



**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**

**TESINA PROFESIONAL**

**ANÁLISI DE LA CIBERADICCIÓN EN ADOLESCENTES**

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

**PRESENTA:**

**TOLEDO RIOS LUIS DAVID**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ**

**ORIZABA, VER.**

**2021**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTOS

*Dedico mi tesina de manera especial a Dios, pues gracias a Dios me ha dado la vida para llegar a este momento tan especial y tan esperado en mi vida como estudiante, agradezco a Dios por darme la sabiduría necesaria en mi vida para saber tomar los mejores camino en mi vida y traerme a este momento tan especial, y agradezco a Dios por no dejarme solo en ningún momento pues a pesar de las adversidades y de los momentos que la vida te pone en el camino Dios me dio las fuerzas suficientes para lograr superarlas de la mejor manera, por esto y por muchas cosas más dedico primeramente mi tesina a Dios.*

*A mi madre Urías Rios Villalobos, Te dedico esta tesina Mamá porque he sabido ver cada uno de los esfuerzos que has hecho para cumplir este sueño tan anhelado y que gracias a Dios y a ti hoy estoy a un paso de cumplir, te lo dedico a ti Mamá por todo el esfuerzo que has puesto para traerme a este momento, por todas esas mañanas de trabajo en las cuales te levantabas con ese amor para juntar el dinero y cumplir mi sueño, por los cuidados y el amor que me brindas cada día, por el apoyo incondicional que me das, por ser la mejor Mamá del mundo, por esto y muchas cosas más te lo dedico.*

*A mi padres Sergio Miranda Vázquez y David Toledo Azcona, a mi Papa David Toledo Azcona por apoyarme en todos mis estudios y por brindarme su amor, su dedicación y su tiempo para ayudarme a ser un hombre correcto ante la sociedad, por los valores que me dio para ser el hombre que gracias a mi Papá soy ahora, a mi Papá Sergio Miranda Vázquez, que a pesar que no estas hoy con nosotros supiste ganarte mi amor y mi corazón, con cada consejo que me dabas para ser un hombre responsable y recto ante la sociedad, porque me enseñaste cada esfuerzo tiene su recompensa, pero sobre todo te lo dedico a ti Papá por todo el amor incondicional y el respeto y amor que te supiste ganar de mi parte, Te lo dedico a ti Papá hasta el cielo con todo mi amor.*

*A mi novia Marisol Maldonado Hernández, por ser mi apoyo incondicional en todo este proceso de realizar mi tesina, por ser mi motivación de cada día y nunca dejarme rendirme, porque llegaste a mi vida en el momento indicado a mi vida para darme esa felicidad y esas ganas de salir adelante y lograr muchas cosas, por acompañarme en cada momento difícil de este proceso de titulación, porque sin tu apoyo no hubiera podido, por ser la mujer a quien amo y quiero con todo mi ser, por esto y muchas cosas más te lo dedico.*

*A mis profesores y a la universidad, por brindarme el conocimiento y el apoyo para formarme con una persona preparada, por prepararme para el mundo laboral y darme las armas y el conocimiento, a la universidad por brindarme las instalaciones y a los mejores profesores para mi preparación.*

*A todos ustedes con todo mi corazón, les dedico esta parte de mi vida y este esfuerzo que sin su ayuda no hubiera podido lograr, para ustedes con mucho amor. Gracias.*

## ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
Capítulo I. La ciberadicción.	
1.1 La adicción .....	7
1.2 La ciberadicción en adolescentes.....	22
1.3 Consecuencias de la ciberadicción.....	30
Capítulo II. Inteligencia emocional.	
2.1 Las emociones.....	34
2.2 La inteligencia emocional.....	57
2.3 Beneficios para el adolescente con la inteligencia emocional.....	70
Capítulo III. Modelo y área psicológica	
3.1 Modelo psicológico: Humanismo.....	73
3.2 Área psicológica: Social.....	86
Conclusión.....	102
Referencias.....	106

## RESUMEN

Uno de los temas de gran importancia en la actualidad es la ciberadicción, ya que esta problemática está afectando a los adolescentes en gran manera por un uso excesivo generalizado de internet, el cual ha revolucionado nuestras relaciones y la percepción que tenemos de nuestra realidad, por lo cual esto ha generado alteraciones importantes en los hábitos de la vida cotidiana de algunos adolescentes que realizan un uso desadaptativo o disfuncional de esta tecnología. Las tecnologías de la información y las comunicaciones han generado cambios e innovaciones que han influido significativamente en la vida de los jóvenes, ya que las han incorporado de una manera habitual. Las redes sociales han traído beneficios a la población, más a la par es uno de los problemas que más afectan a los jóvenes, el cual es la conducta adictiva. La ciberadicción está constituida por una adicción excesiva al internet la cual nos lleva a un uso incontrolable del internet afectando de esta manera nuestras relaciones personales.

El uso y abuso de internet están relacionados con algunas variables psicosociales tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social. Se pretende dar una visión muy general de este desorden presentando su definición y los diferentes tipos que se pueden dar, para ayudar a prevenir el riesgo de generar esta alteración y poder mejorar el uso de esta tecnología, la cual se ha creado para la mejoría de la comunicación de los seres humanos. Así mismo se desea mostrar los problemas que pueden traer a nuestra salud tanto física como mental el uso excesivo del internet, y hacer consciente todas las problemáticas que esta alteración puede generar en nuestros entornos.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día los adolescentes se encuentran bombardeados por las tecnologías de la información, las cuales están llamadas a facilitarnos la vida, pero a la misma vez también pueden complicárnosla, pues el internet está absorbiendo a los adolescentes a una adicción en la cual se está cambiando el sentido al uso del internet, pasando de ser un medio de comunicación y de información, a ser un fin en nuestras actividades convirtiéndose de esta manera en una ciberadicción. La ciberadicción puede atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en el adolescente una falsa identidad y de esta manera distanciarle o a distorsionarle el mundo real aun mundo ficticio, en el cual no encontrara problemas ni estrés, si no encontrara un lugar tranquilo y en donde puedan desaparecer sus problemas.

Para una mejor comprensión de esta investigación se ha dividido el trabajo escrito en tres partes, que a continuación se detallan:

En el capítulo 1, se abordan el tema de la adicción esto en primera instancia para poder entender a la ciberadicción de una manera más clara, después se continua con el tema de la ciberadicción en adolescentes entendiendo esto del como el adolescente es afectado por la ciberadicción y cuáles podrían ser las repercusiones en los adolescentes con esta adicción al internet, por último se abordan las consecuencias de la ciberadicción explicando aquí como es que la ciberadicción puede afectar a los adolescentes y como los adolescentes pueden verse inmersos en esta adicción afectando sus vidas y sus relaciones interpersonales.

En el capítulo 2 de este trabajo, se abarca el tema de las emociones explicando como las emociones juegan un papel importante en el desarrollo de la adicción a internet y la importancia que esta tiene en la vida de cada ser humano y mediante esto generar

problemas, después se continua con el tema de la inteligencia emocional, este tema yendo más enfocado a encuadrar la problemática y demarcar el cómo poder ir solucionando este problema de adicción en la cual se ven muy inmersos los adolescentes por falta de manejo de la emociones y de una buena enseñanza en base a nuestra inteligencia emocional, por último se abordan los beneficios del adolescente con inteligencia emocional, esto englobando como la inteligencia juega una gran importancia en el manejo de las adicciones y en la calidad de vida de todas las personas que tenemos y que entendemos la importancia de la inteligencia emocional.

Por último y como tercera parte, se abarca el tema del modelo y el área en el cual se trabaja la investigación la cual es, el modelo humanista pues es la mejor manera y más clara de poder expresar y definir mejor mis ideas sobre la adicción y las emociones, pues es un área más acorde al entendimiento del ser humano y de las emociones, de esta manera eligiendo el área social, pues esta problemática no solo va englobada en un área de educación o familiar, si no va englobada en la sociedad en general haciendo más perfecta este modelo y área de trabajo seleccionados para esta investigación.

# CAPÍTULO I

## LA CIBERADICCIÓN

### 1.1 La Adicción.

Desde una perspectiva etimológica, “Adicción” proviene del vocablo latino *Addictus*, cuyo significado proviene de una figura histórica, se cuenta que “Addictus” fue una persona de la antigua roma, muy habilidoso para gastar dinero muy rápidamente que le prestaban sus acreedores, Addictus derrochaba todo el capital del que disponía en disfrutar de los placeres de la vida, no previéndose de ningún capricho, así las cosas addictus paso a usarse para poder definir el comportamiento de aquellos que sienten una necesidad compulsiva para consumir un bien concreto.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año del 2017, la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación, se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los cuales se involucran factores biológicos, psicológicos, genéticos y sociales.

Es una enfermedad que se considera progresiva y fatal que son caracterizadas por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Para la Asociación Americana de Medicina de la Adicción (ASAM), la adicción es una enfermedad primaria y crónica de recompensa cerebral, motivación, memoria y circuitos cerrados. La adicción afecta la neurotransmisión y las interacciones dentro de las estructuras de recompensa del cerebro, incluida el núcleo de Accumbens, la corteza cingulada anterior, el cerebro anterior basal y la amígdala, de manera tal que se alteran



las jerarquías motivacionales y las conductas adictivas. Esto nos dice que la adicción está provocada por un sentimiento de ansiedad generado por la falta de atención necesitando así alguna actividad que sustituya esto.

Sobre la adicción interpretada como vicio Nuño menciona “En la sociedad prevalecen creencias populares que consideran la fuerza de voluntad como el factor único y decisivo en la reversión de un trastorno adictivo” (2006, p.49). Desde este punto de vista el autor nos da a entender, que no son necesarios el utilizar los servicios de salud o los centros de ayuda, puesto que parece que el cese de la adicción radica en nosotros mismos como los seres autónomos que nos representa al ser un ser humano.

La adicción también se puede definir como, la incapacidad para controlar el consumo de alguna sustancia o aparato tecnológico, puesto que nosotros como seres humanos racionales actuamos débiles e irresponsables ante un vicio que nos controla y nos domina, ya que como lo mencionaba Souza anteriormente, la fuerza de voluntad que posee el ser humano puede ayudarnos a sobresalir de cualquier adicción o también llamado coloquialmente como “vicio”, sin la necesidad de ayuda de centros de salud (Nuño, 2006, p.49).

La ciberadicción se puede definir como la pérdida de control al uso normal del internet, provocando esto un deseo de estar permanentemente conectado a internet, generando esto a su vez una sensación de abstinencia en el adolescente cuando no está conectado a internet.

Realmente la ciberadicción (adicción al internet) no es en sí misma una adicción como lo puede ser una adicción al abuso de sustancias toxicas, porque el internet no es una sustancia toxica, si no que en este caso, la hacen toxica las personas que utilizan el internet.

En la adicción al internet, hay usos que se les presta una mayor importancia, como los son el exceso a las redes sociales entre toda la población adolescente, predominando en este problemas en la mayoría chicas como usuarias.

En las adicciones al internet, se encuentran grandes diferencias en el uso del mismo derivado del sexo, entre las mujeres predomina el uso excesivo del internet mayormente en la redes sociales, usando esto para la creación y mantenimiento en las amistades, en el caso de los varones es muy diferente ya que estos recurren al uso de las redes sociales para reforzar su autoestima y cubrir facetas emocionales que les son causadas por el día a día.

Para las adicciones es evidente que debe haber una detonante en el mal uso de estas para generar la adicción, y en la ciberadicción no está la excepción, ya que el mundo virtual ofrece a los adolescente un espacio de infinitas posibilidades pero trayendo con ella también numeroso riesgos entre los cuales cabe destacar la ciberadicción provocada por el sentimiento de pertenencia que nos provocan las redes sociales y el internet. En primer lugar, cuando el consumo a internet se torna excesivo, esta produce un estado de dependencia las cuales pueden llegar a convertirse en una adicción patológica, lo cual esto nos estaría afectando gravemente en nuestra vida diaria pues nos puede quitar esa libertad al estrechar el campo de conciencia y amplitud de interés, sustituyéndolo por la adicción patológica al internet y al uso excesivo.

Aunque todavía no existen rasgos específicos para poder determinar un uso adictivo al internet, si existen algunos criterios comunes para la detección y el diagnóstico de ciberadicción como son: “la dedicación temporal excesiva, pérdida de control y tolerancia, síntomas de abstinencia como ansiedad e irritabilidad y la clara interferencia con las actividades de la vida cotidiana” (Arnaiz et al, 2016, p.761).

La adicción a internet, tiende a presentarse en sujetos con dificultades crónicas en el contexto social, aislados puesto que estos invierten grandes cantidades de tiempo y pueden llegar hasta incluso a gastar dinero en actividades on-line no orientada a conseguir algún propósito en concreto, y estas pueden ser como los videojuegos o apuestas en línea puesto que estas no tendrían algún propósito que le fuera beneficioso en su vida, si no que por el contrario solo presentaría problemas ya que esto acarrearía diferentes problemas en la vida de la persona. La persona con adicción al internet, el estar conectados se convierte en la principal y única vía de relación con el mundo exterior, produciendo esto graves problemas negativos en el círculo personal, profesional o académico, puesto que estas personas no están acostumbradas a socializar sin una computadora.

En la adicción a internet, se puede malinterpretar que el uso excesivo de internet puede provocar trastorno como depresión o ansiedad social, pero no, ya que los problemas psicosociales existentes son los que predisponen al individuo para desarrollar cogniciones desadaptativas asociadas al uso de internet, para determinar cuando una persona es adicta a internet y cuando no lo es, no existe un límite de tiempo específico o referencia conductual para identificar el uso de internet como problemático, algunos ejemplos de conductas disfuncionales que presentan a lo largo de las cogniciones del mal uso de internet, incluyen un mal uso de internet al punto que el individuo sufre consecuencias negativas en el trabajo o estudios, o en las relaciones personales llegando al grado de mentir sobre el uso de internet y usando internet para escapar de los problemas como los puede ser la depresión, soledad, etc. (Ortiz et al, 2005, p.431).

En la adicción a internet, según la frecuencia en el uso de internet, divide a los usuarios en dos tipos: regulares y ocasionales. Los primeros y los cuales son los más propensos a desarrollar la adicción a internet, se les caracteriza por conectarse prácticamente a diario (entre cuatro veces a la semana o más) y esto lo hacen manteniendo actividades regulares en la red (entre algunos ejemplos están, leer y contestar correos electrónicos, establecer actos de comunicación en los canales de

conversación, mantener páginas personales, etc.) y estas personas suelen invertir un promedio mínimo de diez horas por semana para realizar estas actividades. Los segundos se conectan esporádicamente y no mantienen muchas actividades regulares en siendo inferiores sus tiempo de conexión a internet, lo cual los vuelve menos propensos a tener una adicción a internet por el corto tiempo que le dedican a este.

John Suler en 1996 (citado, Gómez et al, 2005, p.432), se señala la existencia de dos modelos básicos de la adicción al internet. El primero de ellos hace referencia a aquellos sujetos muy aficionados a sus ordenadores, y estos suelen utilizar la red para jugar en solitario, obtener nuevos programas para su computadora, etc. Y esto lo hacen sin establecer ningún contacto interpersonal (solo se comunican muy poco con tal de lograr sus propósitos) estas personas buscan un lugar solitario en el cual puedan sentirse seguros sin la necesidad de interactuar con otras personas.

El segundo tipo lo constituyen aquellas personas que frecuentan los chats, las redes sociales y listas de correo electrónico, y estas personas buscan una estimulación social, el cual puedan ser reconocidos por otras personas, las necesidades de filiación, reconocimiento poder o amor permanecen ocultos a este tipo de utilización de esta red. En caso contrario, los sujetos del primer tipo evitan el “caos” interpersonal que presenta cualquier canal de conversación, para estas personas la necesidad de control y la predictibilidad son elementos esenciales (Ortiz et al, 2005, pp. 431-432).

Árgemi en el año 2000 (citado, Gómez et al, 2005, p.433), Considera que el tipo de adicción a internet puede variar según la personalidad del sujeto, es decir si una persona es introvertida va a aislarse en el internet pero sin mantener ninguna conversación con una persona al menos que este le sea necesario para poder conseguir algún propósito, pero si la persona es extrovertida, buscará las redes sociales para poder conseguir esa atención de las personas y de sus amigos en las redes sociales y mediante eso conseguir ese sentido de pertenencia en las redes sociales, uno de los ejemplos más claros pueden

ser los famosos “Youtubers” que basan su tiempo en las redes sociales para conseguir la atención necesaria y mediante ella poder sentirse parte de un grupo virtual. Y las formas más frecuentes son la ciberrelación, el cibersexo y la cibercompulsión.

Alonso-Fernández en 2003 (citado, Ortiz et al, 2005, p.434), considera que la adicción a internet forma parte, en ocasiones, de un cuadro poliadictivo en el que se asocia con otras adicciones de carácter social o químico. Esto nos dice que una adicción detona otra y así sucesivamente, en un ejemplo claro la ciberadicción se pudo haber generado por el cibersexo este desencadenando una adicción al internet para encontrar más contenido pornográfico.

Alonso-Fernández en 2003 (en, Ortiz et al, 2005, p.434) considera que la adicción a internet, nos ofrece dos vías distintas de adicción: La ciberadicción autónoma y La ciberadicción compleja. La primera menciona que la ciberadicción se denomina en un sentido estricto, ya que el único vínculo adictivo patológico recae en la unión del sujeto con una dimensión del mundo virtual, entre las cuales se destaca, el ciberjuego, la cibercompra, el cibertrabajo, el cibersexo y la cibercomunicación, dentro de estas cinco modalidades que engloba esta primera adicción a internet, considera que las dos básicas serían, la cibercomunicación y el cibersexo.

En cambio, en la ciberadicción complementaria se le diferencia que el vínculo patológico primordial se proyecta en algún objeto o actividad posicionada en el mundo exterior y el uso adictivo de este toma un carácter secundario o instrumental, en pocas palabras esta adicción secundaria se puede mencionar que la ciberadicción se utiliza como una herramienta para cubrir alguna necesidad que algún individuo tenga, sustituyéndolo por la ciberadicción. Menciona también que se podría establecer una tercera categoría de ciberadicción, la que se le denominaría mixta, y esta está constituida por la presencia de un vínculo patológico con un objeto, extendido con la misma fuerza a sus versiones en la realidad externa y virtual.

La adicción a internet, se ha considerado como un problema de comportamiento particular entre los adolescentes y jóvenes durante las últimas décadas, puesto que las actividades diarias de los adolescentes así lo requieren, creando de esta forma una adicción en los adolescentes, la adicción a internet se ha asociado con trastornos de control de impulsos, teniendo características similares al juego patológico así como incluir al “trastorno de juego por internet” en la revisión más reciente del DSM-V.

En la adicción a internet, ciertamente hay posturas que niegan la adicción a las redes sociales y por lo consiguiente al internet, explicando esto más como un problema de conducta que una adicción en si, por eso será muy importante, diferenciar el uso excesivo y la adicción ya que estas dos las separa una delgada línea para diferenciarlas de entre sí (Jasso et al, 2017, p.2834).

