de los elementos a los que dedican mayor tiempo: piensan su imagen, la diseñan, la crean, la producen, la editan, la reeditan. Sin embargo, ellos construyen su imagen en soledad. Al observar las Fotos de perfil.

a) Características de las Redes Sociales

1) Están basadas en el usuario: Las redes sociales son construidas y dirigidas por los mismos usuarios, quienes además las nutren con el contenido.

2) Son Interactivas: Las redes sociales poseen además de un conjunto de salas de chat y foros, una serie de aplicaciones basadas en una red de juegos, como una forma de conectarse y divertirse con los amigos.

3) Establecen relaciones: Las redes sociales no sólo permiten descubrir nuevos amigos sobre la base de intereses, sino que también permiten volver a conectar con viejos amigos con los que se ha perdido contacto desde muchos años atrás.

4) Intercambio de información e intereses: Las redes sociales permiten que el contenido publicado por un usuario se difunda a través de una red de contactos y sub-contactos mucho más grande de lo que se pueda imaginar.

5) Ofrece una variedad de servicios: Intercambio de información, fotografías, servicios de telefonía, juegos, chat, foros. La llegada de Internet, ha facilitado nuevas formas sociales de interacción.

3.5 Fundamentos Teóricos del Enfoque Psicológico.

“Para entender el enfoque cognitivo que es el cual se eligió hay que conocer sobre la psicología cognitiva a pesar de ser relativamente nueva tiene alrededor de 50 años de existencia se construye día tras día como una de las teorías mas solidas para el estudio de la mente humana”. (López, 2002).

La psicología cognitiva se ha caracterizado por el carácter experimental de sustentar empíricamente cada avance teórico. “La psicología cognitiva concibe a la mente humana con un sistema viviente en constante construcción de significados, basados en la información propia y del medio que los rodea”. (López, 2001).

Las reconstrucciones históricas de su perspectiva, los terapeutas cognitivos “Suelen mencionar concretamente, la cita que aparece con más frecuencia corresponde al enchiridion de epicteto (siglo I d C), que dice “ No son las cosas mismas las que nos perturban, si no las opiniones que tenemos de esas cosas” en efecto de los estoicos, al destacar el lado subjetivo de la realidad y el papel del pensamiento en las pasiones, captaron algunos de los supuestos que resultan básicos para las terapias cognitivas”. (Feixas, 1993). que a continuación se presentan:

a) Las Terapias Cognitivas

Los factores que propiciaron a la aparición de las terapias cognitivas destacan:

- La aparición del conductismo mediacional o covariante.- en sus inicios, el enfoque cognitivo constituye un desarrollo del modelo S-O-R de Woodworth, en que la "O" del organismo se interpreta en términos cognitivos, pero cuenta sobre todos con los desarrollos de Homme, Osfood y Tolman. El conductismo covariante de homme sugirió que los contenidos mentales p sucesos privados deben considerarse conductas encubiertas que siguen los mismos principios del aprendizaje que operan en la conducta manifiesta.
- El descontento existente con los tratamientos, tanto conductuales como psicoanalíticos.
- La emergencia de la psicología cognitiva como paradigma, y el progresivo desarrollo de modelos clínicos sobre el procesamiento de la información.

Las terapias cognitivas han nacido de la mano de diversos autores, pioneros que, a pesar de sus diferencias, han coincidido en su enfoque sobre el papel de los tres procesos mentales.

“Los principales modelos que señalan el inicio de las terapias cognitivas son la terapia racional emotivo conductual de A. Ellis y la terapia cognitiva de A.

Beck. Ambos modelos tienen, lógicamente, su historia aunque comparten algunos antecedentes comunes. Tanto un autor como el otro parten de un marco psicodinámico. Ambos, Beck y Ellis, aunque con metas diferentes, se plantearon sus respectivos modelos cognitivos como un intento de superación del psicoanálisis. Sería esta la primera cuestión que deberíamos tener en cuenta". (Caro, 2001).

Aarón Beck desarrolló una forma de psicoterapia a principios de 1960 que Originalmente llamado Terapia cognitiva.

La Terapia Cognitiva es ahora utiliza como sinónimo de Terapia de comportamiento cognitivo" Beck ideó un corto plazo, la psicoterapia estructurada, presente orientada para la depresión, dirigida hacia la solución de los problemas actuales.

"La Terapia Cognitivo Conductual ha sido adaptada para los pacientes con diversos niveles de educación e ingresos, así como una variedad de culturas y las edades, desde niños pequeños hasta adultos mayores. En pocas palabras, el *modelo cognitivo* propone que el pensamiento disfuncional (Que influye en el estado de ánimo y el comportamiento del paciente) es común a todos trastornos psicológicos. Cuando las personas aprenden a evaluar su pensamiento de una manera más realista y adaptativo, que experimentan una mejora en su estado emocional y en su comportamiento". (Beck, 2011).

b) Principales Modelos Cognitivos.

Son numerosos los trabajos en donde se clasifica o se hace un listado de los principales modelos cognitivos y en ellos se aprecian puntos comunes y puntos divergentes.

Una de las primeras clasificaciones se la debemos a Mahoney y Arnkoff que establecieron tres tipos principales: los modelos de reestructuración cognitiva, los modelos de habilidades de afrontamiento y, finalmente, las terapias de solución de problemas.

“La terapia cognitiva considera a un grupo hiperactivo de conceptos desadaptativos como siendo la característica central de los trastornos psicológicos, entonces, corregir y abandonar estos conceptos mejora la sintomatología. El terapeuta y el paciente colaboran para identificar las cogniciones distorsionadas, derivadas de los supuestos o las creencias desadaptativas. Estas cogniciones y creencias están sujetas al análisis lógico y la comprobación empírica de hipótesis lo que conduce a los individuos a ajustar su pensamiento con la realidad” Es decir, la meta de la terapia cognitiva está en corregir el procesamiento distorsionado de la información, así como las creencias y supuestos desadaptativos que mantienen nuestras conductas y emociones”. (Caro, 2001).

c) Ventajas y Limitaciones de la Terapia Cognitiva

“El modelo cognitivo es un modelo flexible, variado, que acoge enfoques diferentes (y algunos complementarios), que ha evolucionado notablemente y que aún tiene muchos aspectos que desarrollar para continuar siendo un enfoque de referencia importante junto a los otros modelos psicoterapéuticos”.
(Caro, 2001).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la Propuesta

Nombre:

Curso taller de motivación para adolescentes (de entre 13 y 14 años de edad) del nivel Secundaria, en la mejora de la autoestima, ocasionada por el mal uso de las redes sociales.

Objetivo General.

Mejorar la autoestima de los adolescentes (de entre 13 y 14 años de edad) de la secundaria ocasionada por el mal uso de las redes sociales, mediante un curso taller de motivación.

Objetivos Específicos.

- Identificar los efectos positivos y negativos del uso de las redes sociales en internet.
- Determinar las causas que hacen que las redes sociales se han tan atractivas para los adolescentes mediante una encuesta.

- Conocer la repercusión que tienen las redes sociales en el autoestima del adolescente.
- Investigar el concepto que tienen los adolescentes sobre su autoestima.
- Exponer sobre temas que hablen de los efectos negativos de las redes sociales y que afectas a los adolescentes
- Informar a los adolescentes que tengan dudas acerca de los efectos negativos de las redes sociales así como de su baja autoestima
- Aprender, conocer e informar a los adolescentes el uso adecuado de las redes sociales mediante contenidos temáticos con alusión a las redes sociales.
- Trabajar en el autoestima de los adolescentes que hayan hecho mal uso de las redes sociales y que por consecuencia tengan una grado bajo de autoestima mediante dinámicas motivacionales.

Justificación.

El Curso Taller de Motivación para Adolescentes de Secundaria con un grado bajo de autoestima ocasionada por el mal uso de las redes sociales, surge a partir de la observación que hemos realizado de la importancia que tiene actualmente el mal uso de las redes sociales, ya que es muy importante enseñar el uso de las redes sociales para que estas no repercuta en el autoestima de los adolescentes, ya que como se ha observado a los adolescentes les afecta mas ya que ellos sustituyen las relaciones interpersonales por los medios indirectos de socialización, es decir, sólo lo hacen a través de los medios electrónicos y no

de manera física ó personal. Con esto, el adolescente tiende a encerrarse en su entorno y se olvida, incluso de la comunicación familiar. Mezclando sentimientos, emociones afectándolos un poco más.

Para ello es importante implementar este curso donde los adolescentes aprendan, conozcan y se informen acerca de las redes sociales y así a través de la motivación implementada puedan aprender a manejar sus emociones y sentimientos adecuadamente en la utilización de las redes sociales.

Público a quien va dirigido: Adolescentes de 13 y 14 años

Duración: 12 hrs.

Área: Psicóloga Social.

“La Psicología Social nace en las primeras décadas del siglo XX. En 1908 ven la luz dos textos con ese título, uno de origen psicológico y otro sociológico”. (Sánchez, 2002).