En la adicción a internet se le considera una conducta adictiva a redes sociales como un subtipo de adicción al internet, en el cual comparten sus características enfocadas al uso de estas aplicaciones o sitios web, son las que nos hacen caer en la adicción a internet. En México actualmente las redes son consideradas como la actividad más popular y más realizada en los jóvenes, ya que es utilizado por un 83% de los jóvenes o internautas mexicanos, se ha explicado la importancia de la adicción a las redes sociales, en el cual se ha desarrollado un modelo explicativo donde se ha tomado como parte importante el tiempo dedicado, la exhaustividad, el placer y la edad como una parte muy importante del mal uso que se le ha dado a las redes sociales.

Los dispositivos móviles así también como computadoras y tablets son los medios electrónicos más populares de acceso a redes sociales a redes sociales más populares, los jóvenes lo han tomado como una parte muy importante en el aspecto integral y de extensión de amistades y de conocimiento de personas, incrementando de esta manera la comunicación y las relaciones sociales virtuales, sin embargo esto mismo los ha estado conduciendo a un uso problemático lo cual esto a generado en los jóvenes dependencia,

hábitos no seguros del uso de las redes sociales, falta de concentración y hasta inclusive problemas de dudas relacionado con el uso de los dispositivos, todo esto relaciona con la dificultad de separarse del celular, estar alerta, hacer su uso en lugares inapropiados, el descuido de sus actividades importantes, preferir comunicarse mediante el teléfono móvil que de una manera verbal, entre otras mas sin embargo es importante aclarar que el teléfono móvil o la misma tecnología no es la culpable de la adicción, sino que lo es en gran medida las redes sociales y problemas en el conocimiento y control de las emociones, ya que se ha mencionado que los teléfonos móviles solo son el intermediario entre el malestar emocional y la red social generando de esta forma la adicción y esta misma va generando una codependencia a las redes sociales generado por las recompensas gratificantes que nos da la red social al darnos ese sentido de pertenencia a un grupo de persona que quizá no conozcamos (Jasso et al, 2017, p.2833).

La adicción a internet surge cuando las personas llegan a emplear demasiado tiempo para navegar en internet, generando un estado de excitación cuyos resultados negativos serán pocas horas de sueño, hiporexia durante largos periodos de tiempo y la poca o nula actividad física, esto llevando a desencadenar problemas tanto en la salud física como mental. Por lo consiguiente, estas personas tienden a estar menos tiempo con personas tanto de su familia como amigos, por lo cual esto le generaría dificultades para relacionarse con las personas de su entorno.

Young menciona el uso patológico de internet como un trastorno de control de impulsos, ya que presenta las características de los trastornos por dependencia, pero esta no está relacionada con la intoxicación por alguna sustancia. Esto menciona que a pesar que la ciberadicción no sea una sustancia como tal, este genera una adicción igual o mayor a las adicciones relacionadas por sustancias (Navarro et al, 2007, p.693).

La adicción a internet, es una dependencia psicológica caracterizada por un aumento en las actividades diarias que se realizan por este medio, este a su vez causa malestar cuando la persona no está en línea, de igual forma generando tolerancia y negación de la adicción de la cual padece. El termino adictivo se usa para describir problemas que generan las sustancias como el alcohol, el cigarrillo y las drogas ilegales, sin embargo, este término se ha utilizado para otras conductas como el sexo, las compras, los juegos y ahora también utilizado para el internet.

Para diferenciar a adictos de no adictos al internet, los autores propusieron que era necesario un mayor número de criterios de diagnóstico que para la adicción a sustancias, ya que el uso de internet es mayormente aceptado socialmente, la mayoría de los criterios hallados son semejantes a los de los juegos patológicos y a la adicción del comportamiento, fuera de la inclusión de un nuevo criterio “gasta excesivo esfuerzos en actividades necesarias para obtener acceso a internet (Citado, Navarro et al, 2007, p.693)

La adicción a internet y a las redes sociales, es un fenómeno que preocupa mucho por las causas negativas que esta puede causar, sin embargo, el abuso de internet puede llegar a ser una manifestación a otra adicción principal como lo podría ser la adicción al sexo, puesto que esta adicción principal desencadenaría la adicción a internet, así mismo, también el abuso de internet puede estar relacionado a problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social, problemas emocionales u otros problemas del tipo Impulsivo-compulsivo.

En la adicción a internet, lo más preocupante es que ocupa una gran cantidad de tiempo en la vida del adolescente, que utiliza las redes sociales o la navegación de internet para alejarse o distraerse de los problemas que el día a día le generan, ocasionando así una desinhibición de la propia personalidad sustituyéndola por una vida



creada en internet, generando así problemas desadaptativos en el adolescente (Echeburúa et al, 2010, p.93).

La adicción a internet, se encuentra dentro de las denominadas adicciones comportamentales o psicológicas no se encuentra registrada en ningún manual de diagnóstico, siendo el único registrado como tal, el juego online patológico como trastorno relacionado como uso de internet en la población actualmente y recientemente publicado en el DSM-V (Fernández et al, 2015, p.265).

En la adicción a internet, se han descrito los rasgos de personalidad de los adictos a internet en otros estudios que no son en función a los trastornos consignados en la clasificación internacional de enfermedades (CIE-10) sino mediante inventarios psicológicos diversos. Se han encontrado pacientes con rasgos de: Inestabilidad emocional con tendencias a evasión de la realidad, pobre tolerancia a la frustración, volubilidad e irritabilidad, egocentrismo, timidez, introversión, baja empatía, desvalimiento y baja autoestima.

De igual manera se han encontrado en adictos a internet tendencias al aislamiento y predisposición al aburrimiento, búsqueda de sensaciones, preferencias por actividades solitarias, autosuficiencia, reactividad emocional elevada e inconformidad con las normas sociales. Esta diversidad de rasgos de personalidad puede explicarse por cuanto no habría un solo “tipo” de adicto a internet, aunque muchos de estos rasgos coinciden a personalidades evitantes, dependientes, esquizoides y antisociales, demarca puntos importantes para interpretar que los adictos a internet en su mayoría son provocadas por problemas emocionales (Cruzado et al, 2006, p.202).

El uso excesivo o la adicción a internet provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas y muy específicamente en los adolescentes. Las nuevas

tecnologías se están convirtiendo en la actividad vital de los jóvenes, provocando que esto lleve al adolescente a distanciarse de forma progresiva de las relaciones familiares y sociales que son tan indispensables para los adolescentes, la pérdida del control sobre el tiempo en las redes sociales o actividades en internet genera que el pensamiento del adolescente gire de forma permanente en temas totalmente relacionados con las nuevas tecnologías, esto llegando a provocar problemas en el desempeño y en el rendimiento académico o laboral, los trastornos del sueño suelen ser muy frecuentes por el motivo de alargar las horas de conexión a internet y reducir las horas de descanso recomendadas para una buena salud causando esto una dificultad para poder levantarse por las mañanas (Terán, 2019, p.137).

En la adicción a internet, se ha propuesto que los adictos pueden llegar a ese punto de adicción por causa de diferentes aspectos del uso patológico de las computadoras y la conducta puede ser provocada por tres subtipos, los cuales son: Juego excesivo, Preocupaciones sexuales y Email/mensaje de texto. Estos son los tres principales subtipos que pueden desencadenar una adicción a internet (Zeni et al, 2009, p.3).

La adicción a internet o también conocido como Ciberadicción, se pronuncia que sería posible el diferenciar de dos maneras en la que el internet se relaciona con comportamientos adictivos. La adicción a internet primaria sería aquella en la que el objeto de la adicción es propio del mundo digital, mientras que en la adicción a internet secundaria las nuevas tecnologías serían el medio por el cual se podría satisfacer una dependencia fuera de la red, en algunos ejemplos de la adicción a internet secundaria están, la adicción al trabajo, la adicción a las compras en línea, transacciones bursátiles y el juego patológico. Lo cual como ya anteriores veces se ha descrito, la adicción a internet se puede tomar como el vínculo para satisfacer otra dependencia fuera o alejada a la red que se podría presentar (Berner et al, 2012, p.187).

Para definir la adicción al internet desde un punto neurobiológico, se ha encontrado que se realizó un estudio en 10 pacientes adictos a juegos on-line los cuales fueron sometidos a Resonancia Nuclear Magnética Funcional, durante las cuales se les fueron presentando imágenes con referencia a juegos y apuestas on-line, contra un grupo de control. En este estudio se demostró una prevalencia en la activación en la corteza orbito-frontal y en la prefrontal-dorsolateral, así también como en el núcleo de accumbens, en el giro cingulado anterior y en la corteza medial frontal, del grupo en estudio de no adictos.

Por lo cual se concluyó que las vías activadas en estos pacientes, los cuales sufren de adicción se correlacionan con las vías de activación en las descritas por adicciones a sustancias químicas, mediante la activación de estructuras subcorticales del sistema límbico, así como la corteza prefrontal, habiendo sugerido que este tipo de conductas se comportarían de una manera similar a otras dependencias estas llegando a través de una alteración en los mecanismos de recompensa. En un dato extra pero importante, ya existen estudios que se orientan imagenológicos con radioligandos para receptores de Dopamina, los cuales estos estarían menos expresados en sujetos con adicción a internet.

En estudios trasversales se han reportado importantes casos de comorbilidad en pacientes que cumplirían el criterio con el uso problemático de la adicción a internet. Se han realizado ensayos y estudios clínicos con universitarios, los cuales han demostrado la adicción a internet importantemente asociado con trastornos del ánimo refiriéndonos a la depresión específicamente, e inclusive pacientes con dependencia a internet tendrían una mayor tendencia a conectarse a internet al sentirse deprimidos o mal anímicamente, puesto que buscan una distracción y una recompensa para aliviar ese sentimiento de ánimo bajo.

Se han reportado gran prevalencia de trastornos ansiosos en pacientes con dependencia a internet, se ha descrito que el publicar estados en blogs o en redes

sociales sería una medida para disminuir y poder manejar su angustia. Estudios llevados en China y Taiwán, se concluyó que personas con síndrome de déficit atencional, e hiperactividad, abuso de alcohol y trastornos alimentación son la población más vulnerable a padecer la adicción a internet, puesto que al querer saciar o satisfacer su vacío emocional recurren al internet para poder llenarlo. Es complicado poder dilucidar si las diferentes comorbilidades son consistentes en otros estudios y en caso hipotético de serlo, saber si estos se dan de manera casual o si comparten factores de riesgo comunes.

En la adicción a internet, se pueden encontrar algunos grupos de riesgo en cuestión a estudios psicológicos y variables psicológicas, en muchos de los artículos se menciona y se hace hincapié en los problemas con la baja autoestima, interpretado esto de una manera en la que una menor autoestima, generalmente ligada a una baja autoestima corporal, se asociaría a baja competencia social. Se planteó que el internet al ser un ambiente en la cual es más difícil ser rechazado, genera una menor ansiedad en estas personas haciendo que de este modo las personas con estos problemas de baja autoestima y/o emocional prefieran estar más conectados a internet, que el realizar actividades recreativas o sociales.

En palabras de pacientes adictos a internet mencionan que el mundo online les permite a ellos escapar de la realidad tan cruel que se da en la sociedad, y así mismo les permite escapar de sus problemas siendo para ellos un lugar seguro internet. En un estudio anteriormente realizado se comparó por género constatando que la baja autoestima y otras distintas estrategias de enfrentamiento social se pueden asociar, en el caso de los hombres [...] viene provocado de la ansiedad social, preocupaciones acerca del peso y pensamiento rumiantes acerca del futuro serían los predictores en el abuso de internet, y en el caso de las mujeres la depresión, la introversión y el estrés serían los motivos más importantes para el abuso de internet (Berner et al, 2012, p.187).

En la adicción a internet, es interesante ver como los adictos en distintos tipos del internet reaccionan a su motivador, un ejemplo es el ver como una persona reacciona al entrar a páginas pornográficas, que al que entra a los juegos de rol, pero más especialmente a las redes sociales y a su sentido de recompensa que tanto nos motiva y nos impulsa a cada vez estar más conectados a internet y a las redes sociales, interesante es ver como cada día el usuario de Twitter con un simple mensaje no sabe o no dimensiona el impacto que este tendrá, lo que provoca una ansiedad de estar conectado y ver como impacto su mensaje en la red social, tras esa ansiedad puede llegar o no un refuerzo positivo, puede ser el caso que este consiga un nuevo seguidor o la masificación de sus comentarios de personas desconocidas haciendo así que esta sea la recompensa y por medio de esta aumentemos nuestras horas de conexión para conseguir así más reconocimiento social.

La adicción debe de tomarse en cuenta que el término se suscribe al uso de los elementos químicos, invasivos para el organismo, en contraparte a las adicciones no químicas se les puede considerar como adicciones psicológicas, a conductas como el juego, la comida, el sexo, el trabajo o las compras que son practicadas de una manera atípica. Esta adicción al internet, se puede tratar como un trastorno altamente incapacitante y esta se va formando de manera progresiva y crónica, y estas van deteriorando todas las áreas del individuo, puesto que el individuo está cegado, ante el bien sentir que le provoca el estar conectado y haciendo que de esta manera pueda olvidar sus problemas, sin el darse cuenta que se va arruinando sus áreas importantes (Fernández, 2013, p.524).

En las adicciones a internet o ciberadicción, es bien sabido que las adicciones son un gran problema que nos afecta, pero sabemos que las conductas atípicas vienen acompañadas o surgen cuando el individuo sufre, ya sea que este sufra de manera consciente, esto nos lleva a que la adicción no sea la computadora o el teléfono celular, ni que la adicción sea provocada por las mismas redes sociales o los mismos juegos roles, si no que la adicción viene de un problema emocional, ya que algunas veces los

padres suelen ser muy permisivos o muy dominantes y que de esto mismo resulte que el adolescente llegue a pensar o generar la idea de que no es comprendido, escuchado o amado y por esto busque un apoyo, el cual lo puede encontrar en una red social o en mismo internet.

En otros casos, el uso adictivo de las redes sociales en internet es un sentimiento de recompensa y pertenencia que nos da, cuando nosotros mismos no nos sentimos pertenecientes a un grupo, por esto mismo discierne que la adicción a internet no es solamente por una adicción a las redes sociales o al internet, sino que es provocado por un malestar emocional que nos provoca recaer en esta adicción (Fernández, 2013, p.525).

La adicción a internet y la adicción a las redes sociales en internet, no están incluidas en el DSM-V por esa lucha entre muchos que al no ser una sustancia química, no se le puede tomar como una adicción, pero es bien conocido que los problemas que esta adicción causa es igual o mayor de fuerte que una sustancia química, ya que es relaciona con un problema emocional lo cual puede traer consecuencias a nivel fisiológico, afectando más que una droga o una sustancia al ser humano, así mismo se es conocido que este problema está en un constante crecimiento por esta revolución tecnológica, en donde cada día salen nuevos métodos de relacionarnos, y con mejores recompensas emocionales, por eso es importantes atender estos problemas psicológicos y emocionales y mediante esto poder ser más sociables de una manera saludable y sin una computadora o un celular como mediador de comunicación para poder relacionarnos.

La adicción es un tema al cual le hemos subestimado su definición y al cual no le hemos prestado la atención adecuada, puesto que solamente hemos aprendido a sobrellevarlo sin mirar más allá de la verdadera realidad que es, ya que es una adicción muy silenciosa y que nos ataca de la manera más inesperada posible, haciendo que de esta forma nos involucremos más y más en actividades que se van convirtiendo en

adicciones peligrosas para nuestra vida. La adicción se genera por esa falta de atención que no tenemos y que llenamos con otras actividades que por sí solas no harían ningún daño, pero con el constante hecho diario se vuelve peligroso para nuestra vida, haciendo que de esta manera nos amarremos a una actividad volviéndola nociva para nuestra salud.

## **1.2 La ciberadicción en adolescentes.**

El Psicólogo Iván Goldberg (1995) propuso uno de los primeros intentos de conceptualizar la adicción a internet. Propuso algunos artículos que defienden que lo hizo a modo de broma, un conjunto de criterios para el diagnóstico del trastorno de adicción a internet (IAD) las cuales eran: Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse, disminución generalizada de la actividad física, descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en internet, evitación de actividades importantes a fin de disponer mayor tiempo para estar conectado, cambio en los patrones del sueño a fin de disponer más tiempo en la red, disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades, negligencia respecto a la familia y amigos, rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la red, deseo de más tiempo para estar frente al ordenador y negligencia con respecto al trabajo y obligaciones personales (Navarro et al, 2007) se basan en los criterios de diagnóstico del abuso de drogas.

Más tarde, la Dra. Kimberly Young (1996) fundadora del center of on-line addiction de la universidad de Pittsburg, estableció un conjunto de criterios para el diagnóstico del trastorno de adicción a internet. Para la Dra. Young, la adicción a internet es:” Un deterioro en el control de su uso que manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos”. En otras palabras, las personas “Netdependientes” abusan de internet, lo que puede distorsionar sus metas personales, familiares y profesionales.

La ciberadicción se puede definir como la pérdida de control al uso normal del internet, provocando esto un deseo de estar permanentemente conectado a internet, generando

esto a su vez una sensación de abstinencia en el adolescente cuando no está conectado a internet.

Realmente la ciberacción (adicción al internet) no es en sí misma una adicción como lo puede ser una adicción al abuso de sustancias tóxicas, porque el internet no es una sustancia tóxica, si no que en este caso, la hacen tóxica las personas que utilizan el internet.

Muchas personas que se sienten solas, tienen dificultades con los demás o sufren de depresión y otras enfermedades como por ejemplo la ansiedad, el aislamiento, agresividad, etc. Estos han encontrado una vía de escape en el internet, permitiéndoles hablar con los demás, comprar varias cosas incluso marcar la diferencia. En este sentido se puede decir que el internet cubre las necesidades básicas de conexión con los demás, por que el ser humano nace como persona social y necesita interactuar y dialogar con los demás.

Es evidente que el internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías han cambiado radicalmente la forma en la que compramos, trabajamos o nos relacionamos con otras personas, pero así como el internet suele ser bueno para comunicarnos más fácil y rápidamente con las personas, también el uso del internet tiene consecuencias negativas en nuestros adolescentes.

La ciberadicción se crea cuando el adolescente deja de verse o de frecuentar a amigos y familia y se proyecta más frente a la pantalla con sus videojuegos, el adolescente cuando tiene o empieza a crear la adicción a internet tiende a prestar más atención a su iPhone que a su novia o a las pláticas familiares, así mismo el adolescente deja de rendir en los estudios ocasionando esto la baja de calificaciones, puesto que el adolescente tiende a revisar y prestar más atención a las redes sociales. En cada uno de



estos casos se muestra una clara interferencia negativa en la vida cotidiana, generando la desinhibición del adolescente por la familia, amigos y relación por el interés que le genera el navegar en internet (Echeburúa et al, 2010, p.91).

En datos estadísticos de jóvenes con problemas de adicción a internet en Europa, los datos reflejan que seis de cada cien universitarios tienen problemas ocasionales o frecuentes con el uso del internet y estas pueden llegar a repercutir en su vida diaria y social, lo cual esto está en relación con los datos establecidos por otros autores tanto para población adolescente como universitaria, las cifras de estudiantes universitarios que tienen esta adicción oscila entre el 6% - 40% siendo esto una comparativa difícil dadas las comparativas dadas las diferencias geográficas y fundamentalmente metodológicas encontradas.

Dentro de los factores de riesgo en adolescentes con adicción a internet, se encuentra la utilización de internet, algunos estudios establecen diferencias entre usuarios problemáticos con una media semanal de 28h de conexión y aquellos que no presentaban problemas cuya conexión semanal oscila a las 12h. En estudios más recientes, se revelan tiempo de conexión relativamente mayores con una media de conexión semanal de 32h en usuarios sin problemas y de 53h en usuarios problemáticos, poniendo mayor énfasis en el tiempo de conexión dedicado al ocio (que son de 19hrs y 32hrs respectivamente, destacando una diferencia en el sexo siendo las mujeres las que más horas utilizan el internet a la semana (Fernández et al, 2015, p.272).

Al parecer cuanto más tiempo transcurre uno online, más se atrofian las partes del cerebro encargados del habla, memoria, control motor, emociones. De hecho la capacidad de atención ha disminuido un 40% en los últimos 10 años.

En la adicción a internet en adolescentes, se encuentran diferencias en las conexiones a internet entre hombres y mujeres, pues se ha encontrado que los hombres usan internet principalmente para realizar actividades de ocio como los juegos on-line o compras en internet, y las mujeres utilizan el internet principalmente para estar en las redes sociales, lo cual destaca una gran diferencia en los tipos y tiempos de conexiones entre los hombre y las mujeres (Fernández et al, 2015, p.272).

En los países donde la adicción a internet se considera ya una patología se han cuantificado un 30% de adictos a las redes sociales o a los videojuegos, haciendo de esta manera que se tome con más atención la ciberadicción.

En datos estadísticos sobre la ciberadicción se ha encontrado que hay una diferencia significativa en el uso de la computadora y el teléfono móvil, puesto que el teléfono móvil esta mayormente asociado a la adicción a internet por la facilidad de acceso a las redes sociales. Se encontró una relación importante entre las conductas adictivas a internet y el teléfono móvil, aunque es verdad que se podría ver como parte del mismo problema, puesto que ambos comparten características al ser ambas consideradas como parte de una conducta adictiva (internet y teléfono inteligente), destaca que una podría depender de la otra.

El uso de las redes sociales y del internet se ha popularizado mucho en estos tiempos, principalmente por la facilidad de acceso gracias a los teléfonos inteligentes y a su conectividad, por lo que se crea un vínculo muy fuerte entre ambas. La conducta adictiva a las redes sociales ha demostrado una relación significativa entre el uso de la computadora y el uso del teléfono móvil. Puesto que ambas fueron relacionadas significativamente, se marcó una tendencia mayor en el uso del teléfono móvil con la conducta adictiva, por otra parte, el uso problemático de del teléfono móvil solo se relacionó con el uso de estos dispositivos, esto antes mencionado podría coincidir con

otros estudios en la que se manejarían que a mayor uso del móvil, hay mayor vulnerabilidad ante un uso problemático a estas tecnologías nuevas.

El uso problemático de los teléfonos inteligentes tuvo una relación alta con la adicción a las redes sociales, además que con esta información se encontró que la frecuencia del uso del teléfono se relacionó más con la conducta adictiva a las redes sociales, que con el uso problemático de este, llegando a coincidir con la postura de que el uso problemático de los teléfonos inteligentes va más encaminado por la conducta adictiva que tienes las redes sociales, que por la misma dependencia al teléfono inteligente. De esta manera podemos decir que no es dependencia al teléfono inteligente si no una adicción a las redes sociales lo cual nos encamina a esta adicción al internet (Jasso et al, 2017, p.2834).

En un estudio realizado por la Catedra para el Desarrollo Social de la Universidad Camilo José Cela, en adolescentes estudiantes que oscila la edad de 15 y 16 años en la ciudad de Madrid, se exploró el uso y abuso de las nuevas tecnologías y su relación en cuanto a indicadores de salud mental, en donde se encontró una alta prevalencia de problemas relacionados con el uso incorrecto de estas, entre las que se destacan (Terán, 2019, p.134):

- El Teléfono Móvil: Se encontró que más de la mitad de los adolescentes, hacen un uso incorrecto del teléfono móvil, el 28,4% mostro un uso de riesgo, el 21% mostro un uso abusivo y el 8% presento una dependencia en el uso de su Smartphone.
- Whatsapp: Se encontró que el 43,5% de los adolescentes presentan una conducta problemática en su uso, el 21% mostro tener un uso de riesgo pudiendo presentar una adicción, el 14,5% mostro un problema de abuso en la aplicación de mensajería y el 8% presento una dependencia en el uso de Whatsapp.

- Redes Sociales: Se encontró que cerca del 40% de los adolescentes presentaban un uso problemático con las redes sociales, el 19% de los adolescentes mostro un uso de riesgo, el 13% muestro un abuso en las diferentes tipos de redes sociales y el 7% mostro una dependencia a estas.
- Videojuegos: Estas cifras mostraron un porcentaje similar al de las anteriores revelando que, en torno a un 40% de los adolescentes, utilizan aplicaciones de videojuegos de una forma problemática esto provocado al fácil acceso que nos brindan en estas, el 24% presento un uso de riesgo del uso de los videojuegos en el teléfono móvil, el 12,5% presento un uso abusivo a estas y el 5,7% presento una dependencia en su uso.
- Juegos de azar: En resultados que se obtuvieron se superponen a los que se describieron en la encuesta ESTUDES del Plan Nacional sobre las Drogas con un porcentaje entorno al 5% para los adolescentes que jugaban con una alta frecuencia en sitios webs de apuestas deportivas, y cerca de un 12% de los adolescentes lo habían hecho en una ocasión.

En un estudio realizado por un Plan Nacional llamado “ESTUDES” En el año 2016/2017 en estudiantes adolescentes de edades de los 14 años de edad a los 18 años, se encontró una prevalencia en el uso compulsivo de internet en las que 18,3% son hombre los cuales son adictos a internet y el 23,8% son mujeres, lo cual nos revela que hay una mayor prevalencia en el uso compulsivo de internet en las mujeres que en los hombres, así mismo se encontró el porcentaje en las diferentes edades de los adolescente que muestran uso compulsivo de internet, los 14 años de edad tiene un porcentaje de 18,9%, 15 años de edad con 21,4% ,16 años de edad con 22,3%, 17 años de edad con 21,2% y por ultimo 18 años de edad con 22% de uso compulsivo a internet (Terán, 2019. p.135).

En la ciberadicción en adolescentes, existen todo un conjunto de factores de riesgo que son mencionados en la literatura científica y que pueden actuar como factor de vulnerabilidad en el desarrollo de las adicciones a las nuevas tecnologías. Cabe recalcar que no hay que olvidar que los adolescentes son quienes hacen un uso constante del internet, mediante eso su proceso madurativo cerebral condiciona en una gran medida la relación con estas nuevas tecnologías, llegando a poder convertirse en un factor importante de riesgo en la adolescencia.

El proceso de maduración ocurre asincrónicamente desde zonas posteriores hasta la zona frontal, de forma que las zonas involucradas en el sistema de recompensas de la motivación en la búsqueda de estímulos placenteros (Estríado, Núcleo acumbens, Amígdala, etc.), su proceso de maduración de estas es mayor que la región cortical prefrontal que está implicada en la toma de decisiones, la planificación y la inhibición de conductas impulsivas. En este desequilibrio entre las áreas maduras que motivan la búsqueda de recompensa y las áreas inmaduras que planifican e inhiben estos impulsos, ayuda favoreciendo en que el individuo adopte conductas exploratorias de alto riesgo ante estímulos peligrosos llegando a provocar las adicciones, pudiendo llegar a ser esta una de las razones por las cuales el adolescente no tenga claro los peligros sobre los riesgos que pueden ocurrir en el uso inapropiado de las nuevas tecnologías.

En adolescentes que sufren de adicción a internet, se descubrió que la mentira y la manipulación sobre el uso real de la nuevas tecnologías es un hecho habitual, así como las quejas de los más cercanos a la persona con adicción a internet (padres y hermanos) su la utilización permanente y continua de internet. También se ha podido observar una gran tendencia a sufrir ansiedad, inquietud, ira o agresividad si se llega a obligar a interrumpir la conexión a internet de algún adolescente que padece este problema de adicción. Todo esto llega a conducir a un aislamiento progresivo y a la aparición de todo tipo de problemas físicos, psicológicos y sociales que conforman la detección de las ciberadicciones (Terán, 2019. p.138).

La ciberadicción en los adolescentes, es un problema con una gran importancia puesto que siendo esta una adicción con altos niveles de recompensa puede atacar a los adolescentes sin que se den cuenta, se ha destacado que la American Academy of Pediatrics en el año 2016 como por la Canadian Pediatric Society en 2017 o la Asociación Española de Pediatría en 2017, han subrayado la presencia de diferentes problemas de salud que pueden llegar a afectarnos entre los que se destacan: Sueño, obesidad, desarrollo psicomotor y lenguaje, apego, desarrollo emocional y del comportamiento (manejo de las frustraciones), atención, concentración, y memoria,. Estas son una de las tantas problemáticas de salud que amenazan al adolescente por medio de esta adicción.

En un estudio realizado en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras y en la Universidad Nacional Católica de Honduras, en adolescentes estudiantes de la carrera de medicina se encontró que el 42% de los participantes, reportaron pasar entre 1 y 3 horas a la semana usando internet de una forma no esencial ni académica, esto seguido de un 35% que mostraron pasar entre 4 y 10 horas a la semana en actividades no esenciales y por último se demostró un 11% de los adolescentes pasar más de 20 horas a la semana usando el internet de una forma no académica.

En otros porcentajes del estudio realizado se mostró que el 79% reportó que la actividad más frecuente por la que pasan usando el internet de una forma no académica eran en los chats de las redes sociales y en los mensajes de correo, seguido con un 15% en marcando las compras en línea y finalmente un 6% reportado por el uso de juegos en línea, en este estudio se descartó el reporte de estudiantes que usaran el internet fuera del ámbito académico para actividades o prácticas sexuales. En los 98 participantes que se utilizaron en el estudio, 3 participantes cumplieron los criterios para adictos al internet, ya que contestaron 5 preguntas afirmativas de 8 en el test de Young, de los cuales 2 eran hombres y 1 mujer (Zeni et al, 2009, p.5).

En un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en el cual participaron 374 personas todos adolescentes que rondaban los 18 a los 24 años de edad, en el cual el 58.6% fueron mujeres y el 41.2% hombres, se encontró que con respecto a las redes sociales los participantes comentaron que Whatsapp es la red social que más ocupan y más importante para ellos con un 54.5% , continuando con Facebook con un 38.2% de importancia, YouTube con un 2.9%, Twitter con un 2.7% y otras con un 1.7% demostrando de esa manera que las aplicaciones más utilizadas son Whatsapp y Facebook siendo las aplicaciones más importantes y más utilizadas por el impacto comunicativo y de interactividad que tienen.

En la horas diarias que dedican a las redes sociales y al estar conectados se mostró un resultado de 6.91 horas de conexión diarias, la media de edad en la que empezaron los participantes a conectarse a internet fue de 13.32 años lo cual refleja que a pesar que ciertas aplicaciones tienen alguna restricción de edad para acceder este no se respeta. En datos obtuvieron en el estudio se reportó que el 2.9% nunca utilizar las redes sociales en la escuela, el 47.4% mostro utilizarlas en la escuela en algunas ocasiones y el 49.8% reporto usar las redes sociales en la escuela la mayoría del tiempo, lo cual demarca que esto puede llegar a distraer a los jóvenes de sus actividades importantes como lo puede ser la escuela. (Jasso et al, 2017, p.2834). Revisar

Con base en estos datos estadísticos se demarca que las personas que más están inmersas en las redes sociales son las mujeres, ya que su porcentaje es del 58.6% y que la red social que más se ocupa es el Whatsapp con un 54.5%, mediante esto nos podemos dar cuenta que es una aplicación de mensajería la que más se ocupa demarcando de esta manera que es la comunicación lo que más buscan y lo cual los atrapa en la red social. Así mismo también es importante marcar que lo que genera la adicción a estas redes sociales son las recompensas de la motivación en los estímulos placenteros, y estos estímulos placenteros pueden ser la atención y la interacción que se tiene con las persona que se conversa mediante la red social.

### **1.3 Consecuencias de la ciberadicción.**

La ciberadicción es una problemática que desencadena algunas consecuencias que pueden afectar a la persona que lo padece, afectando su círculo personal y social de diferentes maneras, enseguida se enlista algunas de las más comunes:

#### **A) Fracaso Escolar.**

El fracaso escolar es el hecho de no conseguir terminar el ciclo académico obligatorio de un sistema educativo, existen 4 tipos de fracasos escolares, los cuales son:

- Fracaso escolar primario: Este hace referencia a cuando los problemas de rendimiento se presentan en los primeros años de escolarización del niño.
- Fracaso escolar secundario: Se presenta cuando las dificultades empiezan tras unos años de muy buenos resultados en la escuela, normalmente se debe al cambio de amigos o de la adolescencia.
- Fracaso escolar Circunstancial: Este fracaso escolar es aislado y transitorio, se debe siempre a una causa que debe de tratarse y ponerle solución para volver a la dinámica acostumbrada.
- Fracaso escolar habitual: Los malos resultados académicos son siempre habituales en el niño desde que empieza en la escuela.

El fracaso escolar es una de las consecuencias más comunes en la ciberadicción, esto provocado por el alto tiempo de horas que pasa la persona conectado a internet, la famosa procrastinación es la culpable de que la persona llegue a descuidar aspectos importantes de su vida, tal como lo es la escuela, ya que esta persona al estar tanto tiempo conectado desfasa las horas de su día y no sabe cuándo parar de estar conectado en internet, el fracaso escolar se puede dar ya que el alumno por esa adicción de estar



conectado a la red social, no presta la atención suficiente a sus clases provocando que este repruebe por la falta de atención e interés en el ámbito escolar.

La mejor forma de prevenir el fracaso escolar es tratar los problemas que el adolescente presente, y conocer la causa que provoca esto es fundamental para su tratamiento, para saber tratar estos problemas siempre es recomendable recurrir a un especialista en Psicología que trate directamente con el adolescente y le aporte soluciones para los problemas (Terigi, 2009, p.24-29).

## **B) Tendencia al Aislamiento.**

El aislamiento social se da cuando una persona se aísla del resto de la sociedad o se siente que está aislada. Esto suele ocurrir en personas con carácter problemático o con incapacidad para hacer amigos, por motivos tan comunes como excesiva timidez. El concepto de aislamiento social es propio de algunas personas muy tímidas o temerosas, que suelen experimentar un sentimiento de inferioridad frente a los demás.

Este problema suele presentarse cuando una persona se aleja totalmente de su entorno de manera involuntaria (aunque pueda pensarse lo contrario) y en todas las fases de la vida. Quienes viven bajo esta condición suelen enfrentarse a diversas situaciones y problemas, siendo el más común y más grave la depresión. Además, diversos estudios que se han realizado indican que las personas que viven el aislamiento social, suelen tener problemas de aprendizaje, la atención y la toma de decisiones. Otros estudios la han relacionado con problemas de salud mental como la depresión y el suicidio.

Las personas que sufren de adicción a internet, a menudo se aíslan de sus amigos y familiares para mantenerse en contacto con otras personas en las redes sociales en los chats en línea, todo esto debido a la dependencia que tienen al internet, ya que en el

internet encuentran ese lugar en el cual pueden la atención que necesitan, o ese reconocimiento social que no se les da en casa, por lo cual prefieren aislarse de los demás y estar conectados el mayor tiempo posible en el internet. (Cohen et al, 2012, p. 11-20)

### **C) Agresividad**

La agresividad es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otras personas, animal u objeto, pretender herir física y/o psicológicamente a alguien. La conducta violenta puede ser un medio para conseguir determinados objetos cuando no somos capaces de lograrlos por otros métodos. En este caso nuestra conducta responde a un déficit de habilidades y puede mejorar adquiriéndolas.

La ciberadicción, puede causar episodios agresivos en la persona, ya que con una adicción fuerte, el punto de la abstinencia llega a ser el más crítico, en la cual la persona podría llegar a agredir o lesionar a una persona con el objetivo de conseguir ese placer que le causa el estar conectado a internet (hablando de la ciberadicción), así como también pueden llegar a autolesionarse así mismo para llegar a satisfacer esa necesidad del placer el cual les fue arrebatado (López, 2004, p.2-4).

### **D) Desordenes relacionado con el sueño.**

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir, estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

Las personas que padecen ciberadicción, pueden caer en el uso excesivo de internet lo cual puede llegar a producir trastornos del sueño, puesto que puede reducir la cantidad del sueño por la adicción de estar conectado el mayor tiempo posible en el internet, lo cual esto ira reduciendo el tiempo de sueño de una persona, hasta llegar al límite de no dormir por estar en el internet, causando esto otros problemas de salud tales como las migrañas, el sedentarismo, ansiedad, etc.

El problema del sueño es un padecimiento muy recurrente en la vida de cualquier adolescente, pues estos tienden a desvelarse por situaciones escolares o situaciones de ocio los cuales les pueden traer problemas de salud, pues el no dormir correctamente puede afectar el funcionamiento del cuerpo, trayendo consigo cansancio, problemas de concentración, falta de memoria, entre otras más, esto afectando la vida diaria del adolescente (Marín et al, 2008, p.220).

## CAPÍTULO II

### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### 2.1 Las emociones

Las emociones son los estados que experimentamos todos los seres humanos, y mediante estos podemos reflejar el estado de ánimo en el cual nos encontramos. La respuesta subjetiva al medio ambiente va acompañada de cambios orgánicos innatos, fisiológicos y endocrinos. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Este estado se presenta súbita y bruscamente en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida, ya que tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.

En el ser humano, la experiencia de las emociones suele implicar una serie de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que podemos utilizar para evaluar una situación concreta, afectando la forma en que las personas perciben esta situación. Las partes más racionales de los seres humanos reciben más relevancia, pero la emoción es un estado interno que representa el sentir, la motivación, el deseo, las necesidades e incluso las metas de un individuo. Aun así, es difícil conocer emocionalmente el comportamiento futuro de un individuo, aunque puede ayudarnos intuitivamente con las emociones.