“El desarrollo de la psicología social coincide en el tiempo con el reconocimiento de la existencia de dos procesos: el de la diversidad y el de la

uniformidad social. Surge como una respuesta a la necesidad de estudiar las repercusiones de los conflictos provocados por la diversidad de presiones sociales. Por las oposiciones de normas y valores que concurren en un mismo ámbito sociocultural. La psicología social, ha permitido poner de relieve que la psicología social se ha desarrollado sobre todo en ambientes marcados por una gran efervescencia social. Desde un punto de vista social histórico más amplio, una serie de conflictos sociales globales como la expansión del comunismo, la gran depresión económica de los años treinta, la segunda guerra mundial y la amenaza de guerra nuclear, entre otros, constituyeron un gran impulso de la psicología social, situado por diversos autores alrededor de los años cincuenta". (Morales 1999).

"la psicología social es el estudio científico de las manifestaciones de comportamiento de carácter situacional suscitadas por la interacción de una persona con otras personas o por la mera expectativa de tal interacción, así como de los estados internos que se infieren lógicamente de estas manifestaciones".(Rodríguez, 2002).

Así, la psicología social trata de analizar como las relaciones con otras personas influyen en nuestra manera de pensar, en nuestro comportamiento y en nuestros sentimientos. La Psicología Social enfatiza el hecho de que los seres humanos somos criaturas sociales desde el nacimiento hasta la muerte, y que es imposible comprendernos sin comprender cómo actuamos y reaccionamos frente a los demás. Ni siquiera hace falta que estemos físicamente

presentes: aprendemos el comportamiento social y luego hacemos que forme parte de nuestro repertorio de conductas, de tal manera que, incluso cuando estamos solos nos comportamos de acuerdo con esos aprendizajes sociales.

“Una forma habitual de delimitar el campo de estudio de la psicología social consiste en que esta debe centrarse en analizar la relación entre el individuo y la sociedad. Su labor sería así la de describir el proceso de socialización del individuo y/o como los individuos pueden llegar a producir ideologías, valores normas y, en definitiva, la acción de la sociedad. Desde la perspectiva psicologista, el papel de la psicología social se reduce a estudiar las pequeñas variaciones que el contexto social introduce en esas leyes. Se estudian las diferencias que se producen en la percepción, memoria y motivación por el hecho de referirse a estímulos sociales. Se supone que la naturaleza psicosocial es computacional al objeto-estimulo estudiado”. (Morales, 1999).

El objeto de estudio de la psicología social. Lo que interesa especialmente al psicólogo social es establecer cómo cada sujeto se adapta a las normas colectivas, cómo se integra en los medios que lo rodean, que rol desempeña allí, cómo le influye el grupo social y que influencia ejerce en él mismo sobre ese grupo. No centra su estudio en las características individuales del sujeto (personalidad, inteligencia, etcétera, objeto de estudio de otras ramas de la psicología), aunque estas influyan, sino en la manera en que éste

interactúa con su entorno social. El objeto de estudio queda delimitado exclusivamente a la conducta desarrollada como fruto de los estímulos sociales y a los estados psíquicos que la caracterizan, es decir, a los procesos y resultados de la interacción; entendiendo por interacción el proceso por el cual un individuo tiene en cuenta y responde a los demás que lo están teniendo en cuenta. Entre otras cuestiones, la psicología social se encarga de estudiar básicamente las actitudes sociales, los roles, el estatus, la cohesión grupal, la influencia de la cultura en la conducta, los grupos de referencia, las normas sociales que un individuo acepta o rechaza en razón de su pertenencia a un grupo determinado.

“los psicólogos sociales estudian las actitudes y las creencias, el conformismo y la independencia, el amor y el odio. Para decirlo formalmente la psicología social es el estudio científico de la manera como las personas piensan, se influyen y se relacionan con los demás. La psicología social es todavía una ciencia joven. Con frecuencia recordamos esto a la gente. En parte como excusa por nuestras respuestas incompletas algunas preguntas”. (Myers, 2003).

4.2 Desarrollo de la Propuesta.



Curso Taller de Motivación para Adolescentes de entre 13 a 14 años para la Mejora de la Autoestima Ocasionada por el Mal Uso de las Redes Sociales.



Índice Temático

Sesión 1

Tema 1.- Taller de Motivación

Sesión 2

Tema 2.- Taller de Autoestima

Sesión 3

Tema 3.- ¿Qué es la Baja Autoestima?

Sesión 4

Tema 4.- Lo bueno y Lo malo de las Redes S.

Introducción

El presente Curso taller de motivación para adolescentes de Secundaria con un grado bajo de autoestima ocasionada por el mal uso de las redes sociales. Se presenta para la importancia que tiene el uso de las redes sociales y la manera en la que afecta en su autoestima.

El presente curso se realiza para el apoyo y conocimiento de los adolescentes, para que a través de el obtengan información al igual que herramientas que los auxiliaran en el uso de las redes sociales evitando así afectaciones en su autoestima ya que al conocer los temas que se trataran en el curso tendrán un conocimiento más como es la motivación donde ellos aprenderán los estímulos que los mueven y los llevaran a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

Otro de los temas que están dentro de este curso son los de él autoestima y la baja autoestima una vez que ellos conozcan el concepto de estos aprenderán a valorarse a quererse y aceptarse lo cual ayudara a no influenciarse por el lado negativo de las redes sociales este último concepto forma también parte de este curso taller y el conocimiento de este servirá para saber y conocer el lado bueno y malo de las redes sociales, en cuanto a las

dinámicas la de presentación nos servirá para conocerse y como su nombre lo indica presentarse, las dinámicas de integración tienen por objetivo Agudizar los sentidos, aumentar la atención de los participantes que el adolescente se sienta parte del grupo y por último las dinámicas reforzadoras tienen como objetivo como su nombre lo indica reforzar el aprendizaje obtenido en los temas del curso con la utilización de dinámicas del enfoque cognitivo.

Estas dinámicas cognitivas servirán de apoyo a los adolescentes en su vida personal ya que ellos mismos las pueden llevar a cabo solos, además de que se les proporcione un espacio virtual en donde ellos se podrán comunicar por si tienen alguna pregunta o duda acerca de los temas vistos en este curso así como también las dinámicas realizadas en el curso antes mencionado.

Sesion 1. Tema: La motivacion en relacion con las redes sociales	Duración 3 hrs.
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción en los humanos. • Que los alumnos conozcan el concepto de las redes sociales y los incentivos que provocan utilizarlas para así llegar a la acción de utilizarlos 	
Inicio Dinámica de presentación: Nombre: Te Toco y Te Rechazo. Tiempo: 20 min. Objetivo: Romper inhibiciones, Facilitar los acercamientos entre los miembros de un grupo. Instrucciones: 1.- Se ofrece al grupo entero la siguiente consigna: “Se debe caminar lentamente por todos los espacios de la habitación”. 2.- Mientras se van desplazando se les informa que van a tocar con la mano a todos los integrantes del grupo que aparezcan por su camino, pero que rápidamente los deben rechazar. Se recalca que lo importante es que el que toca se retire de forma muy desdeñosa.	
Dinámica de integración: Nombre: La cebolla. Tiempo: 15 minutos. Objetivo: la conexión del grupo la confianza, el contacto. Instrucciones: Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el grueso del grupo formará una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí de manera muy fuerte, como si se tratara de capas de una misma cebolla. Una vez la cebolla esté lista el granjero deberá pelarla capa a capa. Cada vez que éste consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayudará en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasarán a formar parte del grupo de granjeros. La dinámica se podrá repetir todas las veces que crea necesario. Si tenemos un grupo muy grande podremos formar dos cebollas. Al finalizar la dinámica compartir en grupo verbalmente las sensaciones vividas.	

Dinámica de integración:

Nombre: La cebolla. **Tiempo:** 15 minutos.

Objetivo: la conexión del grupo la confianza, el contacto.

Instrucciones:

Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el grueso del grupo formará una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre si de manera muy fuerte, como si se tratara de capas de una misma cebolla. Una vez la cebolla esté lista el granjero deberá pelarla capa a capa. Cada vez que éste consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayudará en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasarán a formar parte del grupo de granjeros. La dinámica se podrá repetir todas las veces se que crea necesario. Si tenemos un grupo muy grande podremos formar dos cebollas. Al finalizar la dinámica compartir en grupo verbalmente las sensaciones vividas.

Desarrollo Temático Tiempo: 50

Definición: Motivación

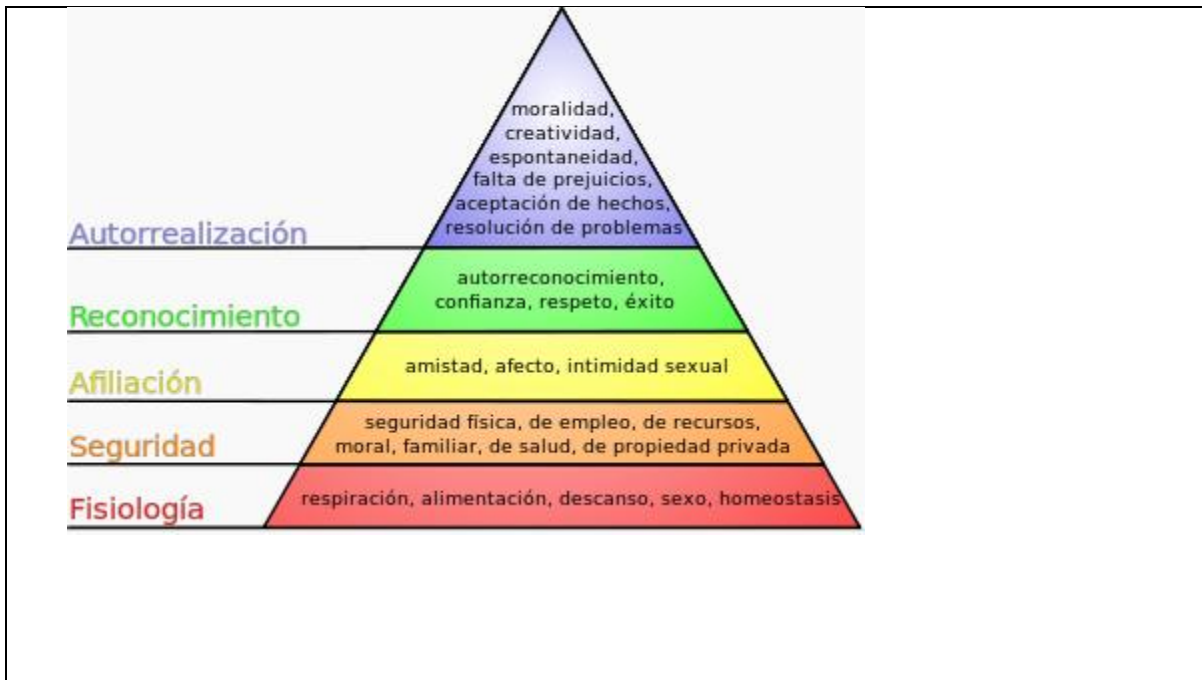
¿Que es la motivación?

Estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

Teorías sobre la motivación

- La pirámide de Maslow
- Motivación-Higiene de Herzberg

Concepto de jerarquía de necesidades de Maslow: Muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad. Así pues, dentro de esta estructura, al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, el individuo no se torna apático sino que mas bien encuentra en las necesidades del siguiente nivel su meta próxima de satisfacción. Aquí subyace esta teoría, ya que el ser humano siempre quiere más y esto está dentro de su naturaleza. Cuando un hombre sufre de hambre lo más normal es que tome riesgos muy grandes para obtener alimento, una vez que ha conseguido alimentarse y sabe que no morirá de hambre se preocupara por estar a salvo, al sentirse seguro querrá encontrar un amor, etc.



Dinámica reforzadora :

Nombre : Análisis de costes y beneficios

autor: Aarón Beck (Feixas y Miro)

Tiempo 50 min.

Objetivo : Enlistar las ventajas y las desventajas de los pensamientos y creencias o bien realizar una determinada conducta de los adolescentes

Su empleo:

Se pide a los adolescentes plasmen en una hoja de papel un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento automático o creencia, o bien de realizar una determinada conducta.

Al final el cliente distribuye 100 puntos entre la columna de ventajas y desventajas, quedando así visible si es racional o no mantener esa creencia o conducta..

Receso 20 min

Dinámica de integración:

Nombre: La pelota preguntona **tiempo :** 30min

Objetivo: Descubrir sus gustos y aficiones, Romper las tensiones propias del primer momento y facilitar la participación de todos

Instrucción:

1. Antes del evento, el Facilitador prepara varias tarjetas con diferentes tipos de preguntas relativas al objetivo que se busque en la dinámica.
2. El Facilitador forma a los participantes en círculo.
3. Les indica que deberán ir pasándose la pelota a la vez que entonaran una canción. Esta puede ser escogida por el Facilitador o por el grupo.
4. Cuando el Facilitador crea conveniente hará sonar la campana o el silbato, esta señal indicara que deben detenerse.
5. El participante que se haya quedado con la pelota deberá tomar una tarjeta y leer en voz alta la pregunta y antes de responderla dirá su nombre. El juego continúa de la misma manera hasta que se acaban todas las preguntas. En caso de que la misma persona quede otra vez con la pelota, retira otra pregunta.
6. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida

Dinámica de integración:

Nombre: La pelota preguntona **tiempo :** 30min

Objetivo: Descubrir sus gustos y aficiones, Romper las tensiones propias del primer momento y facilitar la participación de todos

Instrucción:

1. Antes del evento, el Facilitador prepara varias tarjetas con diferentes tipos de preguntas relativas al objetivo que se busque en la dinámica.
2. El Facilitador forma a los participantes en círculo.
3. Les indica que deberán ir pasándose la pelota a la vez que entonaran una canción. Esta puede ser escogida por el Facilitador o por el grupo.
4. Cuando el Facilitador crea conveniente hará sonar la campana o el silbato, esta señal indicara que deben detenerse.
5. El participante que se haya quedado con la pelota deberá tomar una tarjeta y leer en voz alta la pregunta y antes de responderla dirá su nombre. El juego continúa de la misma manera hasta que se acaban todas las preguntas. En caso de que la misma persona quede otra vez con la pelota, retira otra pregunta.
6. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida

Continuacion del Desarrollo Temático Tiempo: 30

Las redes sociales son sitios web donde se pueden crear perfiles que contengan información personal, desde el nombre, gustos, ocupación, hobbies. En estas redes se pueden mostrar imágenes, normalmente fotografías, dependiendo del uso que se le quiere dar.

Las redes sociales se basan en una gran medida en la teoría conocida como seis grados de separación, que básicamente dice que todas las personas del mundo estamos contactados entre nosotros con un máximo de seis personas como intermediarios en la cadena. Por ejemplo: tú conoces a alguien que a su vez conoce a alguien que a su vez conoce a alguien que conoce a tu artista favorito, formando una cadena de seis o menos personas de por medio.

La motivación está íntimamente relacionada con las redes sociales. Aunque muchos expertos piensan que la afiliación a una red social está basada exclusivamente en que todos los miembros comparten intereses comunes, las comunidades – virtuales o no – parten de la base de la necesidad humana de sentirse perteneciente a algo. Sería la interacción en las redes sociales la que estará dirigida por los intereses comunes. Todo miembro de una red social tiene la íntima necesidad de experimentar emociones personales positivas por el logro de sus objetivos.

Dinámica reforzadora:

Nombre: valoración del dominio y el agrado. **Autor:** Beck (Feixas y Miro)

Tiempo: 40 minutos

Objetivo: En primer lugar, luchar, básicamente, contra el pensamiento de tipo absolutista, todo o nada, al hacer que los pacientes evalúen de forma numérica una actividad agradable realizada. En segundo lugar, ayuda a detectar y corregir cogniciones negativas, con lo cual podemos comprobar, de nuevo, la utilidad cognitiva de realizar técnicas conductuales. Y en tercer y último lugar, busca que el paciente valore cambios en su estado de ánimo, normalmente al estimar el dominio y la satisfacción en una sencilla escala de 0 a 5.

Instrucciones:

- 1.- se les entrega a los adolescentes una hoja
- 2.- se les da las instrucciones de que escriban en escala de 0 a 5 actividades de agrado y otras 5 actividades que dominen.
- 3.- se elige a 3 adolescentes que espongan sus listas y den su opinión de que sintieron al hacerla.
- 4.- al terminar la dinámica se pregunta a los adolescentes si alguno más quiere exponer su lista o si tiene alguna duda.

Cierre. 20min

Nombre de la Actividad: Reflexión.

Objetivo: Que los adolescente opinen como se sintieron durante el tiempo que duro la sesión.

Instrucciones:

1. Mediante una serie de preguntas al azar que se hacen a los adolescentes se propicia la reflexión.

¿Qué es la motivación?, ¿partes de la pirámide de Maslow?, ¿Cuáles son las necesidades de reconocimiento?, ¿qué aprendieron el día de hoy?.

2.- al finalizar las preguntas se invita a los adolecentes que si tienen alguna duda la externen en ese momento para poder contestarla.