A los pocos meses de vida, comenzamos a expresar emociones básicas como el miedo, la ira o la alegría. Algunos animales también comparten estas emociones básicas con nosotros, por dar un ejemplo como lo son los perros y los gatos entre otros animales más. En los humanos el demostrar las emociones se vuelve un poco más complicado

debido al lenguaje, por que usamos símbolos, signos y significados y esto lo vuelve más complicado ya que otras personas pueden interpretar emociones erróneas. Todos experimentan una emoción de una manera distinta y específica, dependiendo de su experiencia previa, aprendizaje, personalidad y circunstancias específicas. Ciertas respuestas fisiológicas y conductuales que desencadenan emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Charles Darwin observó como los animales (especialmente los primates) tienen una amplia gama de emociones, esta forma de expresar las emociones tiene una función social por que cooperan entre sí en la supervivencia de la especie y la mayoría de ellas tienen funciones adaptativas.

El rostro humano tiene 42 músculos diferentes, dependiendo de como los movemos, expresamos ciertas emociones y otras emociones. Diferentes sonrisas pueden representar ciertos niveles de felicidad, esto nos ayuda a expresar nuestros sentimientos que a menudo es difícil de explicar con palabras. Esta es otra forma de comunicación social e integración en grupos sociales, debemos tener en cuenta que las personas son excelentes animales sociales.

Las diferentes expresiones faciales son internacionales y tienen lenguajes similares en diferentes culturas, podemos observar como los niños ciegos o sordomudos muestran la misma expresión de una manera muy similar a otras persona cuando experimentan una emoción y expresan esta emoción de esa misma manera, puede haber una base genética o hereditaria, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales que no ve.

Aunque la forma de expresión también varía según la cultura, el género, el país de origen, etc. Las mujeres tienen una mayor sensibilidad y pueden captar mejor las

expresiones faciales o señales emocionales y esta sensibilidad aumenta con la edad, otro ejemplo son los rostros de los orientales, especialmente los japoneses, que aun que son inexpresivos, son quienes mejor expresan sus emociones a nivel íntimo.

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos mira alterando su conducta, si observamos a alguien llorar tendemos a ponernos tristes o serios, hasta incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado la ira, la alegría y la tristeza que observamos generalmente pueden identificarse bien, se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión ya que son expresiones que se pueden confundir con otras y causar cierta confusión. Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. En cierta medida son controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo.

Para Spinoza (citado, Palmeros et al, 2002, p.291) menciona que las emociones son pensamientos erróneos que nos hacen entender equivocadamente el mundo produciendo displacer en la vida del ser humano. Por lo cual esto nos quiere decir que nuestras emociones, son pensamientos que erróneos los cuales quizá en nuestro punto de vista alguna situación es triste o alegre, mientras que en el pensamiento de otra persona esos pensamientos tristes o alegres para esa persona no causen las mismas emociones, causándonos esto un displacer en nuestra vida.

En las emociones es bien conocido que estas van dirigidas a la búsqueda del placer y la evitación del dolor, pero es también sabido que las emociones son también experiencias aprendidas que salen automáticamente de nuestro ser, pues estas ya están aprendidas por nosotros para que cuando pase una situación graciosa nosotros nos alegremos o cuando pase una situación desalentadora nos pongamos tristes, esto debido un claro ejemplo es cuando una persona se cae, para la persona que lo ve puede provocar una emoción de alegría de risa, pero para la persona que sufrió la caída la experiencia se empieza a tornar triste y vergonzosa, ya que la persona que lo ha visto

caerse se ha reído, en este ejemplo dado, se habla y se explica bien que las emociones son distintas para cualquier tipo de persona, pues para una persona el que se caiga alguien le puede provocar una emoción de alegría, pero para otra persona esa caída podría causar preocupación o tristeza.

Las emociones sabemos que juegan un papel fundamental en la vida del ser humano, pero una de estas es la función de la adaptabilidad, pues bien lo explico Darwin en su libro “La expresión de las emociones en el hombre y los animales” siendo verdad lo que refería y mencionaba Darwin, las emociones ayudan al ser humano a adaptarse y a sobrevivir pues cuando sucede una situación la cual nos provoca miedo, nuestro primer instinto es correr para sobrevivir, lo mismo pasa con la tristeza y con la alegría, ya que esos nos ayudan a adaptarnos y a sobrevivir como especie.

Las emociones son universales, pues cada emoción que tenemos tiene la misma fisiología, por ejemplo el enojo, cuando nos enojamos pues nuestro cuerpo tiene a erguirse, agitamos las extremidades, nuestra respiración se acelera, fruncimos el ceño, entre otras reacciones más, estas reacciones cuando se provoca el enojo son iguales en todas las personas del mundo, por eso se menciona que las emociones son universales, lo único que lo cambia o que lo puede hacer diferente, es el motivo o el detonante que provoca el enojo en la persona (Palmeros et al, 2002, p.293).

“Para el sentido común, cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos abatidos y lloramos; si tropezamos con un oso, temblamos y echamos a correr; si un rival nos insulta, nos encolerizamos y lo golpeamos. La hipótesis que defendemos considera incorrecto este orden; sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente inducido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la tesis más racional es la de decir que estamos tristes porque lloramos, irritados por que reñimos, medrosos porque temblamos, y no en orden inverso [...] sin los estados

corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo [...] desprovista de calor emocional”.

Lo anteriormente descrito se entiende que, cada suceso que nos pueda ocurrir en la vida nos afectara y nos provocara emociones diferentes que nos harán reaccionar de distintas maneras, puesto que no todos tenemos el mismo pensamiento para llorar por las mismas situaciones, o para reír o disfrutar en momentos iguales, pues todo ser humano tiene una manera muy distinta de reaccionar, ante cualquier situación, así mismo menciona James que no por llorar significa que estemos tristes o que temblamos por tener miedo, pues podemos llorar de enojo o podemos temblar de la emoción y no por tener miedo a esto se refería James cuando mencionaba la hipótesis que todo ser humano manejaba estaba en lo incorrecto, pues no por una misma reacción de nuestro cuerpo lloraremos o reiremos.

Para J. B. Watson (Citado, Palmeros et al, 2002, p.304) las emociones son reacciones corporales a estímulos específicos, esto nos quiere decir que diferentes estímulos nos causaran diferentes reacciones corporales, un chiste, puede causar relajación, tranquilidad, alegría, etc. Una rata podría causar miedo a lo cual nuestro cuerpo reaccionaria tembloroso, tendríamos sudoración excesiva, intranquilidad, etc. Es por eso que Watson menciona que las emociones eran reacciones corporales asociadas a un estímulo específico.

J. B. Watson (citado, Palmeros et al, 2002, p.304) propuso al observar las conductas de bebés recién nacidos la existencia de tres tipos de estímulos incondicionados, los cuales generarían respuestas incondicionadas, con una cualidad emocional: la primera era el miedo ante situaciones aversivas, la segunda era la ira causada por la inmovilización corporal y por último el amor en respuesta a la estimulación de las zonas erógenas. Mediante esto nos quiso decir que a pesar que los bebés aun no



tuvieran bien desarrollado la identificación emocional, la sentían y la demostraban como cualquier persona con un pensamiento más desarrollado.

También mencionando que estas tres emociones que Watson mencionaba que fueron encontrados en el análisis de los bebés, son 3 de las 5 emociones básicas y universales que tenemos los seres humanos, demostrando nuevamente de esa forma que las emociones son universales y que no hay diferenciación de estas, a pesar de la edad o del razonamiento que se tengan de ellas.

Para J. B. Watson (Citado, Palmeros et al, 2002, p.304) las emociones son reacciones corporales a estímulos específicos, esto nos quiere decir que diferentes estímulos nos causaran diferentes reacciones corporales, un chiste, puede causar relajación, tranquilidad, alegría, etc. Una rata podría causar miedo a lo cual nuestro cuerpo reaccionaría tembloroso, tendríamos sudoración excesiva, intranquilidad, etc. Es por eso que Watson menciona que las emociones eran reacciones corporales asociadas a un estímulo específico.

Skinner nos propuso que las emociones son predisposiciones de conductas o estados inferidos a partir de una fuerza o la debilidad de una respuesta, en 1941 se describió el fenómeno que se le denominó con el nombre "Respuesta Emocional Condicionada" este fenómeno se basa en que, tras haberse producido un condicionamiento clásico aversivo, el estímulo incondicionado que es el causante del miedo adquiere propiedades inhibitorias de la conducta suprimiendo las respuestas instrumentales reforzadas positivamente. De este modo se demostraba la interacción entre un estado emocional negativo que en todo caso puede ser el miedo o la tristeza con el estado previo que está siendo producida por la conducta operante.

Mowrer en 1939 (citado, Palmeros et al, 2002, p.305) considero al miedo como un impulso motivacional aprendido que fueron generados por principios pavlovianos, mientras que la respuesta motora del miedo se adquiría por condicionamiento instrumental, siendo el reforzador una reducción del impulso. En algunos estudios en los cuales se sometieron a ratas, a procedimientos de escape, mostraron que las conductas de evitación eran generadas por el miedo a la descarga eléctrica, mientras que el cese del estímulo aversivo, contingente con la respuesta de escape se convertía en un reforzador negativo, y cuando las descargas eléctricas eran inescapables estas generaban un aumento en la ansiedad de las ratas.

Schachter y Singer en 1962 (citado, Palmeros et al, 2002, p.310) defienden la activación fisiológica indiferenciada la cual determina la intensidad de la emoción, mientras tanto su cualidad estará determinada por la interpretación del estado de hiperactivación entre estas se destacan las creencias, etiquetas verbales o indicios contextuales, para ser mejor explicado, esto se entiende que la conciencia de un estado hiperactivo induce al sujeto a atribuirla o etiquetarla en función a los indicios situacionales en los que se encuentra.

La valuación cognitiva de la activación fisiológica es una condición necesaria, pero esta no es suficiente para desencadenar la emoción. Este estudio nos muestra una investigación hecha en algunos sujetos, a los cuales se les inyectó adrenalina y a otros placebos, al primer grupo se les dio la indicación de cuáles serían los efectos que les produciría la adrenalina, al segundo grupo solo se les inyectó placebo y no se les dio información alguna y por último el tercer grupo se les inyectó placebo, pero se les suministro información errónea de sus efectos.

Todos los sujetos fueron expuestos a una manipulación situacional diseñada para establecer un contexto evaluativo de ira o de euforia, de ese modo se pretendía que un grupo tuviera un grado de activación y que esta pudieran atribuirla a una causa, mientras

que otros experimentaran una activación inexplicable, para terminar a los sujetos se les ponía al azar en una situación alegre ( y el actor que estaba en la investigación jugaba con aros y hacia aviones de papel) o de ira ( el actor mostraba un enfado extremo y violento) esto para darles oportunidad de que etiquetaran su estado de activación que les fue provocado por la adrenalina.

Los resultados arrojaron que las personas que tenían una información adecuada de los efectos de la adrenalina estos la atribuían a esta, mientras que los que no tenían la información o la información era inadecuada, era común otra que las personas utilizaban los estímulos o señales para explicar sus cambios corporales. Este trabajo permitió ver y explicar cómo una persona, cuando sufre un cambio emocional y este no tiene la información adecuada de por qué su estado emocional cambio o sencillamente no la tienen, estas personas tienden a etiquetarlas, provocando así una distorsión entre lo que sentimos y por qué es provocado este sentimiento (Palmeros et al, 2002, p.310).

En las emociones sabemos que la experimentarlas estas emociones son conscientes, pero es claro y preciso diferenciar la experiencia emocional del procesamiento emocional, puesto que la experiencia emocional es el resultado del procesamiento emocional, las emociones no pueden ser inconscientes pues tanto estados de conciencia efectivamente cargados y subjetivamente experimentados pues los sentimos haciéndolos conscientes, sin embargo, el procesamiento emocional no consciente es el que produce las emociones conscientes, esto quiere decir que, cuando el contenido de conciencia está determinado por procesos que no son accesibles a la conciencia. Esto no quiere decir que cuando nosotros estamos tristes por que algún familiar a muerto o por alguna ruptura amorosa, todo el procesamiento emocional nos hace ver que la ruptura con la pareja o la muerte de nuestro ser querida es el motivo o el detonante que hace a nuestra emoción ser consciente.

En las emociones hay un punto importante que se debe tomar en cuenta y considerar y es del control y la regulación de las emociones y de su expresión, ya que como es bien sabido cada cultura tiene sus normas y reglas de cómo y cuándo deben controlar o expresar abiertamente sus emociones, se sabe que en el caso de las mujeres tienden a expresar mejor sus emociones que los hombres, pues socialmente se ha creado y también creído que los hombres no pueden llorar por que demuestran debilidad y mediante eso pierden su “Hombría”, siendo esto totalmente falso y peligroso pues esto en vez de ayudar perjudica ya que se reprimen las emociones provocando así problemas emocionales, como lo puede ser la depresión, frustración, violencia, etc. El no saber cómo manejar y como expresar nuestras emociones correctamente, hacen que caigamos y realicemos comportamientos desadaptativos en los cuales se puedan expresar las emociones con libertad y sin miedo a ser juzgados.

La emoción se considera un conjunto de respuestas socialmente prescrita las cuales siguen o guían a la exposición a una situación concreta para que esta pueda ser expresada, esto nos lleva a que las emociones sean expresadas cuando la sociedad lo determine y sea correcto pues como se había mencionado anteriormente las reglas y normas de como expresa y cuando expresar una emoción las impone la sociedad.

Esta concepción implica que estos procesos son aprendidos a través de la socialización dentro de cada cultura particular, por esto mismo cada cultura posee su serie de reglas específicas que rigen implícitamente la respuesta emocional, esto quiere decir, que entre hombres y mujeres hay una serie de reglas y normas para poder expresar las emociones, un ejemplo claro sería que si un hombre llorase en su grupo de amigos, estos lo harían ver como débil, pues las reglas entre los hombres e no llorar para no mostrar debilidad, pero si este hombre llorase en el grupo de las mujeres, esto sería bien visto y permitirían que el hombre expresara sus emociones, pues en sus reglas y normas de su cultura de ellas está bien visto demuestran los sentimientos y las emociones de una manera correcta (Palmeros et al, 2002, p.319-321).

Al hablar de emoción no podemos evitar hacernos la pregunta de ¿son buenas las emociones o no? Y la respuesta es sí, las emociones en el ser humano juegan un papel muy importante, si nos basamos en el libro de Charles Darwin La expresión de las emociones en el hombre y los animales, se argumenta que las emociones ayudan a adaptarse a los animales a sus entornos, así como también lo hacen las características físicas de igual manera, pues el enojo en un animal y su característica de enseñar los dientes ayuda en la defensa del territorio, lo mismo pasa con los seres humanos pues, las emociones en el ser humano nos sirven y ayudan a adaptarnos a nuestros entornos como personas sociales que somos, así como de igual manera las emociones nos sirven como, una válvula de escape para poder desahogarnos y liberar al cuerpo de tensiones que este puede llegar a sufrir (Reeve, 2003, p.464).

Las emociones no ocurren sin un motivo y estas se presentan con una razón, las emociones fueron evolucionando para ayudar a los animales a realizar sus tareas funcionales de la vida, las cuales son el enojo para defender su territorio, el miedo para escapar de las presas, el vómito para evitar alguna intoxicación, la preocupación para atender y cuidar de sus lesiones, etc.

En el caso de los seres humanos, de igual manera las emociones son una parte muy importante de nuestra adaptación pues las emociones sentidas energizan al ser humano y dirigen las conductas benéficas a la evolución, dándole esa motivación al ser humano que necesita en su día a día a pesar que las emociones sentidas puedan ser negativas o positivas. Las emociones sirven a ocho propósitos distintos, los cuales son: Protección, destrucción, reproducción, reunión, afiliación, rechazo, exploración y orientación, permitiéndonos así evolucionar y cuidar de nosotros (Reeve, 2003, p.464).

Desde un punto de vista funcional, no existe una “mala” emoción, la alegría no necesariamente es buena ni tampoco la ira o la tristeza son malas, todas las emociones

son benéficas, pues las emociones tienen la función de canalizar las conductas a donde sea necesario y donde nuestra adaptación la requiera para que mediante esto no suframos, al hacer todo esto nuestro cuerpo y cada emoción proporciona la disposición única para responder a la situación que se enfrenta. Desde este punto la tristeza, la ira, la repugnancia, y el miedo y todas las emociones son buenas, pues el miedo facilita la conducta de la protección, la repugnancia propicia el rechazo a cosas u objetos que nos puedan hacer daño, etc.

Las emociones son estados muy complejos los cuales podríamos llegar a confundir con algún estado de ánimo, pero hay tres maneras de diferenciar estos, los cuales son: antecedentes, especificidad de la emoción y duración temporal.

En primer punto, las emociones y los estados de ánimo surgen por diferentes causas, las emociones nacen de las situaciones vitales de la vida y de las valoraciones de su significado para nuestro bienestar, los estados de ánimo se presentan por procesos mal definidos y con muchas frecuencias mal desconocidos.

En segundo lugar las emociones funcionan para influir en la conducta y seleccionar de acción específicos, mientras que los estados de ánimo, funcionan para tener influencia en la cognición y lo que piensa la persona, las emociones surgen de sucesos instantáneos que duran segundos o si acaso minutos, por su parte los estados de ánimo provienen de acontecimientos mentales que duran horas o más.

Por último, la tercera característica distintiva es la duración temporal, de modo que los estados de ánimo se prolongan más que las emociones. En pocas palabras las emociones nos ayudan en un proceso de adaptación, mientras que los estados de ánimo son creados por nosotros y que provocan una conducta de motivación pero sin ser generada por la emoción (Reeve, 2003, p.464).

Las funciones de las emociones son algunas de las cosas de las cuales el ser humano ha buscado darle un entendido, es por esto que muchos psicólogos han identificado diversas funciones importantes que cumplen las emociones en nuestra vida cotidiana, entre las más importantes se pueden encontrar las siguientes (Feldman, 2002, p.372):

- Prepararnos para la acción: las emociones nos ayudan a prepararnos para el peligro o la acción, ya que las emociones actúan como nexo entre los sucesos del ambiente externo, y las respuestas conductuales que presenta un individuo, esto quiere decir que nuestra emoción va a aparecer dependiendo del contexto del ambiente ya sea agradable o desagradable. Por ejemplo, si viéramos a un ratón en nuestra cocina y lo vemos correr hacia nosotros, la reacción emocional (miedo) estaría provocada con una excitación fisiológica del sistema la cual nos haría correr o gritar. por tanto, las emociones son estímulos que ayudan a producir respuestas efectivas ante diversas situaciones.
- Dar forma a nuestro comportamiento futuro: Las emociones son muy buenas en nuestra vida, pues estas sirven para promover el aprendizaje de información que nos ayudara a elaborar respuestas adecuadas en el futuro. Esto quiere decir que nosotros al vivir una experiencia agradable, nuestro cerebro guardara esa información para que cuando la volvamos a experimentar en otro momento sepamos desde antes que esa experiencia que pasaremos será agradable ya que ya lo vivimos lo guardamos. De igual forma esto pasa con las emociones negativas, pues al experimentarse una experiencia negativa como lo puede ser el ser perseguido por un perro, nuestras emociones nos enseñaran a evitar esas circunstancias para así poder evitar esa experiencia desagradable.
- Ayuda a regular nuestra interacción social: Las emociones que experimentamos con frecuencia son evidentes para los observadores, debido

a que se comunican mediante nuestros comportamientos verbal y no verbal. Estas reacciones pueden funcionar como una señal para los observadores, y mediante esto poder entender de mejor manera como nos sentimos y mediante poder predecir nuestro comportamiento futuro, al mismo tiempo, que promueven las interacciones sociales más eficaces y adecuadas. Por ejemplo, una madre que ve el terror reflejado en el rostro de su niño de dos años cuando este ve algún dibujo aterrador, la madre puede ser capaz de calmarlo y tranquilizarlo, con lo cual lo apoya para relacionarse con más efectividad con su entorno en el futuro.