<p>Sesion 2. Tema de autoestima en relacion con las redes socailes.</p>	<p>Duracion 3 hrs.</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre si mismo/a, Desarrollar un sentimiento de identidad propia. Aumentar la conciencia de las características personales. Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás, Que los adolescentes conozcan la relación que hay entre las redes sociales y el autoestima.</p>	
<p>Inicio</p> <p>Dinámica de integracion</p> <p>Nombre: Características personales Tiempo: 40 min.</p> <p>Objetivo: Que el alumno reconozca cuáles son algunos aspectos de su persona que lo identifican ante los demás y consigo mismo negativos y positivos.</p> <p>Material a utilizar: Hojas en blanco, Cinta canela, plumones.</p> <p>Instrucción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor reparte las hojas en blanco y les indica a los participantes que la peguen en la espalda. 2. Se les indica a los participantes que se tienen que poner de pie y decirle al menos a 5 personas que le escriban una o dos características personales que lo identifiquen o que proyecten negativas y positivas. 3. Luego cada persona, lee y selecciona las tres características que a su parecer lo definen con mayor precisión. Y selecciona las tres características que no sabía que tenía o pensaba que tenía. 	
<p>Desarrollo Temático Tiempo: 50min</p> <p>Definición: ¿Qué es el Autoestima?</p> <p>Todo ser humano necesita y tiene derecho a poseer una identidad propia que le Permita ser reconocido como persona, tanto a nivel individual como colectivo. Una de las condiciones básicas para favorecer el sentido de la propia identidad es el desarrollo de un auto concepto y autoestima positivas.</p> <p>El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas, pues lo que una persona piensa y siente respecto a sí misma impregna todas las áreas de su vida: área física, psicológica, social, intelectual, etc. Así pues, podemos decir sin temor a equivocarnos que el auto concepto favorece el sentido de la propia identidad y constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias internas.</p>	
<p>Dinámica reforzadora:</p> <p>Nombre: Uso de la auto observación: Autor: Aarón Beck(Feixas y Miro)</p> <p>Tiempo: 60 min</p> <p>Objetivo: Permite obtener información más precisa sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo. A</p>	

partir de la perspectiva cognitiva, este procedimiento no solo proporciona una evaluación conductual sino que permite iniciar otras intervenciones destinadas a cuestionar el procesamiento de la información que lleva a cabo el cliente.

Instrucción:

- 1.- se le pide a los adolescentes que en una hoja escriban actividades diarias que realizan y su estado de ánimo con el cual las realizan.
- 2.- después se les indica que tienen que puntuar de 10 al 50 cuál es la actividad que les gusta más.
- 3.- se escogen 3 adolescentes al azar para que describan sus actividades y den su opinión de cómo se sintieron durante la actividad.
- 4.- se les pide a los adolescentes que si alguien más quiere explicar sus actividades puede hacerlo en ese momento.

Receso 20 min

Dinamica de integracion

Nombre : test de autoestima **Tiempo** 30 min

Objetivo: Conocer qué tipo de autoestima tiene cada adolescente

Instrucción:

- 1.- Se le da a cada adolescente una hoja del test
- 2.- Se le da la instrucción de que contesten de manera seria cada pregunta se resuelve cualquier pregunta o duda que tengan acerca de la redacción de la pregunta.

Anexos 2

Seguimiento del tema Duracion: 30 min

El autoestima y las redes sociales.- Algunos estudios señalan que este impacto no es del todo negativo, ya que incluso se habla de un incremento de la autoestima relacionada con el uso de las redes sociales

El lado positivo de las redes sociales en la autoestima se demostró que ver el perfil de una red social nos ayuda a mejorar la percepción sobre nosotros mismos, ya que la red social nos mostramos y observamos bajo una luz positiva (subimos nuestras mejores fotos, nuestros mejores momentos y nuestras mejores expresiones).

No obstante, algunos estudios han señalado también que esto puede traer consigo una pérdida de la visión real sobre uno mismo bien sentimientos de envidia e inferioridad ante una “realidad disfrazada” que los demás presentan y que los hacen ver mucho más felices de lo que son en realidad.

Dinamica reforzadora:

Nombre: Identificación de pensamientos disfuncionales

Autor: A. Beck (Feixas, Miro)

tiempo 40 min

Objetivo: La detección de la aparición de tales pensamientos automáticos, al mismo tiempo que se da, permite al terapeuta involucrar al paciente en la tarea de combatirlos. Su detección permite el empleo de algunos de los procedimientos que siguen.

Instrucción:

- 1.-Se explica a los adolescentes que son los pensamientos disfuncionales
- 2.-después se les pide a los adolescentes que plasmen en una hoja de papel pensamientos disfuncionales que creen que lo demás tiene de ellos.
- 3.- Se les explica que se pueden apoyar de la dinámica de integración Características personales para poder realizar esta actividad.
- 4.-Al terminar la dinámica se pide a los adolescentes que de manera voluntaria cuenten lo que sintieron al escribirlos.

Cierre

Tiempo: 20min

Nombre de la actividad: Reflexión.

Objetivo: Que los adolescente opinen como se sintieron al realizar las dinámicas realizadas en la sesión.

Instrucción:

- 1.- Se propicia la reflexión y se trata de llegar a conclusiones del taller.
 - 2.- Se hace una serie de preguntas a los adolescentes acerca de los temas impartidos y de cómo se sintieron durante las dinámicas.
- ¿Qué es autoestima?
- ¿Qué papel juega la autoestima en sus vidas?

Sesion 3 La baja autoestima en relación con las redes sociales	Duracion 3 hrs.
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ampliar el conocimiento de sí mismos/as. • Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de si mismos/as. • Aceptación de las propias limitaciones. • que los adolescentes conozcan la relación que hay con la baja autoestima . 	
<p>Inicio</p> <p>Dinámica de integracion</p> <p>Nombre: Binas y cuartas Tiempo: 40 min.</p> <p>Objetivo: Integración de grupos, Pautas para la formación de equipos, Ruptura de tensión inicial y Lograr la expresión de tensiones y expectativas.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador les pide a los participantes que busquen un compañero (preferentemente del sexo opuesto y desconocido. Las parejas platican durante 10 minutos. 2. Transcurrido los diez minutos, cada pareja se reúnen con otra u otras 2, y continúan la plática durante otros 10 minutos. 3. Cuando ha transcurrido el tiempo, se forman nuevos subgrupos de ocho personas, o bien se inicia la presentación general: un participante presenta a su grupo o a su compañero inicial. 4. El Facilitador sintetiza los aspectos comunes del grupo y se discute el ejercicio. 5. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida 	
<p>Desarrollo Temático Tiempo: 50min</p> <p>Definición:</p> <p>¿Qué es el baja Autoestima?</p> <p>Son sentimientos negativos, inconscientes no resueltos, Que ocultan un enojo contra otros y contra nosotros mismos; Producen dolor, rabia, tristeza o depresión.</p> <p>Origen de la baja autoestima</p> <p>El mal trato de los padres a los hijos. las heridas emocionales que tiene una persona. El desprecio a los</p>	

jóvenes por parte de personas mayores. No hay una buena comunicación entre compañeros. Existen padres o cuidadores que desprecian al niño(a) cuando piden ayuda. Comparaciones entre hermanos (a) o conocidos.

Dinámica reforzadora:

Nombre: Técnica del rol fijo

Autor: Kelly (Feixas, Miro)

Tiempo: 40 min

Objetivo:

Es un procedimiento complejo en el que el cliente escribe una descripción de sí mismo y luego el terapeuta la reescribe de forma que permita la exploración de otros esquemas alternativos.

Instrucción:

- 1.- Se pide a los adolescentes que en una hoja de papel hagan una descripción de sí mismo
- 2.- Se les pide a los adolescentes que cuando finalicen la entreguen
- 3.-Se le indica que se les entregara reescrita para que ellos puedan darse cuenta de sus errores cognitivos.

Receso 20 min

Dinamica de integracion

Nombre: Me pica

Tiempo 30min

Objetivo:

Ambiente de seguridad y positivo, relajará la tensión.

Instrucción:

Este es un juego de presentación muy básico. Debemos colocar a todos/as los/as participantes en corro (circulo). Una vez hecho esto escogemos quien será el primero (conviene que como no nos conocemos el primero sea el propio monitor/animador/educador que ayudara a romper el ambiente) y explique que debemos decir nuestro nombre a la vez que nos rascamos un lugar donde nos pica diciendo "Me llamo xxxxx y me pica aquí". De esta forma el siguiente repetirá el nombre anterior y su acción y añadirá su nombre utilizando la misma fórmula. Los resultados se concatenaran (se unirán) produciendo una cadena de nombres y lugares. Al final el monitor/animador que ha comenzado el juego debe saber repetir todos los nombres de los/as participantes y los lugares donde los pica. Conviene que no se alargue mucho el juego, si existiesen más de 10 participantes es recomendable que las repeticiones no acumulasen más de 3 o 4 personas. Pero para finalizar creo que el animador monitor debe de haberse aprendido todos los nombres y lugares donde les pica a todos ellos.

Seguimiento del tema 30min

La bala autoestima y las redes sociales.

Los individuos con baja autoestima se comportan de manera contraproducente en esta red social, bombardeando a sus contactos con mensajes negativos sobre sus vidas y volviéndose cada vez menos amigables para los demás. La gente con baja autoestima se comporta de manera diferente a la hora de expresar sus emociones cara-a-cara o en una red social, y que perciben la red social como un lugar seguro para evitar situaciones sociales violentas o embarazosas.

Las adolescentes, que pasan largos períodos de tiempo cada día en Internet, con la participación y la comunicación en las redes sociales, son más propensas a sufrir baja autoestima y imagen negativa del cuerpo. La frecuencia de uso, puede estar también relacionada con el bienestar psicológico y puede generar un beneficio a personas que experimentan baja autoestima, elevando, de algún modo, sus niveles de satisfacción.

Dinamica reforzadora

Nombre: Relajación Muscular Progresiva de **Jacobson Autor: Jacobson (Feixas y Miro.)**

Tiempo: 60 min

Objetivo:

La ventaja cognitiva de este procedimiento clasico es su valor en cuanto a incrementar la percepcion que del propio autocontrol del cliente , ello puede mejorar la autoimagen del sujeto, independientemente de sus efectos sobre el sistema psicofisiologico, en el sentido de la reduccion arousal.

Instruccion:

Una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de aprender es la relajación muscular progresiva, un procedimiento ampliamente utilizado hoy en día que fue originalmente desarrollado por Jacobson en 1939. Es un tipo de relajación que presenta una orientación fisiológica. El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos.

Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos, y después se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan.

1.- Se les da a los alumnos la siguiente información:

Cuando se encuentre cómodo/a, tense un grupo de músculos, trate de identificar donde siente mayor tensión.

Siga la secuencia siguiente:

1º Tense los músculos lo más que pueda.

2º Note la sensación de tensión.

3º Relaje esos músculos.

4º Sienta la agradable sensación que se percibe al relajar esos músculos.

Por último, cuando tense una zona, debe mantener el resto del cuerpo relajado. Empecemos por la FRENTE.

Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla despacio, notando cómo los músculos se van relajando y empiece a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo. Seguidamente, cierre los OJOS apretándolos

fuertemente. Debe sentir la tensión en cada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las Sensaciones. Siga con la NARIZ Y LABIOS. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos. Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez. Con el CUELLO haga lo mismo. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso. Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última. Seguidamente, ponga su BRAZO tal y como aparece en el gráfico. Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible. Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la mano y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo. Haga exactamente lo mismo con las PIERNAS. Después incline su ESPALDA hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda. Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos. Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo. Tense fuertemente los músculos del ESTÓMAGO (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos. Proceda de igual forma con los GLÚTEOS y los MUSLOS.

Cierre Tiempo: 20min

Nombre de la actividad: Reflexión.

Objetivo:

Que los adolescentes expresen cual fue su sentir al realizar las dinámicas realizadas en la sesión.

Instrucción:

- 1.- Se les pregunta a los adolescentes como se sintieron después de la dinámica de relajación de Jacobson.
- 2.- Se hace una serie de preguntas a los adolescentes acerca de los temas impartidos y de cómo se sintieron durante las dinámicas.

¿Qué es baja autoestima?

¿Cuál es el origen de la baja autoestima?

Se invita que en el tiempo fijado en las dinámicas reforzadoras de Rol Fijo se ponga en contacto con el instructor para hablar sobre la nueva perspectiva adquirida en su vida cotidiana.

Sesion 4. Tema: Platica lo bueno y lo malo de las redes sociales.	Duracion 3 hrs.
Objetivo: Ampliar el conocimiento acerca de las redes sociales, mediante el análisis de los pros y contras de las mismas.	
<p>Inicio</p> <p>Dinámica de integracion</p> <p>Nombre: Temores y Esperanzas Tiempo: 40 min.</p> <p>Objetivo: Dar a conocer los temores y esperanzas de los adolescentes.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se les da una hoja de papel al cada persona 2.- Se les pide que libremente escriban sus inquietudes, temores y esperanzas acerca de una situación que debe afrontar en su vida o en el grupo. 3.- Luego el conductor de la dinámica solicita que cada persona le informe los 2 temores y esperanzas más importantes para anotarlas en el pizarrón. 4.- Después de anotar las respuestas, en conjunto se toman en consideración las dos de mayor frecuencia, para discutir sobre ellas.. 	
<p>Desarrollo Temático Tiempo: 50min</p> <p>Definición de ¿Que son Redes Sociales?</p> <p>Las redes sociales se podrían definir como estructuras en donde muchas personas mantienen diferentes tipos de relaciones amistosas, laborales, amorosas.</p> <p><u>Lo bueno de las redes sociales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar conectado/Socializar: Te permite estar al tanto de las personas que te interesan y compartir intereses comunes, esto de manera rápida y de forma directa. • Libre expresión: Puedes dar tu opinión de prácticamente cualquier tema, de forma libre y personal. • Alcance global: Puedes interactuar con personas de todo el mundo si lo deseas, enterarte de noticias y temas que tú quieres saber. • Libre conocimiento: Puedes acceder a casi cualquier información, estudiar prácticamente cualquier cosa de manera remota, desde la comodidad de tu hogar. • Compartir: Puedes compartir tus logros, conocimientos, experiencia, cualquier cosa que deseases. 	

Dinámica reforzadora:

Nombre: Asignación gradual de tareas **Autor:** Bandura Feixas, miro

Tiempo 50 min

Objetivo:

La finalidad de la técnica no es aliviar, de forma directa, el problema del paciente, sino demostrarle si es capaz de hacer o no hacer algo, haciendo que el paciente tenga éxito a la hora de realizar determinada tarea, tarea que se relaciona con otras más complejas y en las que el terapeuta va, poco a poco, implicando al paciente.

Instrucciones:

- 1.- se les pide a los adolescentes elijan una tarea sencilla.
- 2.- Después se les pide escriban una tarea más complicada.
- 3.- al finalizar de escribir las dos tareas se les pide a 3 adolescentes al azar expliquen a sus compañeros las tareas que escribieron.
- 4.- Se da una retroalimentación inmediata a los adolescentes, relacionada con hacerle ver que puede alcanzar ese objetivo determinado.
- 5.- Aclararle las dudas o cualquier problema que haya podido surgir durante el cumplimiento de una determinada tarea.

Receso 20 min

dinamica de integracion

Nombre: Encontrar a mi hermano animal **Tiempo:** 30min

Objetivo: Integrar el grupo mediante una serie de sonidos

Instrucción:

Acá quien esté a cargo deberá indicar un animal a cada alumno, sin que nadie sepa que animal tiene cada uno. Como mínimo debe haber dos alumnos con el mismo animal. Una vez que todos tengan el animal asignado, se deberán vendar los ojos, y comenzar a realizar el sonido correspondiente de su animal, buscando a su hermano. Es decir, buscando a quien también este realizando el mismo sonido.

Seguimiento del tema 20 min

Lo malo

- No socializar "en la vida real": Muchos sufren pérdida de habilidad para socializar o interactuar con

"gente real" Usar de forma excesiva el internet puede aislar a la gente de la interacción social y de otro tipo de cosas, como practicar algún deporte.

- "Libertinaje" de expresión: A veces el tener tan fácil el acceso al mundo y poder dar tu opinión, lleva a creer que tenemos la razón en todo y que podemos opinar de todo, sin necesariamente saber por completo del tema o de qué ocurre. Casos como difusión masiva de falsas alarmas, han llegado a causar psicosis.
- Estás al alcance de todos: Sí, puedes "llegar" prácticamente a donde sea, pero tu también estás al alcance. Cuidado con lo que compartes, tus datos, tus opiniones, tus fotos, todo está ahí y muy probablemente se quede para siempre.
- Falsa información: Al ser "libre" en Internet hay de todo. Pero no significa que sea real. Puedes caer en terribles problemas si te crees todo lo que ves aquí. No digo que todo sea verdad o mentira, solo corrobora lo mejor que puedas y aún así, duda.

Dinámica Reforzadora:

Nombre: Técnicas de distracción

Autor: Beck Feixas, Miro

Tiempo 50min

Objetivo:

Se utiliza para programar actividades incompatibles con las conductas problemas.

Instrucción:

- 1.- Se pide a los adolescentes anoten que actividades les gusta realizar cuando se encuentran tristes, preocupados o ansiosos.
- 2.- Se pide a tres alumnos mencionen las actividades que realizan y cuando las realizan.
- 3.- Se comenta con los adolescentes si tienen alguna duda acerca de la dinámica realizada.

Cierre

Tiempo: 20min

Nombre de la actividad: Reflexión.

Objetivo:

Que los adolescentes manifiesten como se sintieron durante las dinámicas y si comprendieron los temas impartidos.

Instrucción:

- 1.- Se hace una serie de preguntas a los adolescentes acerca de los temas impartidos

¿Qué son las redes sociales?

¿Creen indispensables las redes sociales en su vida?

¿Creen que las redes sociales afecten su autoestima?

¿Cuál es el origen de la baja autoestima?

2.-Se trata de llegar a conclusiones del taller.

3.- Se invita a los adolescentes a continuar con la dinámica reforzadora de asignación gradual de tareas y técnicas de distracción y para comentar las dudas que tengas de esta dinámica se le proporciona una página en donde ellos puedan mandar mensajes para responder sus dudas y estas se han aclaradas.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la Investigación: Mixto.