En las emociones hay bastantes tipos de teorías, que tratan explicar el por qué y cómo funcionan las emociones, entre estas esta la Teoría de Schachter-Singer que explica, que la creencia de las emociones son determinadas en forma conjunta por un tipo inespecífico de excitación fisiológica y su interpretación basada en claves ambientales. Por ejemplo, imaginen que al caminar por una calle oscura, ve a un hombre que está siendo perseguido por otra persona, imagine ahora que en vez de reaccionar con miedo como sería lo más esperado reacciona riéndose y empieza a comportarse alegre, esta emoción sería suficiente para usted para eliminar el miedo, para Schachter-Singer esto podría pasar, ya que este enfoque hace hincapié en que identificamos la emoción que experimentamos mediante la observación de nuestro entorno y la comparación de nosotros mismos con los demás (Feldman, 2002, p.377).

La forma de actuar de una persona siempre será dependiendo de sus emociones que sienta en el momento, pero estas emociones tienen un proceso para que puedan ser generadas, la cuales son: La experiencia consciente, la respuesta fisiológica y la conducta expresiva. Por ejemplo, cuando una persona se levanta y se da cuenta que su alarma no sonó provoca que esta persona se levante de prisa y tenga que apresurarse para que no se le haga más tarde, por apurarse esa persona se pega en el hombro contra la pared, su desayuno le sale mal mientras esta misma persona empieza a susurrar palabras malsonantes mientras su cuerpo empieza a tensarse, a tomar un color



enrojecido y la aceleración cardiaca aumenta, esto provocó que sus panes tostados se quemaran finalizando con un “estoy enojado, hoy no es mi día” en este caso podemos ver los tres pasos para generar la emoción, la experiencia consciente se da en el momento cuando la persona se levanta tarde de cama y dice que no es su día, la respuesta fisiológica se da en el momento cuando se empiezan a tensar los músculos y la aceleración cardiaca aumenta y por último la conducta expresiva cuando la persona se muestra enojada y frunciendo las cejas y las quejas constantes con los demás.

En la emoción, la experiencia consciente hace referencia a la vivencia subjetiva que acompaña a la emoción, y este es el componente menos conocido ya que nadie se la oportunidad de hacer un autoanálisis y checar cual fue el detonante de la ira, la tristeza, la alegría, etc. Esta experiencia consciente se trata de darse cuenta lo que el individuo siente y esta solo se podrá saber hasta que el individuo haga la descripción de su experiencia emocional. Algunos teóricos han postulado tres puntos que posibilitan la medición de la experiencia consciente de las emociones, se trata de asociar estas con las cualidades de intensidad, agradabilidad, y durabilidad y mediante esto establecer las posibles diferencias entre ellas.

Esto quiere decir que cuando una persona se encuentra enojado, triste, feliz entre otras debe de medir la intensidad de estas emociones, su agradabilidad y durabilidad de estas emociones, para que así podamos medir la experiencia consciente. En general, la alegría es percibida como más agradable, menos intensa y más duradera que el enojo, por su parte a esta se le considera más agradable, más intensa e igualmente duradera que la culpabilidad, y así se pueden ir midiendo y diferenciando las emociones y la experiencia consciente.

En las emociones, la respuesta fisiológica es el punto que más podemos observar y determinar si una persona está feliz o enojada con el simple hecho de mirar sus expresiones, en nuestra experiencia cuando alguien está triste lo decimos por el simple

hecho de que este llorando o que este sin ánimos y esto es correcto en la mayoría de las ocasiones, pero esto no quiere decir que sea así siempre y esto sea una ley, se ha mostrado casos en los que personas se enteran de la muerte de algún familiar o la ruptura de una relación y las personas están tristes pero no lo reflejan en su expresión, la respuesta fisiológica del organismo ante una experiencia emocional es ineludible, incluso cuando la experiencia consciente no sea clara y la expresión sea inexistente.

La fisiología de las emociones es, en la actualidad, uno de los campos de investigación más frecuentado por los experimentadores, algunos investigadores han tratado de definir el perfil de respuesta corporal específico de cada una de las emociones, esto quiere decir que se quiere detectar exactamente que órganos o sistemas se activan cuando estamos enojados, cuales se activan cuando estamos asustados, como nos activamos ante alguna alegría, y así con todas y cada una de las emociones que podamos sentir.

Aunque algunas emociones se han logrado definir con claridad y de forma general, todavía no se ha conseguido especificarlos, por ejemplo, cuando una persona se asusta, se sabe que la persona prepara su cuerpo para enfrentarse al peligro o para salir huyendo, por lo cual los músculos se tensan, la respiración tiende a aumentar para el aporte del oxígeno, el corazón bombea más rápido haciendo que de esta forma la sangre se reparta de manera selectiva por el cuerpo, el hígado segrega azúcares para ayudar en el aporte energético, las glándulas suprarrenales segregan mayores cantidades de adrenalina impidiendo así el riesgo sanguíneo en zonas periféricas en donde no es necesario en esos momentos. Sin embargo este conjunto de respuestas no se da cuando una persona se asusta, sino que también puede darse en mayor o menor medida, parcial o totalmente, cuando una persona esta enoja (Ferrer, 2010, p.152-155).

Cuando expresamos las emociones la forma más fácil es por el medio del habla, pues si nos sentimos tristes lo decimos, pero ciertamente es la manera más inequívoca

y franca de expresarlas, decir lo que uno siente y piensa suena bien pero no siempre decimos la verdad de cómo nos sentimos o confundimos nuestras emociones por no conocerlas bien, es por esto que es una manera errónea de demostrar nuestras emociones. La comunicación no verbal tiene un gran papel en las emociones, ya que la manera de comportarse como la expresión facial será un reflejo de las emociones, ya que estas son difícilmente controlables incluso en los momentos en los que se pretende disimular.

Es común que cuando alguna persona está triste o deprimido, sus expresiones y su comportamiento no la dejen mentir, por más que la persona trate de pensar positivo o trate de engañar a su mente, la comunicación no verbal y su expresión corporal hablarán por él diciendo lo que realmente tiene. Todos sabemos que cuando estamos afligidos tendemos a caminar de manera más despacio y arrastrando los pies, se complica el concentrarse en cualquier tarea, se come menos, se procura eludir reuniones, etc. No es necesario que alguien analice nuestro comportamiento ni nuestra expresión facial, pues nuestro cuerpo y nuestro sentir hablarán por nosotros y nos delatará (Ferrer, 2010, p.155-156).

A medida que se van avanzando en las investigaciones del conocimiento de las estructuras y funcionamiento del cerebro, las emociones no se podían mantenerse ajenas a estos descubrimientos. Se han realizados numerosos estudios en los cuales se ha puesto en evidencia que la mayoría de los cambios que se producen a nivel emocional son ocasionadas por lesiones o alteraciones en zonas cerebrales concretas. Por ejemplo, en un estudio realizado en monos salvajes se estudió la pérdida de actividad en la zona temporal del cerebro lo cual a estos monos los convertía de ser agresivos a ser mansos y como animales de compañía, siendo incapaces de agredir o de asustarse por la presencia humana.

En la actualidad se conocen determinadas áreas cerebrales implicadas en la manifestación de distintas emociones, pero todavía no existe evidencia o consenso sobre como interaccionan las diferentes partes del sistema nervioso central, para así poder dar parte a la experiencia emocional en toda su complejidad. Una de las primeras hipótesis que se han formulado en este respecto fue la de Papez, este autor estudio a través de autopsias en los cerebros de diferentes pacientes psiquiátricos que habían presentado problemas afectivos, esto lo llevo a preparar el recorrido que siguen los estímulos nerviosos para dar así lugar a las emociones, pese que esto se consideró insuficiente, proporciono las descripciones de ciertas zonas cerebrales para posteriores formulaciones (Ferrer, 2010, p.160).

Las emociones pueden ser a veces muy confusas, de vez en cuando, las personas saben que sus emociones son confusas; aman y odian a las mismas personas. Temen, pero esperan con las mismas ansias la fiesta o la reunión, a pesar que se tiende a pensar que semejantes instancias son excepciones, la ambivalencia puede ser la regla para todo esto.

Las emociones no solo están mezcladas entre sí, si no también se encuentran vinculadas entre los mismos motivos, se conoce que si a las personas se les priva de algo que necesitan como la comida, la persona puede reaccionar enojada triste o ansiosa, pero cuando la gente satisface una necesidad esta se siente contenta. La asociación Motivo-Emoción no solamente se basa en un solo sentido, pues así como los motivos pueden evocar las emociones, los sentimientos también pueden generar motivos.

Con frecuencia la ira se acompaña de los deseos de lastimas a alguien o de destruir algo, así mismo el miedo está unido con el anhelo de evitar algún problema o de escapar de alguna situación. Dada esta situación tan cercana entre la motivación y la emoción, no es de sorprenderse que las mismas regiones cerebrales en el sistema límbico desempeñen funciones claves en las dos emociones.

Las emociones son muy cambiantes en todas las personas, tanto que a veces se tiende a pensar que uno está confundido o que no sabe lo que quiere y siente. El psicólogo Richard Salomon (citado Davidoff et al, 1989, p.382) menciona que el cerebro humano mantiene el equilibrio al neutralizar la intensidad de las emociones fuertes, esto quiere decir que si las personas pudiéramos controlar y ser fuerte en lo emocional, podríamos estar en un equilibrio mental haciendo que de esa manera no tengamos tantas emociones tan cambiantes.

No siempre las personas generan las emociones así de la nada, sino que también lo hacen por incentivos, no siempre están vinculadas la ira y la agresión. La gente puede estar enojada pero comportarse de maneras no agresivas, y de esta manera los seres humanos podemos ser agresivos debido a los incentivos. La obediencia puede ser un estímulo para la agresión, se sabe que durante las guerras, los soldados asesinaban para obedecer órdenes. Otro incentivos puede ser, las presiones sociales, es muy conocido que entre las pandillas, el agredir a personas o lastimar a otras sin un motivo alguno hace ganar puntos en el grupo, y este puede ser el incentivo para que las personas sean agresivas, la aceptación social y el sentido de pertenencia.

Por último, el incentivo más conocido para ser agresivos es el dinero, puesto que los integrantes de una pandilla puede ganar muchísimo más dinero haciendo daño a otras personas o extorsionándolas que a través de la compasión por desempleo y trabajo insignificantes. En base a esto se puede determinar que las emoción de la ira y de la agresividad, tienden a hacerse más por incentivos que por querer hacer daño a otra (Davidoff, 1989, 381-386).

Sigmund Freud (citado Davidoff et al, 1989, p.388) menciona que las personas tienen instintos agresivos que nos dominan y que nos controlan pues no somos creaturas amables y amistosas, Freud pensaba que si los individuos no tenemos una válvula de

escape, los instintos de agresividad se acumulan y que a la larga se pueden llegar a desbordar, estallando esto en un violencia repentina.

Algunos observadores de la conducta animal afirmaban que Freud tenía razón, Konrad Lorenz adopto una posición similar pues a la manera de ver de Lorenz, todas las creaturas incluyendo a los humanos nacen con instintos agresivos que los ayudan a sobrevivir. La perspectiva de Lorenz es controvertida, ya que nadie ha descubierto evidencia convincente de que el requerimiento de pelear nace de manera espontánea desde el interior de los animales, pues parece que se necesita estimular la agresión para poder ver esta en acción (Davidoff, 1989, p.388).

En numerosas investigaciones se ha puesto como manifiesto que los seres humanos somos capaces de reconocer una emoción de una persona solamente observando su expresión facial o su postura corporal, en gran medida se ha mostrado esta capacidad transcultural, pues como ya sabemos las emociones son universales, esto hace que la alegría, el enojo, la tristeza, el miedo, la sorpresa, el asco , entre otras sea el mismo en todos los países, esta habilidad propia de los seres humanos de todo el planeta no se reparte por igual entre hombres y mujeres, pues se sabe que las mujeres son más diestras en detectar las señales más sutiles e alguna emoción que los hombres, haciendo ver que las mujeres son más sensibles y tienen más receptibilidad que los mismos hombres (Ferrer, 2010, p. 162).

Las emociones son complejas colecciones de respuestas químicas y neuronales, y por medio este regulamos al organismo para poder actuar ante un fenómeno determinado. Las emociones se desencadenan de forma automática y estas son fundamentales para la supervivencia. Las emociones constan de cinco componentes los cuales son: Expresión motora, componente cognitivo, componente neurofisiológico, componente motivacional y experiencia subjetiva. Cada una de estas tienen funciones específicas, y dependen de diferentes subsistemas, del organismo, en lo que se refieren

a la expresión motora Darwin planteo que la expresión facial es un acto primario para poder demostrar y dar a conocer una emoción y este necesita de un agente externo que cumple el papel fundamental en la interacción social y esto nos puede servir como una guía para la interacción del comportamiento humano.

Unas de las principales áreas cerebrales que están involucradas en el proceso de las emociones básicas son el sistema límbico y la corteza prefrontal. Dentro del sistema límbico, la amígdala es una parte importante en la expresión del miedo y también adquiere memorias de experiencias condicionadas por esta emoción. La ínsula participa en el procesamiento del asco ya que esta al tener funciones gustativas y viscerales puede controlar la emoción del asco. En lo que se refiere a la corteza prefrontal, la corteza lateral orbitofrontal presenta la activación del enojo. Dentro de los modelos teóricos del procesamiento emocional, se puede encontrar el modelo de procesamiento de emociones básicas. En este se plantea la existencia de unidades mínimas que son discretas y estas mismas se caracterizan por ser innatas, universales, de procesamiento automático y sin influencia sociocultural (Cossini et al, 2017, p.254).

Las emociones se pueden describir como aquellas situaciones agradables o desagradables, de tensión o de liberación, así también como de excitación o relajación, pero si somos más particulares se pueden definir como alegría o tristeza, aprobación o disgusto, cólera o miedo, sorpresa o anticipación. Pero también es muy importante que se preste mucha atención en las emociones que hacen referencia a la tensión, miedo y tristeza, pues estas emociones son parte importante de estudios realizados.

Una emoción, nace desde que se activa un grupo de neuronas del sistema límbico así mismo como si fuese un circuito integrado de algún aparato electrónico. Para que este circuito pueda ser activado y pueda funcionar, se requiere necesariamente de la secreción de mensajeros, los cuales van a mandar la señal para que los circuitos se puedan activar de esta manera, en este caso los neurotransmisores serían los

mensajeros los cuales van a poder llevar el mensaje de activación a las neuronas y estas se puedan activar y puedan lograr comunicarse.

Los neurotransmisores tienen la tarea de llevar el mensaje en la comunicación entre las neuronas a través de la sinapsis y mediante esto poder producir un cambio electroquímico, el cual es la forma en la que las neuronas interpretan el mensaje, el cual en este caso es el generar una emoción. Los neurotransmisores cumplen esta misión, cuando se pegan a unos “enchufes” en la superficie de la membrana de la neurona receptora, las cuales estas son proteínas que se llaman receptores, y cada receptor es específico para cada neurotransmisor selectivamente.

Para que pueda existir un receptor a neurotransmisores se tiene que sintetizar por un gen específico el cual está ubicado dentro del núcleo de la neurona, los neurotransmisores también se sintetizan en la neurona como resultado de la expresión de un gen. Mediante esto se han encontrado polimorfismos genéticos, los cuales están asociados a enfermedades del estado de ánimo (Salguero et al, 2011, p. 37).

El gen o el grupo de genes en las emociones, se expresaran en respuestas a factores de transcripción sobre las bases de las necesidades y estímulos de la comunicación de parte de las neuronas. Con esto después de que un estímulo indicado, la neurona formará y transportará a su membrana a los receptores necesarios formará y liberará neurotransmisores de sus vesículas, cuando el neurotransmisor se une con su receptor, este le origina un cambio en su forma, al cambiar, este manda un mensaje electroquímico particular dentro de la célula, por medio de este mensaje se producirá cambios en la expresión en los genes para así producir una respuesta basándose en un estímulo.



Esta respuesta se puede verificar en forma de una emoción, en un ejemplo, si un hombre ve pasar a una mujer que le parezca muy atractiva, el hombre probablemente vaya a sentir una emoción de placer, por medio de este ejemplo se puede explicar bien como por medio de uno de los estímulos del sentido, en este caso el visual, se va a estimular la expresión de los genes de las neuronas a través de lo señalado anteriormente.

Las emociones nacen de un estímulo externo a alguno de los sentidos o del proceso psicológico interno como sucede en los sueños siempre pasando por la mecánica del funcionamiento del cerebro que involucra la activación o inhibición de diferentes genes.

La creación de una emoción, se describe como la reacción después de un estímulo que es percibido por cualquier sentido, el cual este se va a traducir en un mensaje el cual va a ser llevado a las zonas encefálicas por medio de los neurotransmisores y las hormonas, enviándose a diferentes órganos donde finalmente se producirá la emoción. Esta emoción finalmente ya creada vendrá acompañada de respuestas fisiológicas como lo es la sudoración, aceleración del corazón, temblores, entre otras, como por ejemplo, al ver una situación agradable, la emoción del placer será acompañada de midriasis y liberación de endorfinas (Salguero et al, 2011, p. 36-38).

La educación emocional es una parte muy importante en la vida del ser humano, pues esto le permite estar en un equilibrio consigo mismo y sus emociones, es por esto que la educación emocional debe ser entendida como un proceso educativo, continuo y permanentemente, e cual pretende potenciar el desarrollo emocional como un elemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de una persona integral.

El objetivo de la educación emocional va enfocado al desarrollo de las competencias emocionales y su finalidad, esto hace referencia a una buena optimización y armonización en el bienestar personal y social. Las competencias emocionales hacen referencia a un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, procedimientos y comportamientos que permiten comprender, expresar y regular de una forma apropiada los fenómenos emocionales, de esta manera podemos estar en completa armonía con nosotros y nuestras emociones logrando una homeostasis entre nuestra emoción, nuestro pensar y nuestro sentir.

La educación emocional nos permite tener un mejor conocimiento de nosotros y de los demás que esto traduce en una mejor comprensión y control de las emociones negativas, mediante esto la educación emocional nos permite tener una mayor comunicación tanto con nosotros como con los que nos rodean y enseñándonos a manejar de mejor manera nuestras emociones, permitiéndonos de esta manera poder ser más empáticos con las emociones de los demás y las nuestras. Además que el saber controlar nuestras emociones nos ayuda a prevenir problemas de salud, que repercutirán negativamente en nuestro estado de bienestar, y estos nos llevara a adoptar una vida más saludable y poder afrontar de mejor manera las situaciones de estrés.