Para esta investigación se utilizó el enfoque mixto, ya que “Este Enfoque representa el más alto grado de integración entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Donde ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o al menos, en la mayoría de sus etapas. Dicha investigación oscila entre los esquemas de pensamiento inductivo y deductivo, al igual que el que utiliza este enfoque necesita un enorme dinamismo en el proceso. Y lleva un punto de vinculación lo cualitativo y cuantitativo, que suele resultar inaceptable para los puristas”. (Hernández, 2003).

5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.

El alcance de la investigación que se utilizará será el de tipo descriptivo donde el propósito del investigador es describir situaciones, eventos y hechos. Estos estudios descriptivos miden y recogen información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a los que refieren. Los estudios descriptivos se centran en recolectar datos que muestren un

evento, una comunidad un fenómeno, hecho contexto o situación que ocurre. Estos pueden ofrecer la posibilidad de predicciones o relaciones aunque sean poco elaboradas.

5.3 Diseño de la Investigación: No experimental.

El diseño de la investigación que se utilizará es el No experimental el cual se trata de una investigación donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes. Esta investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

En esta investigación no es posible manipular las variables o asignar aleatoriamente a los participantes o tratamientos. En este estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. “La investigación no experimental es una investigación sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido”. (Hernández, 2003).

5.4 Tipo de Investigación: Documental.

La investigación que se utilizará será la documental ya que se realizará y que se apoyará de fuentes de carácter documental, un documento de cualquier especie tales como lo son, las obtenidas a través de fuentes bibliográficas, hemerográficas o archivistas; en cuanto a la primera esta se fundamenta en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos, y la tercera en documentos que se encuentren en archivos como cartas, oficios, circulares, experimentales, expedientes etc. Se eligió este tipo de investigación por que la información que se utilizara ha sido tomada de libros, al igual que se ha leído artículos, noticias etc.

5.5 Población:

Esta investigación se realizará en una población de adolescentes de entre 13 a 14 años, alumnos de la secundaria general esfuerzo obrero ubicada en la avenida Miguel Hidalgo No. 101 entre Justo Sierra y 16 de Septiembre de la ciudad de Camerino Z. Mendoza Veracruz.

5.6 Muestra: No probabilística.

La muestra que se utilizará será la no probabilística pues en esta la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de

investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella. En las muestras de este tipo, la elección de los casos no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de la decisión de un investigador o grupo de personas que recolectan los datos (Hernández, 2003).

5.7 Instrumentos de prueba.

5.7.1 El cuestionario.

El instrumento que se utilizará en esta investigación será El cuestionario; este es tal vez el más utilizado para recolectar los datos, un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables. El contenido de las preguntas de un cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Se consideran dos tipos de preguntas las cerradas y las abiertas. Las preguntas cerradas tienen categorías alternativas de respuesta que han sido delimitadas. Se presentan a los sujetos las posibilidades de respuesta y aquellos deben circunscribirse a estas, las preguntas cerradas son fáciles de decodificar y preparar para su análisis, estas preguntas requieren un menor esfuerzo por parte de los respondientes.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Resultados Generales del instrumento de prueba.

Se realizó un instrumento de medición, denominado cuestionario para adolescentes (de entre 13 y 14 años de edad), que cursan el segundo grado de secundaria; sobre el uso o abuso de las redes sociales y de su relación con la autoestima, que tenía por objetivo saber si los adolescentes conocen los conceptos del autoestima, redes sociales así como saber que tanto usan las redes sociales cuáles son sus reacciones ante comentarios negativos en sus redes sociales y conocer cómo es que enfrentan estos comentarios.

Dicho instrumento se aplicó a un grupo de 29 estudiantes de la Escuela Secundaria federal esfuerzo obrero de ciudad Mendoza Veracruz. Los resultados fueron los siguientes:

De la pregunta número 1 de instrumento aplicado que se refiere a si alguna vez han utilizado una red social se obtuvieron que el 100 % si los utiliza.

La pregunta número 2 del instrumento aplicado que se refiere a cual es la red social que mas utiliza se obtuvieron los siguientes resultados 19 adolescentes

utilizan Facebook, 7 utilizan Youtube, 6 utilizan Whatsapp, y 1 utiliza Twitter, otro Instagram y uno más Plugger.

La pregunta número 3 del instrumento aplicado que se refiere a cual es motivo por el cual utilizan las redes sociales se obtuvieron los siguientes resultados utilizan las redes sociales comunicarse con sus amigos y familia, hacer tareas o las utilizan en sus ratos libres.

La pregunta número 4 del instrumento aplicado que se refiere a cada cuanto utilizan las redes sociales se obtuvieron los siguientes resultados. 17 adolescentes usan las redes sociales diario 2 adolescentes las usan de 3 a 4 días uno ya nos las utiliza 4 adolescentes las utilizan de 1, 3 o 6 y 7 hrs al día y otros 2 que las utilizan cada que les dejan tarea.

La pregunta número 5 del instrumento aplicado que se refiere a que tan importantes son las redes sociales los resultados obtenidos fueron a 10 adolescentes les es muy importante las redes sociales a 14 adolescentes no les es muy importante las redes sociales uno solo lo es para saber cómo esta su familia y otro adolescente no escribió nada.

La pregunta número 6 del instrumento aplicado que se refiere a que opinión tienen acerca de los q insultan u ofenden los resultados obtenidos fueron 7 adolescentes dijeron que no tienen ninguna opinión o no saben 4 adolescentes

insultan a esas personas 3 adolescentes piensan que no saben utilizar las redes sociales 12 adolescentes piensan que solo lo hacen para hacer sentir mal

La pregunta número 7 del instrumento aplicado que se refiere a que como reaccionas si escriben un comentario negativo de ti los resultados obtenidos fueron 5 adolescentes les reclamarían a quien escribió un comentario negativo 5 adolescentes preguntarían porque lo hicieron 2 adolescentes reaccionan riéndose de esos comentarios 4 adolescentes eliminan el comentario y a quien les escribió 3 personas no harían nada 7 adolescentes se enojarían.

La pregunta número 8 del instrumento aplicado que se refiere a que si alguna vez han escrito un comentario negativo u ofensivo de alguien se obtuvieron los siguientes resultados 21 adolescentes dicen que no han escrito comentarios negativos 4 adolescentes si han escrito comentarios negativos y un adolescente escribió que solo de broma lo ha escrito.

La pregunta número 9 del instrumento aplicado que se refiere a si conocen el concepto del autoestima 18 adolescentes dijeron que si lo conocían 6 adolescentes dijeron que no conocían el concepto 1 adolescente está indeciso y un adolescente dice que no se siente bien consigo mismo.

La pregunta número 10 del instrumento aplicado a que si les preocupa lo que piensan de ellos 7 adolescentes dijeron que si les preocupa 17 adolescentes no les preocupa lo que piensan de ellos 2 adolescentes les preocupa poco

La pregunta número 11 del instrumento aplicado se refiere a si se sienten poco queridos o importantes 23 adolescentes dijeron que no se sienten pocos queridos o importantes 3 adolescentes se sienten indecisos.

La pregunta número 12 del instrumento aplicado se refiere a si se esfuerzan por darle gusto a los demás.5 adolescentes dijeron que algunas veces 4 adolescentes si se esfuerzan por darle gusto a los demás 17 adolescentes contestaron que no

La pregunta número 13 del instrumento aplicado se refiere a que si creen que el uso de las redes sociales afecta su autoestima.14 adolescentes escribieron que no 7 adolescentes anotaron que si creen que las redes sociales afectan su autoestima y 5 adolescentes escribieron que tal vez las redes sociales si afectan el autoestima

6.2 Resultados de la Aplicación de la Propuesta.

Los Resultados de la propuesta aplicada a los adolescentes de la escuela esfuerzo obrero de la ciudad de Mendoza Veracruz fueron los siguientes. El curso taller fue de 4 días con una duración de 3 hrs. por sesión.

En la Primera Sesión, la cual lleva por nombre la motivación en relación con las redes sociales, primero se aplicó una dinámica de presentación en el cual su objetivo principal es el de romper el hielo al igual que facilitar los acercamientos entre los miembros del grupo. Las reacciones de los

adolescentes al llevar a cabo esta dinámica mostraron expectativas y nerviosismo se encontraban cohibidos, al terminar la dinámica los chicos estaban más relajados aunque estaban pensativos por la dinámica que habían realizado ya que se mezclaron sus emociones al sentir el rechazo de sus compañeros.