En definitiva, la educación emocional es muy importante en la vida del ser humano puesto que esto nos ayuda y nos facilita a tener un mejor conocimiento y control de las emociones, pues la educación emocional ayuda a formar una buena autoestima, una buena confianza en nosotros, una buena comunicación pero sobre todo una buena inteligencia emocional. Es bien sabido que las emociones guardan una estrecha relación con los procesos cognitivos tales como la memoria, la atención, la concentración, la toma de decisiones, entre otras, los cuales tiene gran influencia en nosotros por lo cual es más importante educar nuestras emociones (Ortega et al, 2010, p.465).

Aunque ya sabemos que las emociones no son buenas ni malas, podemos discernir en que las emociones se pueden dividirse en positivas y negativas, estas emociones pueden afectar la salud tanto de buena manera como de mala manera. El caso de las emociones positivas como la alegría, el optimismo, la felicidad y el amor que son un beneficio para nuestra salud nos ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad y facilitar la recuperación.

Por otro lado las emociones negativas, como lo son la ira, el odio el miedo, la depresión, la rabia y el estrés, bloquean nuestras defensas naturales, por ejemplo, se sabe que la rabia moviliza la energía hacia las autodefensas, una defensa caracterizada por el vigor, la fuerza y la resistencia, provocando esto que seamos más vulnerables a enfermedades.

Los procesos emocionales inciden en la salud de las personas, tomando en cuenta su globalidad y un entorno en donde se traduce la aparición de las sintomatologías a un nivel psíquico, físico e incluso conductual, y de tratamientos para la recuperación de las enfermedades, en un ejemplo, cuando una persona está preocupada por algún problema que le acorcha, nuestra atención se disminuye, y la concentración se vuelve insuficiente para poder reflexionar y tomar buenas decisiones, causando a su vez una irritabilidad, llevándonos esto a una depresión, todo esto anteriormente explicado se expresaría a nivel psíquico.

En un nivel físico se pueden presentar problemas cardiovasculares, problemas respiratorios, problemas de la piel, trastornos gástricos y problemas en el sistema inmunológico, todo esto puede ser causado en una persona por algún problema y por no saber controlar, y saber manejar nuestras emociones de una manera correcta, es por esto que la educación emocional es de vital importancia en una persona, para así poder prevenir problemas emocionales y estos nos acarree problemas físicos (Ortega et al, 2010, p.465).

A nivel conductual, el mal manejo de las emociones nos acarrea y nos produce fallos en la comunicación tanto con nosotros como con las personas que nos rodean, deteriorando así de esta manera nuestras relaciones interpersonales, provocándonos esto un exceso en la conducta alimentaria, el consumo inapropiado de cierto fármacos y el incremento de la ingesta de alcohol y del hábito de fumar.

La educación emocional nos afecta a todos como seres susceptibles y de perfeccionamiento que somos, convirtiendo un elemento insustituible en la maduración personal, y en el desarrollo de la inteligencia, nosotros como personas sociables debemos aprender a adaptarnos rápido y constantemente a los problemas, mediante el manejo correcto de las emociones, al ser este un proceso funcional y que nos ayuda tanto mental como físicamente, nos permite adaptarnos más fácilmente a las exigencias del entorno, cuando estamos educados emocionalmente se nos hace más fácil el controlar nuestras emociones para producir así los cambios que necesitan nuestras vidas sin tanta exigencia, y dar respuestas a cuestiones serían más fácil teniendo esta educación emocional con nosotros (Ortega et al, 2010, p.465).

No cabe la menor duda que cada día se hace más necesaria una educación emocional en el mundo, ya que se ha notado un gran aumento, en la irritabilidad de las personas provocado por problemas personales y que por no tener una buena educación emocional nos hemos vuelto más agresivos y menos empáticos con las personas que nos rodean, la importancia de la educación emocional no va encaminada a evitar emociones negativas si no a reconocer su papel y canalizarlas de una forma positiva, de modo en que la persona pueda alcanzar una vida muchísimo más plena. La educación emocional tiene mucho que aportar a la mejora de la salud física y mental de las personas, puesto que el conocimiento de las emociones es algo muy fundamental y útil en la vida del ser humano mejorando de esta manera la calidad de vida en beneficio de la personas y de los demás que nos rodean.

Las emociones son la parte esencial que distingue al ser humano de cualquier otro ser vivo o máquina, pues este es un distintivo ya que mediante las emociones podemos expresar como nos sentimos ante cualquier situación reflejando felicidad, tristeza, enojo, etc. La ciberadicción puede causar una problemática muy grande en esto, pues al estar tanto tiempo en un ordenador no socializamos con las personas que están a nuestro alrededor generando de esta manera el ocultar o hacer difícil demostrar nuestras emociones ante los demás, ya que ocultamos o basamos nuestros sentimientos en una red social o videojuego haciendo de esta manera más difícil expresar nuestros sentimientos ante los demás, generando de esta manera el manejar nuestras emociones de una manera incorrecta, volviéndonos más irritables ante cualquier situación, y generando de esta manera una necesidad mayor a estar conectados.

## **2.2 La inteligencia emocional.**

El concepto de La Inteligencia Emocional se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente sus emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

La inteligencia emocional nos ayuda a regular nuestras emociones y utilizar esta información propia, para crear un comportamiento correcto y adaptado los objetivos que tenemos propuestos.

La inteligencia emocional surge a pesar de que ya varios psicólogos habían señalado la insuficiencia de los elementos cognitivos y racionales como únicos indicadores de inteligencia, el concepto surge en el año de 1983 con el psicólogo Howard

Gardner, quien considero a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

Existen 2 formas elementales de inteligencia emocional: La inteligencia interpersonal y La inteligencia intrapersonal.

La Inteligencia interpersonal se basa en comprender y entender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro, un ejemplo claro seria que cuando algún familiar de un amigo nuestro fallece, este amigo nuestro estará triste, por lo cual, nosotros no podemos reaccionar en con una emoción de alegría ya que esa emoción que reflejamos no va acorde con la emoción que nuestro amigo está presentando por la pérdida que tuvo, y esto se interpretaría como malo de nuestra parte ya que no estriamos siendo empáticos.

La inteligencia intrapersonal se basa en comprender y entender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación, esto suele ser un poco más complicado, ya que no tenemos que identificar una emoción de alguien más, si no ya es una emoción propia, un buen ejemplo podría ser que cuando alguien nos trate mal, en ese momento podemos sentir muchos tipos de emociones como la ira o la tristeza, es ahí donde debe entrar nuestra inteligencia emocional y mediante eso poder elegir la mejor emoción y así poder canalizarla de la mejor manera.

Daniel Goleman autor del libro más vendido sobre el tema, explica que la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en terreno personal y social, esto incluye por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o

agilidad mental, justamente las cualidades que configuran un buen carácter con una buena adaptación social.

El psicólogo W. Mischel realizó un experimento con un par de niños de cuatro años, les dio un caramelo y les dijo que tenía que irse un rato, pero que esperaran a que volviera para que ellos se pudieran comer el caramelo, y que si lo hacían así les daría otro caramelo como recompensa. El tiempo que permanecía fuera era de tan solo 3 minutos, habían niños que no esperaban y se comían el caramelo, posteriormente hizo un seguimiento de los niños y observó que los niños que no se habían comido el caramelo, eran más resistentes a la presión, más autónomos, más responsables, más queridos por sus compañeros y mejor adaptados al medio escolar que los otros que no soportaron comer el caramelo.

La teoría de las inteligencias múltiples fue escrita por el psicólogo estadounidense Howard Gardner. Gardner propuso que la vida del ser humano requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencias.

Para Daniel Goleman, la inteligencia emocional es indispensable para llevar una buena vida, las personas con habilidades bien desarrolladas y bien dominadas, tienden a ser más efectivas en su vida, pues estas personas suelen dominar más fácilmente los hábitos de su mente fomentando esto una mejor productividad, en contraste con las personas que no pueden controlar su vida emocional, suelen tener más luchas internas que sabotean su capacidad de trabajar con atención y una mente limpia.

Goleman en 1999 (citado, Ortega et al, 2010, p.465) considera que la inteligencia emocional, es un objeto de habilidades las cuales sirven para expresar y controlar sentimientos de una manera más eficaz y adecuada en las áreas sociales y personales, ya que Goleman consideraba que era una parte muy importante el conectar las emociones

con uno mismo, puesto que mediante a esto es más fácil saber qué es lo que una persona está sintiendo haciendo o convirtiéndonos esto en más empáticos, pero sobre todo nos ayuda a vernos a nosotros mismos y a los de más de una manera más objetiva y positiva que el que si no la tuviéramos.

Para Salovey y Mayer en 1990 (citado, Ortega et al, 2010, p.465) mencionan que la inteligencia emocional es “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, y así poder discriminar entre ellos y poder usar la información para guiar las acciones y el pensamiento de uno mismo”, esto quiere decir que el tener inteligencia emocional nos permite discernir entre las emociones y mediante eso poder guiar nuestras acciones y pensamientos en un camino más adecuado con base en nuestras emociones. Así mismo sostienen la idea que la inteligencia emocional “es un tipo de inteligencia social que comprende controlar las emociones propias y ajenas, de poder hacer distinciones entre las mismas y de usar la información para guiar los actos y los pensamientos propios” esto quiere decir que, nuestra inteligencia emocional, es una inteligencia social que nos ayuda a comprender las emociones más fácilmente en nosotros y los demás, y usar esto para guiar a nuestros actos y pensamiento de una manera correcta.

La inteligencia emocional comprende de cinco categorías clasificadas en dos grandes grupos los cuales son los siguientes (Navas et al, 2010, p.465):

#### 1-. Aptitud Personal:

- Autoconciencia del conocimiento y reconocimiento de las propias emociones: Esto va enfocado en ser conscientes de las emociones que sentimos, y reconocer estas emociones para poder controlar nuestras emociones correctamente.



- Autocontrol de las emociones: Esto es el saber controlar las emociones en todo momento y ante cualquier situación, para no reaccionar de una manera incorrecta.
- La adecuación de estas a las circunstancias: Este punto nos habla de ser capaces de saber relacionar nuestras emociones con la situación que se presente, esto quiere decir que en una situación triste no reacciones enojados ni alegres, sino con base al sentimiento que va de acuerdo con las circunstancias.
- Motivación personal para el logro de los objetivos: Este punto es muy importante, ya que nos habla de usar nuestras emociones para un bien propio, y mediante estas emociones motivarnos para lograr nuestras metas.

## 2.- Aptitud Social:

- Empatía para comprender, reconocer, crear y mantener relaciones y solucionar conflictos: Esto quiere decir, que debemos saber controlar nuestras emociones, para sí mediante esto poder ser más empáticos con demás que están a nuestro alrededor y así poder comprender sus emociones.

La inteligencia emocional repercute en todos los ámbitos de la vida de un individuo, es por esto que la inteligencia emocional es muy importante y necesaria en la vida del individuo en el campo de social como en el campo académico, ya que en el campo académico esto es una parte muy buena y correcta, pues es bien sabido que las emociones manejan la concentración y la atención de la persona, por eso el papel de la inteligencia emocional es muy importantes, pues como anteriormente lo habíamos mencionado, la inteligencia emocional nos permite saber discernir el momento correcto para cada una de nuestras emociones (García, 2012, p.8).

En la actualidad donde día tras día el dominio de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información, han afectado en demasía todos los órdenes y niveles de la vida de las personas, esto incluyendo los aspectos cognitivos y emocionales, pues estos han traído problemas emocionales en la vida diaria que rayan en lo patológico, como lo son la ansiedad, la depresión, la disciplina, la violencia, los trastornos de la alimentación, etc., los cuales se manifiestan como componentes de un analfabetismo emocional, el cual trae consigo muchos efectos negativos en las personas y en la sociedad.

Un ejemplo de esto, es cuando las personas ven una foto de su pareja con otra persona en el cual les causa una emoción desagradable, esto con lleva a que la persona llore se enoje por la foto antes vista, todo esto formado por la interpretación de la persona, este ejemplo explica con facilidad y claridad lo que es la falta de una buena inteligencia emocional, pues ya que si la tenemos en el ejemplo de la foto, reaccionaríamos de una manera más adecuada ante la situación (García, 2012, p.8).

La educación emocional, debe de ser trata con la importancia que esta se merece, pues esto es parte importante y fundamental de cualquier individuo para el despliegue de su personalidad, puesto que esto constituye parte de un proceso continuo y permanente del crecimiento personal así también para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como un elemento fundamental, para lograr el desarrollo integral de la persona, esto permitiéndole al individuo capacitarse para mejora su calidad de vida, la capacidad de comunicación, aprender a tomar decisiones correctamente, aprender a resolver conflictos de una manera más adecuada, planificar mejor la vida, elevar la autoestima, pero sobre todo el desarrollar una mejor actitud positiva ante la vida, pues todo lo anterior mencionado es de vital importancia ya que, hoy en día los seres humanos somos un caos como sociedad, pues cada vez la rutina nos ha vuelto más insensibles y menos empáticos con los demás, pero con una buena educación emocional y mediante

eso desarrollar una buena inteligencia emocional eso podría resolver todo problema en la sociedad y mediante esto de igual manera cambiaríamos el pensar de las personas, aumentando esto y dando esto al individuos una mejor calidad de vida (García, 2012, p.8).

La inteligencia emocional es muy importante, tan importante es que de esta capacidad dependen muchas cosas, es bien conocido por la sociedad que para conseguir un buen trabajo o para conseguir una buena relación personal se necesita del cociente intelectual, pues para la sociedad es más importante la inteligencia medible, la sociedad casi siempre te dice que te prepares bien que estudies mucho para conseguir un buen trabajo, y no está mal pues cabe recalcar que es importante tener un buen cociente intelectual para conseguir un buen puesto en el trabajo, pero esto no es lo más importante pues hoy en día las empresas están enfocándose más en cómo está la persona emocionalmente, si conoce y sabe controlar sus emociones pues hoy en día es muy importante para las empresas una buena inteligencia emocional, pues saben que un buen trabajador con una buena inteligencia puede rendir más que otra persona que tenga un buen cociente intelectual pero no una buena inteligencia emocional.

Las neurociencias afirman que nuestro cerebro emocional aprende de un modo muy diferente que nuestro cerebro pensante, esto no quiere decir que tengamos dos cerebros, sino que nuestro cerebro tiene diferentes zonas, las cuales se encargan algunas de la racionalidad, de pensar, de la coherencia, etc., y otras zonas que se encargan de las emociones, de los sentimientos, entre otras más., en esto como seres humanos pensantes que somos, es totalmente normal, pero la forma en la que la aplicamos en nuestra vida es problema de todo, pues hay muchas personas que se basan solamente en lo racional y se olvidan de las emociones y otros que se basan solamente en lo emocional y se olvidan de lo racional, y esto de igual manera está equivocado, pues es importante llevar un equilibrio entre las dos y mediante ello ir trabajando nuestra inteligencia emocional para llevar una vida más equilibrada (Goleman, 1998, pp.7-8).

La inteligencia emocional esta conocida erróneamente pues muchos piensas que es solamente portarse amable y bien con las personas, y esto es erróneo pues hay ciertos momentos en los cuales no se necesita ser amables, sino se necesita ser directos y eficaces para resolver o afrontar un problema que ya no se puede eludirse por más tiempo, en poca palabras la inteligencia emocional se trata de saber ser inteligentes con nuestra emociones y saberlas aplicar en el momento pues esto nos ayudara a resolver nuestros conflictos de la mejor manera.

En segundo lugar la inteligencia no significa que le tengas que dar rienda suelta a nuestros sentimientos y dejar en descubierto nuestras intimidades, sino que la inteligencia emocional se trata de expresar de manera adecuada y eficaz nuestras emociones y sentimientos para que estos nos pueda ayudar a ser más asertivos con nuestras emociones y poder expresarlas de la mejor manera.

La inteligencia emocional se debe de reconocer, como un conjunto diferenciado de capacidades pues estas no son las mismas que las del cerebro pensante, en la actualidad lo investigadores cerebrales han identificado circuitos diferenciados pa5 al inteligencia emocional, pues la inteligencia emocional se debe de reconocer por la parte en la cual las emociones y los sentimientos salen a medida del pensamiento racional, pero estos dos tanto lo racional como lo emocional manejarlo de una manera equilibrada, para que cuando se presente una situación, se pueda expresar los sentimientos de una manera adecuada y acertada (Goleman, 2011, p.8).

Si habláramos de la inteligencia emocional en el ámbito laboral, se puede decir que estas personas poseen una alta inteligencia emocional cuando se tiene una alta habilidad para comprender a los demás y para poder relacionarse socialmente, en la actualidad se considera que esta habilidad tiene una gran denotación en los trabajos individuales o grupales, las personas con alta inteligencia emocional presentan

habilidades tales como habilidad para persistir y seguir motivando ante la frustración, para controlar los impulsos, para controlar sus emociones y para empatizar volviéndose de esta manera en una persona más sana emocionalmente (Bermúdez et al, 2003, p. 28).

Las emociones poseen un gran papel siendo este muy importante en nuestras vidas, ya que esta es parte fundamental de nuestra supervivencia, pues estos son elementos fundamentales en la toma de decisiones, y una fuente muy útil de información entre el individuo y su medio en el cual se desarrolla. El modelo de habilidad define la IE (Inteligencia Emocional) como “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” de esta manera nos podemos hacer a la idea que el IE nos complementa volviéndonos seres más capaces para con nosotros mismos y con el entorno que nos rodea.

Se trata por tanto de cuatro conjuntos de habilidades diferentes Percepción emocional, Facilitación emocional, Comprensión emocional y Regulación emocional, las cuales se establecen de forma jerárquica, esto es, la primera de las habilidades (Percepción emocional) supone el nivel más bajo de la jerarquía, de menor complejidad aunque siendo muy necesaria para poder conseguir las habilidades superiores, mientras que la habilidad de mayor nivel (Regulación emocional) será la de mayor complejidad, aunque para llegar a ella necesitamos un cierto dominio de las habilidades anteriores, para así poder llegar a dominar mejor nuestras emociones. Estas son las cuatro habilidades que maneja la Inteligencia emocional (Salguero et al, 2011, p.144):

- Percepción Emocional: La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean, esto conlleva prestar atención y descifrar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y el

tono de voz. Esta habilidad hace referencia al grado en la que los individuos pueden identificar sus propias emociones, así como también identificar los estados y las sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan al generarse una emoción. Esta habilidad tiene como beneficio el poder discriminar acertadamente la honestidad y la sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

- La Facilitación o Asimilación Emocional: La facilitación o asimilación emocional es la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas, esta habilidad está centrada en como las emociones causan injerencia al sistema cognitivo y como nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. Esta misma habilidad nos ayuda a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, ayudándonos a focalizar nuestra atención a lo que es realmente importante. Es bien sabido que los puntos de vista que tenemos de un problema tienden a cambiar, incluso llegando a mejorar nuestro proceso creativo, es decir, lo que esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestros razonamientos y nuestra forma de procesar la información. Un ejemplo claro podría ser que algunos alumnos necesitan para poder concentrarse y estudiar un cierto estado de anímico positivo, otros en cambio de un estado de tensión que les permita memorizar y razonar mejor.
- La Comprensión Emocional: La comprensión emocional implica para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en que categoría se agrupan los sentimientos. Esto también implica una actividad anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. La comprensión emocional supone el conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar así a las famosas emociones secundarias. Por

otra parte esta habilidad incluye otra habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, las emociones generadas durante una situación interpersonal.

- Regulación Emocional: La regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional, puesto que esta incluye la capacidad para estar abiertos los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad, así mismo, esta habilidad incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, esto quiere decir que moderaremos nuestras emociones negativas para intensificar las positivas. Esta habilidad abarca el manejo de nuestro mundo intrapersonal e interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en función diversas estrategias de regulación emocional que son capaces de modificar nuestros sentimientos como el de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

Las emociones nos aportan gran información relevante acerca de los pensamientos e intenciones de otras personas y de esta forma nos permiten dirigir de forma más efectiva nuestros encuentros sociales, en este sentido, se puede mencionar que la habilidad para detectar y comprender las señales emocionales ajenas se presenta como un requisito importante a la hora de determinar un comportamiento social competente. Aunque la capacidad para “leer” emociones en los rostros de otras personas es uno de los atributos que compartimos los humanos a través de diversas culturas, existen diferencias importantes en el grado de las personas son capaces de poner en marcha esta habilidad.

La inteligencia emocional y su importancia con la lectura de emociones es muy importante, ya que se ha logrado ver y comparar que los adolescentes que mejor expresan sus emociones pueden entender las emociones de las otras personas, llegando de este modo a entender de mejor manera a las personas de su alrededor expresando de mejor manera las emociones (Salguero et al, 2011, p.146-150).

En la inteligencia emocional existen dos modelos importantes El modelo mixto y El modelo de habilidad, en el modelo mixto se toma como una visión ampliada que concibe la Inteligencia emocional como un grupo de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. El modelo de habilidad es una visión más restringida y que es muy defendida por muchos autores tales como Salovey y Meyer por mencionar unos, que conciben la inteligencia emocional como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.

La inteligencia emocional se considera como una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que junta a las emociones y el razonamiento, permitiendo de esta manera utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y de esta manera pensar de una manera más inteligente y unificada al razonamiento y las emociones. De igual manera, se le considera a la IE un sistema inteligente y como tal debe de formar parte de otras inteligencias tradicionales y bien establecidas, especialmente con la inteligencia verbal, por su vínculo con la expresión y comprensión de los sentimientos. De una manera contraria a los modelos mixtos, los autores defienden que la IE entendida como la habilidad para procesar información relevante, de nuestras emociones es independiente de los rasgos estables de personalidad (Fernández et al, 2005, p. 67-68).

El termino Inteligencia emocional, es un constructo psicológico tan interesante como controvertido, ya que siendo conceptualizado de diferentes maneras por diferentes



autores, sigue constituyendo el desarrollo psicológico en el campo de las emociones y que se refiere a la interacción adecuada entre Emoción y Cognición, que permite de esta manera al individuo un funcionamiento mejor adaptado a su medio.

Un modelo que mejor representa el estudio de la Inteligencia Emocional, es el modelo de inteligencia emocional basado en habilidades de Mayer y Slovey, pues ya que desde este modelo, la inteligencia emocional es concebida como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de una manera eficaz al medio que le rodea, mientras que la visión de los modelos mixtos es algo más general y por lo tanto es más difusa, puesto que sus modelos se centran en rasgos estables de comportamiento y en variables de personalidad (Jiménez et al, 2004, p.70).

En relación a las diferencias de género en la inteligencia emocional, la controversia es muy grande puesto que las diferencias de género en la inteligencia emocional se pueden entrever desde la infancia esto ocasionado a las enseñanzas diferenciales en cuanto a las emociones, que tienen los niños de las niñas. El efecto generacional es otra posible explicación que se le puede dar a la diferencia de género en la inteligencia emocional, pues esto explicaría que en las nuevas generaciones, debido a la cultura y a la educación se disminuirían estas diferencias. Por otro lado, a pesar de ser evidente que las mujeres en su mayoría tienen un mayor índice de inteligencia emocional que los hombres, ya que su auto-percepción es más baja que la de los hombres.

La diferencia entre una mayor inteligencia emocional entre mujeres y hombres, se debe al hecho de la educación que se le da a uno y a otro, pues es totalmente cierto que con las mujeres existe un mayor desenvolvimiento de las emociones con los papas, mientras que en los hombres se les ha enseñado a que no deben de llorar por que son débiles o que no deben mostrar su emociones ante los demás, generando esto que los

hombres sean más reprimidos en las emociones provocando así un peor manejo de la inteligencia emocional que el de una mujer (Sánchez et al, 2008, p.465).

La inteligencia emocional es una parte muy importante en la vida del ser humano y que desafortunadamente pocos hacemos caso a esto, pues el conocer nuestras emociones y saberlas expresar nos ayuda a generar y construir relaciones personales, siendo esto un gran problema para las personas que sufren de la ciberadicción, pues esta problemática a isla a la persona a estar en un ordenador, videojuego o red social, por el placer o recompensa que este le da, ya que la ciberadicción le da una falsa emoción a la persona al estar conectado, pues lo que esto está generando es una adicción al momento que se vive al estar conectado, y al desconectar esta persona desea más y más tiempo para conectarse, impidiéndole de esta manera relacionarse con otras personas, lo que una persona con inteligencia emocional y sabiendo manejar casa una de sus emociones no haría, pues sabría diferenciar la emoción del momento con la verdadera emoción que siente.

Es por esto que es importante, que una persona pueda desarrollar una buena inteligencia emocional para que así de esta manera, sepa manejar de mejor manera sus emociones.

## **2.3 Beneficios para el adolescente con la inteligencia emocional.**

### **A) Autorregulación:**

La definición de autorregulación en ocasiones ha sido vinculada con el concepto de metacognición, aunque ambos conceptos tienen orígenes teóricos distintos. El termino metacognición hace referencia a la reflexión sobre las propias estructuras cognitivas. Flavell en 1977 (citado, Manzanares et al, 2016, p.15) considero la metacognición desde un proceso de observación y monitorización de los propios procesos cognitivos.

Por otro lado, el concepto de autorregulación es definida como la reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje, este proceso es considerado secundario a la metacognición.

La regulación sobre la cognición se relaciona con el conocimiento procedimental, es decir, con las estrategias cognitivas de control como pueden ser la planificación, Monitorización y evaluación en el uso de una determinada estrategia en la resolución de problemas. La autorregulación incluye procesos tales como la planificación, la organización, la auto-instrucción, la auto-monitorización y la auto-evaluación, dichos procesos van a aumentar el autoconocimiento (Sainz et al, 2016, p.15).

### **B) Tolerancia a la frustración:**

La frustración es aquella sensación que ocurre cuando a una persona se le impide cumplir una meta porque algo o alguien se ponen en el camino. Un ejemplo podría ser cuando un adolescente no es admitido en la universidad que tanto quería por no haber pasado el examen, la frustración empieza a generar enojo en la persona empezando a insultar o a demeritar la decisión por su calificación, después se crea un sensación de tristeza por no haber aprobado el examen de admisión, trayendo esto consigo el deseo de ya no intentarlo más por el miedo a que vuelva a pasar lo mismo. (Morris et al, 2001, p.547).

### **C) Autoconocimiento:**

Uno de los aspectos importantes en un adolescente es el autoconocimiento que tenga en sí, lo cual esto no es una tarea fácil y más cuando se vive en una sociedad en la cual se tiende a alejar a las personas de su verdadero yo y con lo cual tener un sentido de

pertenencia para cumplir las expectativas familiares o sociales. El autoconocimiento es un agente de cambio en el cual los propósitos se dirigen a facilitar la comprensión y la expresión de las vivencias, y así promover la autoaceptación, los cambios favorables y perdurables en hábitos y relaciones interpersonales, tendientes a un mayor grado de autorrealización y del despliegue del potencial humano. (Muñoz et al, 2008, p.168)

La inteligencia emocional es una parte muy importante en la vida de toda persona, pero en la vida del adolescente juega un papel muy importante pues a su corta edad esta inteligencia emocional, ayuda estableciendo una habilidad para entablar relaciones con otras personas lo cual es muy bueno, ya que el estar en relación con otras personas ayuda tener una red de amistades la cual nos da seguridad.

Así mismo la inteligencia emocional es importante pues nos da las herramientas para poder enfrentar esos desafíos difíciles que la vida suele ponernos e integrarnos de una mejor manera a cualquier entorno social, así como también poder ser más empáticos, permitiendo establecer una mejor conexión con extraños y miembros de la comunidad, haciendo de esta forma poder desarrollar una vida social prospera y una vida de intimidad con uno mismo mucho mejor llevadera.

## CAPÍTULO III

### MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA

#### 3.1 Modelo psicológico: Humanismo

##### A) Antecedentes Teóricos.

El Humanismo es llamada como la tercera fuerza, surge como una refrescante opción terapéutica en la posguerra rondando la década de los cincuenta, y fue realizada como una respuesta a las polaridades surgidas entre el cientificismo del conductismo y el subjetivismo del psicoanálisis y como una reacción lógica al pesimismo del movimiento existencialista europeo. El Humanismo predomina en los Estados Unidos, esta compete en un inicio con la corriente existencial surgida en Europa, pero este pronto dominaría el escenario terapéutico por su carácter ingenuo, positivo e idealista.

Desde la visión Humanista la empatía, la consideración positiva, el juicio no inquisitivo y hasta la aceptación incondicional, son las bases de la intervención, en la cual el terapeuta participa solo como un facilitador para la autoactualización del individuo. El modelo de trabajo de la escuela Humanista está basado en el enfoque centrado en la persona, esto determina un tipo de relación donde el terapeuta es un facilitador, el cual acompaña al paciente en un proceso de crecimiento que favorecerá el autoapoyo y el desarrollo de los recursos personales del consultante, y esto trayendo por consecuencia la mejoría o superación del trastorno o aflicción que lo aqueja.

En los pacientes con algún trastorno, el organismo no le permite, adaptarse, autoactualizarse o resolver el problema sin ayuda, haciendo de esta manera importante la ayuda del psicólogo humanista, pues este nos ayuda a comprender nuestro problema de una manera más humana. En la corriente humanista la intervención psicológica tiene una agenda centrada en el paciente, la cual es basada en el principio de escucha, confidencialidad, respeto y empatía, generando de esta manera un ambiente favorable con un clima cálido y confiable para la terapia. Por todo esto la intervención consiste en

crear condiciones de aprendizaje significativo que nos permite aprender de nuestras experiencias y ayudar a crear de esta manera una vida mucho más plena y profunda (Sánchez, 2008, pp.305-306).

Las terapias humanistas han sido criticadas por carecer de modelos sistematizados de la conducta humana y sus trastornos, por la falta de acuerdos entre sus procedimientos terapéuticos y su ambigüedad respecto a lo que supone que ocurre entre paciente y terapeuta. Sin embargo muchos de sus defensores de estas estrategias consideran que son precisamente esas características las que contribuyen a su fortaleza y vitalidad. Las teorías sistematizadas pueden reducir a las personas a meras abstracciones, que disminuyen su validez y niegan su propia forma de ser.

La investigación controlada sobre los logros obtenidos por las terapias humanistas es relativamente escasa. Pero sin embargo cuando sus resultados se comparan con los obtenidos por las terapias conductuales y cognitivo-conductuales suelen ser inferiores. Por otra parte, muchos de los conceptos humanistas, la idiosincrasia de cada individuo, la importancia de la autenticidad terapéutica, la satisfacción que proviene de ser consciente del propio potencial, la importancia de la búsqueda del significado y la capacidad humana de elección y auto-dirección, han ejercido un gran impacto sobre nuestra perspectiva contemporánea de la naturaleza humana, y también de cómo debería ser una buena psicoterapia (Butcher et al, 2007, p.591).

## **B) Principales Representantes:**

- **Karl Ransom Rogers:**

Karl Ransom Rogers nació en 1902, en el seno de una familia de ascendencia inglesa, con fuertes lazos entre sí, en los cuales se mezclaba disciplina estricta y rigidez con creencias protestantes, ternura y calidez parental, Carl Rogers muere a los 85 años de un ataque cardíaco en 1987.

Carl Rogers es considerado como una de las figuras centrales del desarrollo moderno de la psicoterapia, utilizando el método fenomenológico, en el cual buscó darle calidad científica a sus hallazgos los cuales podían ser observados a través de innumerables entrevistas filmadas que sometió a análisis sistemáticos; de esta forma inicio la investigación científica sobre el proceso terapéutico. Rogers asume que la persona es capaz de confiar en la sabiduría natural de su organismo, ya que de un lado desarrolla sus potencialidades de manera que favorezcan su conservación y su enriquecimiento y, por lo tanto, está plenamente abierta a las consecuencias de sus acciones para corregirlas o darles un rumbo más saludable.

En 1940 presento en la universidad de Minnesota su teoría de la terapia no directiva, que más tarde tomaría el nombre de terapia centrada en el cliente, después formulada como tal en la publicación de su significativo libro Terapia centrada en el cliente, que fue publicado en 1951. En los años cuarenta, en plena época de rebeldía ante los acontecimientos de la segunda guerra mundial, en donde los paradigmas psicoterapéuticos importantes eran el psicoanálisis y el conductismo, ambos dominados por el positivismo, Rogers se revela ante estos acercamientos, sin descuidar de esa forma el carácter científico, y de esta manera se enfoca en probar su postulado del respeto a la autonomía y capacidad del consultante, como requisito importante para que se dé la curación.

De 1960 a 1980 se le considera el periodo más expansivo de su trabajo profesional, el cual se centra en las relaciones interpersonales, dándose cuenta en este tiempo de la posibilidad de conseguir cambios notables en las actitudes de la conducta. En sus intervenciones e investigaciones va cambiando el interés que mantuvo por casi 30 años en su práctica con asesoramiento psicológico y psicoterapia individual, de la vivencia interna del cliente, al vínculo que se establece en la relación terapeuta-cliente. Así de esta manera, poco a poco, va centrando su interés en las relaciones interpersonales y su práctica se desplaza hacia los grupos de encuentro, que representan para Rogers una fuente importante de aprendizaje de las relaciones interpersonales (Álvarez et al, 2016, pp.82-83).

Los terapeutas rogerianos no adoptan un enfoque objetivo, si no que tratan de entender las cosas desde el punto de vista del cliente. Adoptan una actitud enfáticamente no directiva, esto quiere decir que el terapeuta no manipula al cliente, ni dirige al cliente, si no que sencillamente lo deja obrar y se enfoca a seguir ese camino. Los terapeutas rogerianos, no sugieren las razones por las que se siente así ni como podría resolver mejor el problema. Más bien, tratan de reflejar lo que el cliente dice, algunas veces haciéndole preguntas y otras aludiendo a los sentimientos que no ha expresado con palabras. Rogers estaba convencido de que, cuando el terapeuta crea una atmosfera de apertura y de auténtico respeto, los clientes pueden encontrarse a sí mismos.

A Rogers no le interesaba comparar su terapia con las otras ni conocer las estadísticas de los resultados. Lo que él quería, era descubrir que procesos o hechos de la terapia centrada en el cliente se asociaban a resultados positivos. Su interés en el proceso de la terapia hizo una aportación importante y duradera. Por ejemplo, se ha descubierto que la afabilidad y la comprensión del terapeuta aumentan el éxito del tratamiento, cualquiera que sea el método aplicado.



El fundador de esta técnica es Carl Rogers, la terapia centrada en el cliente (o en la persona) tiene algunas ideas neofreudianas, las cuales revisó y reorganizó en un método terapéutico totalmente distinto. La meta de esta terapia es ayudar a la gente a abrirse a todas sus experiencias y así misma. Esta consciencia interior es una forma de insight, pero para Rogers es más importante percatarse de los sentimientos actuales que de los deseos inconscientes con raíces de un pasado lejano.

A esta técnica se le dio el nombre de terapia centrada en el cliente, porque asignaba a la persona la responsabilidad del cambio, la imagen del paciente que acude al experto en busca de ayuda contradice la idea que Rogers propone del cambio terapéutico. De modo intencional utilizo el término cliente en vez de paciente para recalcar el papel más activo e igualitario que le asignaba a quien busca terapia (Morris et al, 2001, p.547).

- **Abraham Maslow:**

Abraham Maslow fue un psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de autoactualización y autorrealización. Su posición se suele clasificar en psicología como una “tercera fuerza” y se ubica teórica y técnicamente entre los paradigmas del conductismo y el psicoanálisis. Sus últimos trabajos lo definen además como pionero de la psicología humanista (Cloninger, 2003, p. 441).

El desarrollo teórico más conocido de Maslow es la pirámide de las necesidades, modelo que plantea una jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación

sucesiva de necesidades más altas o superordinarias. Sin embargo, según Maslow, únicamente aquellas necesidades no satisfechas generan una alteración de la conducta, ya que una necesidad suplida no genera por sí misma ningún efecto. Otro principio fundamental de su teoría es el que sugiere que las únicas necesidades que nacen con el individuo son las de la base, es decir, las necesidades fisiológicas, y las demás surgen a partir de estas necesidades una vez que ya han sido suplidas.

En la base de la pirámide se encuentran las necesidades básicas o también llamadas necesidades fisiológicas, las cuales incluyen la alimentación (comer y beber, la respiración), la eliminación (orinar, defecar, sudar, etc.), el descanso y el sueño y, en general, el mantenimiento involuntario e instintivo de las funciones corporales que hacen posible la vida. El segundo nivel es el de las necesidades de seguridad y protección, seguridad, orden y estabilidad. Estos dos primeros escalones son importantes para la supervivencia de la persona. Una vez que los individuos tienen satisfecha su nutrición, cobijo y seguridad vital, tratan de satisfacer otras necesidades. El tercer nivel es el de Necesidad de amor y pertenencia, compuesto por necesidades psicológicas; cuando los seres humanos han cuidado de sí mismos físicamente, están listos para compartirse a sí mismos con otros. El cuarto nivel se alcanza cuando los individuos se sienten cómodos con lo que han conseguido; este es el nivel de necesidad de estima, que incluye el éxito y el estatus, fundamentalmente es la percepción propia (autoestima), aunque también en la percepción que los demás transmiten (heteroestima). La cima de la pirámide es la Necesidad de autorrealización, y se supera cuando se alcanza un estado de armonía y entendimiento (Cloninger, 2003, p. 445).