- En la siguiente dinámica de integración que lleva por nombre la cebolla en donde los adolescentes tuvieron mas interacción positiva ya que tenían que unirse lo cual hizo que cooperaran entre si se mostraban muy alegres.
- Lo siguiente que se realizo el desarrollo temático donde se abordo el tema de la motivación, se hablo de la pirámide de Maslow al mencionar esta los adolescentes rápidamente contestaron que ya sabían algo de ella.
- Al terminar el desarrollo temático se aplico la dinámica reforzadora Análisis de costes y beneficios aquí los adolescentes se mostraron interesados y con dudas al explicarles la actividad, tenían dudas acerca de que escribir así que se les dio una breve explicación de que era lo que tenían que plasmar una creencia o una conducta determinada y que de esa misma escribieran la ventaja y desventaja de tener esa conducta o creencia cuando terminaron se les pidió que distribuyeran 100 puntos entre la columna de ventajas y desventajas para que se den cuenta de si es conveniente seguir con esa creencia o conducta.

- Después del receso se continuó con la siguiente dinámica de integración que lleva por nombre la pelota preguntona donde todos los chicos trabajaron de forma muy cooperativa y entusiasta.
- Al terminar con la dinámica se continuo con el tema la motivación y las redes sociales donde se expuso el tema donde se analizara la relación que hay entre la motivación y las redes sociales al finalizar el tema se pregunto si habían entendido el tema a lo cual todos dijeron que había quedado claro.
- Después de terminar se paso a la dinámica reforzadora que lleva por nombre técnica del rol fijo cuyo autor es Kelly en la dinámica se le dio las instrucciones a los adolescentes para que realizaran la dinámica se les pidió hicieran una descripción de sí mismos al terminara se les pidió que la entregaran para que al siguiente día se le regrese ya reescrita con los errores cognitivos que tienen y así puedan darse cuenta de cuáles son estos si es positivo tenerlos.
- Para finalizar se realizo una reflexión de lo vivido en el día y se trata de llegar a conclusiones del taller.

En la Segunda Sesión se trato de la autoestima en donde para iniciar se aplico la dinámica de integración que lleva por nombre características personales donde se dio indicaciones a los adolescentes se les dijo que se pegaran la hoja

de papel detrás de su espalda y de ahí se les pidió que escribieran una característica personal que lo identifiquen o lo proyecten. Los adolescentes siguieron la dinámica conforme las órdenes.

- Lo siguiente fue el desarrollo temático en donde se dio el tema de la autoestima y se les explico el concepto de él etc.
- Terminando el desarrollo temático se aplico la dinámica reforzadora que tiene por nombre uso de la auto observación donde los adolescentes en una hoja de papel se les pidió plasmaran sus logros personales enseguida surgieron dudas acerca de que logros podían poner así que se les explico y se les dio un ejemplo para que se dieran una idea de que podían escribir.
- Lo siguiente fue la dinámica de integración esta fue que respondieran un test de autoestima donde se les dio la instrucción de que respondieran a cada pregunta al finalizar el test los adolescentes entregaron y se les explico que al día siguiente seria entregados con su debida interpretación.
- Se continuó con el contenido temático donde se abordo el tema de la autoestima y las redes sociales.
- La siguiente dinámica reforzadora fue la identificación de pensamientos disfuncionales donde se les dio la explicación a los adolescentes que son los pensamientos disfuncionales y después se les pidió que escribieran en una hoja pensamientos disfuncionales que creen que los demás tienen de ellos. para terminar se hizo una reflexión de las experiencias

vividas y aprendidas en el taller y se trata de llegar a conclusiones, se da un espacio para hacer preguntas de conceptos o dudas que tengan los adolescentes.

La Tercera Sesión fue acerca del tema de la baja autoestima.

- la primera dinámica de integración fue la de binas y cuartas se les pide a los adolescentes que formen pareja con otro compañero preferentemente del sexo opuesto se les pide que platicuen acerca de las redes sociales al pasar 10 minutos se les pide que ahora se reúnan en cuartas y que los cuatro compañeros compartan su sentir de lo que piensan de las redes sociales al final se reúnen en círculo y se pide que hablen de lo sintieron al compartir sus opiniones y como pueden aplicar esta técnica en su vida diaria.
- Después de terminar la dinámica se comenzó con el tema de la baja autoestima donde se habló de su concepto y de su origen al terminar el contenido temático se continuó con la dinámica reforzadora que lleva por nombre técnica del rol fijo donde se les pidió a los adolescentes que escribieran una descripción de ellos mismos y se les explica que las tienen que entregar para que esta descripción sea reescrita y se pueda dar cuenta de sus errores cognitivos.
- La siguiente dinámica de integración fue la de me pica en donde los adolescentes se desinhibieron y se divertieron pues los adolescentes tenían que recordar o que su compañero anterior había dicho.

- Se continuo con el desarrollo tematico que se trato de la baja autoestima y la relación que hay con las redes sociales. Al terminar el desarrollo temático se continuo con la dinámica reforzadora relajación muscular progresiva de Jacobson en donde se dio instrucciones a los alumnos y se les pidió que hicieran la actividad de manera seria y respetuosa aquí se comenzó con la relajación de la frente y se termino con los pies al finalizar esta dinámica se les piso a los adolescentes que explicaran como se habían sentido antes, durante y después de la dinámica.
- Para terminar la sesión del día se propicia una reflexión y se trata de llegar a conclusiones del día se hace una serie de preguntas de acuerdo a los temas vistos y se invita al seguimiento de las dinámicas reforzadoras.

En la Sesión Cuatro

- La primera dinámica integradora tiene por nombre cualidades en donde los adolescentes dar a conocer las cualidades de cada uno de los adolescentes que forman parte del grupo
- Al terminar la dinámica se inicio con el desarrollo temático el cual el tema es redes sociales donde se trato con los conceptos de las redes sociales y lo bueno de las redes sociales.
- Al terminar el desarrollo temático se inicio la dinámica reforzadora que es la asignación gradual de tareas donde se pidió a los adolescentes que escriban que creen que son capaces y que objetivos necesitan cumplir

para llegar a realizarlo una vez terminada la dinámica reforzadora se hace una reflexión de lo que sintieron al escribir lo que se les pidió. Al finalizar la dinámica reforzadora se inicia con la dinámica de integración llamada encontrar a mi hermano animal se les da a cada alumno el nombre de un animal y sin que nadie sepa que animal tiene cada uno cuando ya todos tiene su animal se les pidió que se vendaran los ojos y que hicieran el ruido de su animal así hasta encontrar al otro animal que hace el mismo sonido que en este caso será su hermano.

- Al terminar la dinámica de integración se siguió con la continuación del desarrollo temático que fue lo malo de las redes sociales al finalizar se hizo una reflexión y se pidió a algunos adolescentes que externaran su opinión de lo bueno y lo malo de las redes sociales.
- Cuando se finalizó con el desarrollo temático se continuó con la dinámica reforzadora técnicas de distracción en donde se pide a los adolescentes anoten que actividades les gusta realizar cuando se encuentran tristes, preocupados o ansiosos, se les explica y se les da ejemplos para que entiendan mejor la dinámica.
- Para terminar la sesión cuatro se propicia a la resolución de preguntas y dudas acerca de los temas vistos o dinámicas dadas en esa sesión o las anteriores y se les informa a los adolescentes que si ellos quieren y tienen la necesidad de llevar a cabo alguna dinámica reforzadora dadas en este curso taller se pueden comunicar por medio de la red social Facebook/taller redes sociales.

CONCLUSIÓN

Las redes sociales actualmente se han vuelto parte importante en la vida diaria de los adolescentes por lo cual si no se tiene un buen manejo de estas, podría causar afectaciones en el autoestima de los adolescentes, los resultados que se nos presentaron parte de los adolescentes que las contestaron es que las redes sociales si forman parte de su vida diaria implicando esto en su autoestima ya que para ellos si es importante los comentarios que se escriben en su red social.

Los adolescentes en la actualidad sus ratos libres los utilizan para estar frente a un ordenador, celular o algún medio digital en el cual puedan comunicarse y esto es algo habitual, frecuentemente y generalmente diario.

El autoestima juega un papel importante aquí en esta etapa de la adolescencia y al mezclarlo con las redes sociales esto hace que la autoestima de los adolescente se tambalee pues de acuerdo a lo expresado por los adolescentes ellos a leer un comentario negativo de ellos en su red social los pone en una mezcla de sentimientos negativos por lo cual los adolescentes se encuentran inmersos en este mundo virtual en donde cualquier comentario por muy sencillo que se escriba para los adolescentes será algo muy grande y

preocupante provocando así emociones, que pueden llegar a la agresividad, violencia y depresión.

Durante esta investigación se aprendió que los adolescentes tienen la necesidad de estar conectados a su red social de manera continua revisando que le han escrito o que se ha escrito todo esto ocasiona que afecte sus pensamientos y sentimientos sobre si mismo dañando así su autoestima.

Lo que se busca a través de esta propuesta es que los adolescentes conozcan primeramente su autoestima que trae consigo el tener una autoestima de nivel bajo, después se busca que ellos a través de la motivación puedan conseguir una autoestima equilibrada y así poder utilizar las redes sociales sin ningún riesgo de esta se vea afectada.

Lo que de igual forma se pretende es que los adolescentes conozcan lo bueno y lo malo de las redes sociales, la forma en que las pueden utilizar para no caer en afectaciones de su autoestima.

Lo que se logro es que los adolescentes conocieran técnicas en las cuales ellos solos pueden aplica en su vida diaria cuando se sientan tensos, tristes, agredidos en consecuencia de las redes sociales.

Los adolescentes comprendieron que tan importante es tener una autoestima equilibrada ya que al no tenerla se encuentran más expuestos ante la influencia de las redes sociales haciendo mal uso de estas.

Es importante mencionar que los adolescentes a los cuales se les aplicó el curso taller mostraron tener una opinión positiva sobre estas redes sociales.

REFERENCIAS

- Almansa Fonseca (2012) Redes Sociales y Jóvenes Uso de Facebook en la Juventud Colombiana y Española, Editorial Revista Científica de Educomunicacion, España.
- Benassini Oscar (2010), Psicopatología del Desarrollo Infantil y de la Adolescencia, Editorial Trillas, México.
- Borja Fernández canelo (2010) Las redes Sociales, lo que Hacen sus Hijos Frente al Internet, Editorial Club Universitario, España.
- Camacho Javier Martin (2003), El ABC de la terapia Cognitiva, México
- Caro Gabalda Isabel (2007) Manual Teórico Practico de Psicoterapia Cognitiva, Editorial D Esclée de Brouwer, España.
- Craing Grace i. (2001), Desarrollo psicológico, Editorial Pearson educación, México.
- Consejería de salud (2011), Promoción de la Salud en Personas con Trastorno Mental Grave, Editorial Junta de Andalucía, España.
- Delgadillo Donanin (2011), Tu adolescente y sus emociones, Editorial Editores Mexicanos Unidos, México.
- Dicaprio Ns., Teorías de la Personalidad, Editorial Mc Graw Hill, México.
- Esquivel rosa (2013), Autoestima, delfín, México.
- Echeburúa, Requesens (2012) Adicción a las Redes Sociales y Nuevas Tecnologías, Editorial Pirámide, Madrid.
- Feixas, Miro (1993), Aproximaciones a la Psicoterapia una Introducción a los Tratamientos Psicológicos, Editorial Paidos, México.

- García Campos Luis (2009) Redes sociales y Adolescencia, editorial CEAPA, España.
- Gómez Morales Francesc (2010) El Pequeño Libro de las Redes Sociales, editorial parangona Realització, España.
- Hernández, Fernández, Baptista (1998), Metodología de la Investigación, Editorial Mc Graw Hill, México.
- Horrocks John E. (2012), Psicología de la Adolescencia, Editorial Trillas, México.
- López Ramírez Ernesto Octavio (2001) Los Procesos Cognitivos en a Enseñanza- Aprendizaje, Editorial Trillas, México.
- López Ramírez Ernesto Octavio (2002) El Enfoque Cognitivo De la Memoria Humana, Editorial Trillas, México.
- Lozares Carlos (1996) La Teoría de las Redes Sociales, Universidad Autónoma de Barcelona Departamento de sociología, España.
- Mankeliunas Mateo V. (1996), psicología de la motivación, editorial trillas, México.
- Martínez Erika (2010), Desarrolla tu Autoestima con PNL, Editorial Editores Mexicanos Unidos, India.
- Ministerio de Educación (2010) Los adolescentes y Las Redes Sociales, Editorial Escuela y Medios, Argentina.
- Myers David G. (2003), Psicología Social, Editorial Mc Graw Hill, México.
- Morales J. Francisco (1999), Psicología Social, Editorial Mc Graw Hill, España.

- Muuss R.E. (2003), Teorías de la Adolescencia, Editorial Paidós estudio, México.
- Papalia, Wenkos y Duskin (2010), Desarrollo Humano, Editorial Mc Graw Hill, México.
- Palmero Francesc, Fernández Abascal, Martínez y Choliz (2002), Psicología de la Motivación y la Emoción, Editorial McGraw Hill, España.
- Pick de Weiss, Vargas Trujillo (1998), Yo adolescente, Editorial Grupo Editorial Planeta, México.
- Rodríguez-assmar-jablonski (2002), Psicología Social, Editorial Trillas, México.
- Sánchez Barajas Raúl (2012), Las autoestimas Mútiles, Editorial Trillas, México.
- Sánchez Vidal Alipio (2002), Psicología Social, Editorial Pearson, Madrid.
- Suarez, Vargas, Suarez, Garza, González, Soto (2004), Desarrollo Humano III, Editorial Trillas, México.

GLOSARIO

Adolescencia: es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.

Autoestima: es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo.

Baja autoestima: dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Blog: es un sitio web en el que uno o varios autores publican cronológicamente textos o artículos, y donde el autor conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente.

Ciber acoso, Ciber bullying : es el uso de información electrónica y medios de comunicación como el correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, teléfonos móviles, y sitios web difamatorios para acosar a un individuo o grupo, mediante ataques personales u otros medios.

Cognitivo: es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento.

Cognoscitivo: Que es capaz de conocer o comprender:

Conexiones: e refiere al enlace que se establece entre el emisor y el receptor a través del que se envía el mensaje.

Estímulos: es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en un organismo.

Experiencias: es una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación.

Internet: Red mundial de comunicación compuesta por miles de redes telefónicas e informáticas que se encuentran conectadas entre sí para transmitir información.

Motivación: La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

Pensamiento automático: aquellos que nos vienen de repente a la cabeza sin que podamos evitarlo.

Pensamientos disfuncionales: Los pensamientos disfuncionales son autocríticas ante errores, dudas ante diferentes cosas.

Percepción: Obedece a los estímulos cerebrales logrados a través de los 5 sentidos, vista, olfato, tacto, auditivo y gusto, los cuales dan una realidad física del entorno.

Plataformas: Es un sistema que sirve como base para hacer funcionar determinados módulos de hardware o de software con los que es compatible.

Psyche: Es un concepto procedente de la cosmovisión de la antigua Grecia, que designaba la fuerza vital de un individuo, unida a su cuerpo en vida y desligada de éste tras su muerte.

Psiquismo: Conjunto de caracteres y funciones psíquicas de un individuo.

Transición: Situación o estado intermedio entre uno antiguo o pasado y otro nuevo, al que se llega tras un cambio.

Redes sociales: son aplicaciones web que favorecen el contacto entre individuos.

Virtual: Lo opuesto a lo real y a la realidad



Anexo 1



CUESTIONARIO PARA ADOLESCENTES SOBRE LAS REDES SOCIALES

Objetivo: conocer qué opinión y conocimiento tienen los adolescentes acerca de las redes sociales y el autoestima.

Edad: _____ Fecha: _____ Sexo: _____

Instrucción: lee con atención cada pregunta y responde de manera clara y sencilla.

1.- ¿Has utilizado alguna vez una red social? SI NO

2.- ¿Cuál es la red social que mas utilizas?

3.- ¿Cuál es el motivo por el cual utilizas las redes sociales?

4.- ¿Cada cuánto utiliza las redes sociales?

5.- ¿Que tan importantes son las redes sociales para ti?

6.- ¿Qué opinión tienes acerca de los que insultan u ofenden en las redes sociales?

7.- ¿Si alguien escribe un comentario negativo de ti en una red social como reaccionas?

8.- ¿Alguna vez has escrito algo ofensivo o negativo de alguien en una red social?

9.- ¿Sabías que lo que piensas de ti, lo que crees que eres, el respeto que sientes por ti, la aceptación o rechazo de tu conducta y la atención que le brindas a tus necesidades se refiere a la Autoestima?

10.- ¿Te preocupa mucho lo que la gente piensa de ti?

11.- ¿Te sientes poco querido o importante?

12.- ¿Te esfuerzas por darles gusto a los demás?

13.- ¿Crees que el uso de redes sociales afecta tu autoestima?

¡ GRACIAS !

Anexo 2

Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca			
			4	3	2	1
1. Me siento alegre.						
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.						
3. Me siento dependiente de otros.						
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.						
5. Me siento triste.						
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.						
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.						
8. Siento que soy agradable a los demás.						
9. Es bueno cometer errores.						
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.						
11. Resulto desagradable a los demás.						
12. Es de sabios rectificar.						
13. Me siento el ser menos importante del mundo.						
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.						
15. Me siento el ser más importante del mundo.						
16. Todo me sale mal.						
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.						
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.						
19. Yo me río del mundo entero.						
20. A mí todo me resbala.						
21. Me siento contento(a) con mi estatura.						
22. Todo me sale bien.						
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.						
24. Siento que mi estatura no es la correcta.						
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.						
26. Me divierte reírme de mis errores.						
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.						
28. Yo soy perfecto(a).						
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.						
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.						
31. Evito nuevas experiencias.						
32. Realmente soy tímido(a).						
33. Acepto los retos sin pensarlo.						
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.						
35. Siento que los demás dependen de mí.						
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.						
37. Me considero sumamente agresivo(a).						
38. Me aterran los cambios.						
39. Me encanta la aventura.						
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.						
TOTALES DE CADA COLUMNA						
TOTAL						