Maslow argumentaba que, la forma en que las necesidades esenciales son satisfechas es tan importante como las necesidades en sí mismas juntos, estos dos elementos defienden la experiencia humana. En la medida en que una persona satisface su impulso de cooperación social, establece relaciones significativas con otras personas y amplía su mundo. Entendido en otras palabras, este establece conexiones significativas

con una realidad externa, el cual es un componente esencial de la autorrealización. Así mismo, en la medida en que las necesidades vitales encuentran egoísmo y satisfacción del deseo de competición, la persona desarrolla en si misma emociones hostiles y este limita sus relaciones con la realidad externa.

Más allá de la rutina de la satisfacción de las necesidades, Maslow previó experiencias extraordinarias, a las cuales llamo “Experiencias cumbre” los cuales constituyen momentos de profundo amor, entendimiento, felicidad, o arrebatamiento, durante los que la persona se siente más completa, viva, autosuficiente, siendo de esta manera también más conscientes de la verdad, la justicia, la armonía, la bondad y este tipo de sentimientos. Logrando de esta manera que las personas autorrealizadas tengas muchas experiencias de este tipo.

Maslow utilizo el término “metamotivación” para así poder describir a las personas autorrealizadas que actúan impulsadas por fuerzas innatas que están más allá de sus necesidades básicas, de tal modo que pueden alcanzar y explorar su completo potencial humano (Cloninger, 2003, p. 446).

- **Friedrich Salomón Perls:**

Friedrich Salomón Perls o más conocido como Fritz Perls, era un médico neuropsiquiatra y psicoanalista, el cual fue creador junto con su esposa de la terapia de la Gestalt. La terapia de la Gestalt es en gran parte una aplicación de los trabajos de Frederick (Fritz) Perls en el instituto de Esalen de California. Perls comenzó su carrera como psicoanalista, pero tiempo después lanzo intensos ataques contra Freud y las técnicas psicoanalíticas. Pensaba que “Freud invento por que no podía ver a las personas

directamente a los ojos”. La terapia de la Gestalt da prioridad al aquí y ahora, alentando de esta forma las confrontaciones directas.

Según la Gestalt, el ser humano ha vivido cumpliendo las expectativas, deseos y mandatos de otros, haciendo de esa manera una Gestalt incompleta. La neurosis sería un síntoma de maduración incompleta, la cual fue provocada por huecos en la vida y la experiencia, la persona sana se apartaría de sus conceptos y prejuicios y confiaría más en los sentimientos que conformaría su experiencia, la cual siempre se ha en el aquí y el ahora. El individuo es el organismo como su medio, el darse cuenta transcurre en la más íntima privacidad. Para Perls el ser humano es una Gestalt en sí mismo, y al mismo tiempo parte de una Gestalt, creía que el ser humano vivía para lo que era correcto, sin importarle si realmente quería, decía que el ser humano se ha tornado fóbico al dolor y el sufrimiento, evitando lo que no es divertido ni es agradable, escapando así de la frustración. El resultado de este proceder es la falta de crecimiento, enfrentar la frustración y el dolor lleva a un sufrimiento realista, el cual va acompañado de un crecimiento emocional.

Los sueños para Perls, son como cartas existenciales que el abrir y aprender a leer, reconociendo su contenido como parte de la Gestalt el cual es la misma persona. En esta terapia se busca impulsar el proceso de crecimiento personal, y el desarrollo de potencial humano. En ella, es importante y necesario conocer lo que es el problema del control, que viene desde afuera, del ambiente, o de la relación con los otros, así como el control interno, el propio de cada organismo que obedece a su naturaleza. (Morris et al, 2001, p.547).

La terapia de la Gestalt se propone ayudar a la gente a poder ser más auténtica o “real” en sus interacciones cotidianas. La terapia de la Gestalt puede realizarse con individuos o con grupos (“grupos de encuentro”). El terapeuta asume una actitud activa y directiva haciendo que esta terapia se centre en la persona entera, es decir, en la Gestalt.

El rol del terapeuta, tal como lo describe Perls, consiste en llenar los huecos de la personalidad para que el individuo vuelva a ser total y completo otra vez. (Morris et al, 2001, p.547).

Los terapeutas de la Gestalt tratan de que los clientes adquieran consciencia de sus sentimientos para que de esta manera capten la información sensorial el cual han estado ignorando. Para ello aplican muchas técnicas. Por ejemplo, se le dice al cliente “que se apropien de sus sentimientos personales” para lo cual deben ser activos y no pasivos. De este modo, les recuerdan que ellos son los únicos responsables de sus sentimientos y, en último término, de su vida. Otro método común es la técnica de la silla vacía. En esta técnica se pide a los clientes que imaginen que hablan a una parte de sí mismos que está sentada a su lado, en una silla vacía. El objetivo es lograr que adquieran mayor consciencia de sus sentimientos internos antagónicos y que, con este insight, se vuelvan más auténticos. (Morris et al, 2001, p.547).

La terapia de la Gestalt enseña a los pacientes a reconocer los procesos corporales y las emociones que habían estado bloqueando para que no penetraran de esta manera en la conciencia. Igual que ocurre en la terapia centrada en el cliente con la terapia existencial, el objetivo de la terapia de la Gestalt es incrementar el auto conocimiento y la autoaceptación. Si bien la terapia de las Gestalt suele utilizarse en grupos, el acento se sitúa en una persona cada vez, con quien el terapeuta trabaja de manera intensiva, intentando ayudarla a identificar aspectos de su yo o del mundo, que no han accedido a su conciencia. Puede que se pida al cliente que represente fantasías relativas, a sentimientos y a conflictos, o que represente una parte de un conflicto mientras está sentado en una silla, y que después intercambie las sillas para adoptar la posición del adversario. (Butcher et al, 2007, p.591).

**D) Técnicas Del Modelo:** Las técnicas gestálticas son flexibles en tanto que permiten al terapeuta de grupo desarrollar su propia personalidad y acoplarla a cada encuentro existencial con su paciente.

- **Técnicas Supresivas:** Esta técnica consiste en dejar de hacer todo cuanto sea necesario para descubrir la experiencia que está detrás de una determinada actividad, y puede tomar la forma de.

**Nada:** Es importante experimentar la nada ya que es el puente entre la evitación y el contacto. Perls en 1976 (citado, Sánchez et al, 2008, p.98) comenta que la terapia Gestalt es la transformación de un vacío estéril en uno fértil. Cuando se tiene la compulsión de que la nada tiene que ser algo, esta deja de ser tal. Una vez que la nada es aceptada todo lo demás vendrá por añadidura, esta se convertirá en una pantalla en la que es posible ver las cosas, un fondo en la que surge libremente una figura y donde el darse cuenta tiene lugar.

**Hablar “acerca de”** Por lo general, se aplica la regla de no hablar acerca de durante la terapia para evitar la deflexión, esta regla implica dar explicaciones a la conducta para justificarla, un diagnóstico personal no científico, o recoger información dudosa para dar una interpretación. Al reducir la deflexión el paciente tendrá mayor disponibilidad para vivenciar lo que está sucediendo en el presente.

**Manipulación:** La manipulación de la que otras personas son objeto, es más bien la manipulación de uno mismo dirigida hacia el otro. Perls la llamo juegos que implican la esperanza de lograr la meta, o de aventajar; conllevan competencia y dejan de ser un acto natural de expresión. En la terapia Gestalt, siempre se pide el cumplimiento de la regla de oro la cual es expresar vivencias o experiencias, más que los juicios.

- **Técnicas Expresivas:** Estas técnicas invitan al paciente a expresarse, mientras que el terapeuta estimula en este lo que sí es; cuando el paciente sea capaz de expresar lo que hasta ese momento no se había atrevido, y no solo estará revelando su ser a otro si no también así mismo.

**Maximizar la expresión:** Consiste en provocar situaciones no estructuradas o no previstas por el paciente, el cual se hará responsable de sus acciones en tanto no existan reglas de interacción o alguna conducta específica esperada. En medida que en una situación no está estructurada, el individuo se confrontará en sus propias elecciones.

**Expresar lo que se siente:** Esta técnica consiste en pedirle al cliente que se exprese tal cual como se sienta y que sea claro con la experiencia, ya que en todas las personas existe la necesidad de expresarse para lograr una participación más activa, por lo cual se le pide al cliente que manifieste lo que está sintiendo.

**Hacer la ronda:** Aquí se le pide al paciente que exteriorice lo que quiera a cada miembro del grupo, o se le brinda una frase determinada según el contexto y dependiendo de lo que esté intentando solucionar en ese momento.

**Terminar o completar la expresión:** Se dice que existe una situación en la que la Gestalt no se ha cerrado o completado, cuando el paciente presenta el sentimiento de no haber terminado, las palabras que nunca se dijeron, las cosas que nunca se hicieron y que alguna vez se quiso realizar o decir, en ese momento el terapeuta implementa, como técnica, el invitar al paciente a actuar sus fantasías sin descuidar el aquí y el ahora.

**Repetición:** Esta técnica consiste en que el paciente se pueda dar cuenta de la repetición inconsciente de una acción de una frase determinada, a fin de que se dé cuenta de su problema.

**Exageración y desarrollo:** Va más allá de la repetición, puesto que la mayoría de las veces se da de manera automática después de ésta, un gesto se volverá más claro y preciso, algo dicho se gritara o se susurrara, con un incremento del tono emocional inicial.

**Traducir:** Consiste en expresar con palabras alguna conducta no verbal, de esta manera el paciente logra hacer explícito lo que antes era implícito y además integrar una sensación de totalidad al expresarse.

**Actuación e identificación:** La conducta de pensar es una acción simbólica e incompleta hasta que se actúa, lo cual es entendido como completar la expresión total. Cuando el paciente pueda identificarse con todo lo que él es, ya sea bueno o malo, estará asumiendo la responsabilidad de sí mismo y empezar a sentirse integrado.

- **Técnicas Integrativas:** El objetivo de estas técnicas es integrar las partes desorganizadas del paciente y son las que se describen enseguida:

**Encuentro intrapersonal:** Se trata de poner en contacto los diferentes sub-yos intrapsíquicos al pedir al paciente que haga hablar sus distintos caracteres. Para ese tipo de diálogos puede utilizarse la silla vacía y la silla caliente, sobre las que el paciente se sentara de manera alterna cuando cambie de papel. De los encuentros, los más significativos son el yo debería y el yo quiero. La integración puede alcanzarse cuando cesa la necesidad de control entre estas dos fuerzas.



**Asimilación de proyecciones:** Su objetivo es que el paciente incorpore lo que ha disociado, reconociendo como parte de su experiencia aquello que ha rechazado. Esta técnica ha sido utilizada en el trabajo con sueños y pesadillas, ya que gestálticamente los sueños también se ven como proyecciones que hay que asimilar.

- **Técnicas de Perls:** Además de las técnicas supresivas, expresivas e integrativas, Perls propuso por su parte algunas otras técnicas gestálticas.

**Descortezando la cebolla:** Esta técnica intenta que las personas profundicen en sus conflictos para poder superarlos. Aquí el terapeuta centra su atención en un hecho determinado y trata de profundizar como en capas o cortezas, para las cuales se vale de preguntas y señala al paciente cuando sus respuestas no son auténticas.

**Silla caliente:** Aquí se sienta al paciente en una silla frente a los demás y se le invita a expresar o revelar sus conflictos más íntimos. Esta técnica se lleva a cabo para llevar una terapia individual en un ambiente de grupo, donde se asigna a un paciente que esté listo para trabajar sobre un problema. El autor supone que la presencia de otros aumentara la eficacia de las autorrevelaciones del paciente, por lo que induce la presión social para continuar los compromisos que llevaban al cambio.

**Silla vacía:** Se utiliza para ayudar a los pacientes a aclarar sus sentimientos, actitudes o creencias y a reconciliar (logro cerrado) polaridades en conflicto. Se sienta al paciente sobre una silla vacía y se le alienta a iniciar el diálogo, expresando pensamientos y sentimientos en conflicto, cambiando de silla por cada parte que tome. Al hacerlos, el paciente imagina a otra persona en la silla vacía y se estimula el diálogo con ella, primero hablando para sí mismo, y luego cambiando de silla para

responder a la persona imaginada. Esta técnica puede emplearse para aclarar la relación con otras personas.

**Psicodrama:** El objetivo a seguir en el psicodrama gestáltico es desarrollar en el individuo la capacidad de construir un espacio transicional, donde pueda jugar tanto con sus patologías como con las partes sanas de su personalidad. Esta técnica puede utilizarse a nivel preventivo o terapéutico, la tarea se centra tanto en la integración de los aspectos físicos, emocionales y racionales del individuo, como en la reestructuración de la situación conflictiva total, para que nuevas alternativas de interacción que antes no eran posibles, puedan seguir recreando la relación de esa persona consigo misma y con el mundo que le rodea. Desde la perspectiva gestáltica, la creatividad se enfoca desde el proceso a través del cual se estructura la interacción con la realidad; es el cómo de una determinada actitud más que el por qué o las causas latentes.

### **3.2 Área de la psicológica: Social.**

La psicología social es el estudio científico de la influencia recíproca entre las personas (Interacción social) y del proceso cognoscitivo generado por esta interacción (pensamiento social). Todo lo seres humanos vivimos en constante proceso de dependencia e interdependencia en relación con nuestros semejantes. La interacción humana y sus consecuencias cognoscitivas y comportamentales constituyen al objeto material de la psicología social, o sea, la manera por la cual esta estudia a su objeto material, es el método científico.

La psicología social estudia los fenómenos sociales comportamentales y cognoscitivos que surgen a partir de la interacción entre las personas, y que lo hace por medio de la utilización del método científico. Para completar la concepción de lo que

es la psicología social, conviene añadir otra característica: el carácter latitudinal. El carácter latitudinal hace referencia a una característica que pone de relieve el papel desempeñado por los factores situacionales en el comportamiento social, por ejemplo, el comportamiento por procurar la sombra en un día de intenso calor, es un comportamiento dictado por factores situacionales, pero difícilmente se consideraría como un comportamiento social. (Rodrigues et al, 2002, p.23).

La psicología 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. Puesto que la psicología social estudia el comportamiento que surge de la interacción de las personas, haciendo que el objeto de estudio de la psicología social sea la interacción humana, en el modo por el cual la psicología social contemporánea estudia el proceso de interacción humana se basa en la utilización del método científico.

El primer gran paso de la psicología social como movimiento que se institucionaliza en las universidades parece arrancar, por una parte, de una serie de problemas originales que se manifestaba a la sociedad y que exigen una comprensión, explicación y por qué no, hasta una predicción de tareas que fueron y seguirán siendo encomendadas a estos nuevos científicos sociales. Una forma de delimitar el campo de estudio de la psicología social, consiste en decir que esta debe centrarse en analizar la relación entre el individuo y la sociedad, y su labor sería así la de describir el proceso de socialización del individuo y/o cómo los individuos pueden llegar a producir ideologías, normas, valores y en definitiva la organización de la sociedad, sin embargo, ocurre que gran parte de la psicología social existente en la actualidad se caracteriza por un reduccionismo que proviene de la psicología o de la sociología.

La reducción psicológica consiste en establecer una igualdad o una equivalencia entre estímulos físicos y estímulos humanos. De este modo, la interacción no es más que

una simple respuesta al estímulo que forma el comportamiento del otro. Al individuo que participa en una interacción sólo se le reconoce como propiedad específica el ser un poco más complejo que otros objetos físicos, pero no se admite que introduzca una diferencia cualitativa en la interacción. Desde la perspectiva psicológica, el papel de la psicología social se reduce a estudiar las pequeñas variaciones, que el contexto social introduce en esas leyes. Así, por ejemplo, se estudian las diferencias que se producen en la percepción, memoria, y motivación por el hecho de referirse a estímulos sociales.

La psicología social constituye el apéndice de pequeñas excepciones que se observan en una ley psicológica general, a veces estas excepciones a la ley general no se buscan en el objeto (físico o social) percibido, sino en el propio perceptor. Esto es lo que algunos vienen llamando psicología social, pero en realidad no se trata sino de una psicología (social) diferencial. Si el objeto de la psicología social viene dado por las modificaciones del escenario de un fenómeno de naturaleza puramente psicológica, entonces dicho objeto carece de una especificidad y no puede dar pie a la construcción de una ciencia autónoma puesto que la psicología general se basta para explicarlo (Morales et al, 1999, p.14)

La psicología social y la sociología son ciencias que parecen distintas pero no lo son, puesto que comparten un objeto común de estudio, el comportamiento humano, diciéndolo de otra forma y para que pueda ser un poco más entendible, la psicología social estudia el comportamiento humano al nivel del individuo y la sociología lo estudia a un nivel grupal. Por ejemplo, la psicología social estudia como la sociedad influye en las conductas, pensamientos y emociones de los ciudadanos, en este punto se podría decir que la psicología social se centra en los factores que hacen que las personas actúen de un modo u otro en presencia o no de ciertas personas, incluyendo las condiciones que pueden desencadenar ciertas emociones conductas y acciones, por otro parte, la sociología es la ciencia social cuyo objetivo es estudiar a la sociedad y sus orígenes, organizaciones, instituciones y redes sociales empleando un análisis crítico y métodos

empíricos, los sociólogos se centran en las clases sociales, las divisiones raciales, religiones, familia y sociedad, enfocándose en un grupo de personas.

Moscovici en 1970 (citado, Francisco et al, 1999, p.15) mencionaba que en algunos casos la Psicología social se convierte en una “Sociología” para los psicólogos y en una “Psicología” para los sociólogos. Desde estas perspectivas, al asignársele un status de intermediario, su labor consistiría en refinar, matizar y descubrir las excepciones de las leyes generales de las grandes disciplinas. En el mejor de los casos, al ser terreno del trueque teórico y metodológico entre la Psicología y la Sociología, podría llegar a decirse que desempeña así un papel interdisciplinar.

A pesar del área de interacción razonablemente amplia entre estas dos disciplinas, varían bastantes las preguntas que formulan el psicólogo social y el sociólogo en sus investigaciones sobre el objeto material que les es común. En conclusión, diríamos que la psicología social y la sociología tienen un objeto material idéntico o casi idéntico, sin embargo, difieren en la manera como lo estudian y, en consecuencia, en las preguntas que los investigadores de ambas especialidades se formulan en sus investigaciones, no se ha de negar, sin embargo, la existencia del área de intersección de estas dos disciplinas, donde el objeto estudiado y la manera como es estudiado difieren poco o nada. (Rodrigues et al, 2002, p.23)

La interacción es una noción aceptada por todos ya que es lo que nos permite hablar y poder comunicarnos entre otras personas, Marc y Picard en 1989 (citado, Francisco et al, 1999, p.15) mencionaba que la noción se trata de las pocas nociones pluridisciplinarias. Existen por lo menos tres interacciones diferentes las cuales son: (Morales et al, 1999, p.15)

- **La Interacción como relación Causa-Efecto**

Esta primera perspectiva considera a la interacción como una casualidad unidireccional o de intercambio de información. Maisonnueve definía la interacción y esta era ejemplar pues a primera vista no se diría de ella que implique una concepción limitada de lo que puede entenderse por interacción, dice así “se da la interacción cuando una unidad de acción producida por un sujeto “A” interviene como estímulo de una unidad como respuesta en otro sujeto “B” y viceversa”. La idea de la interacción se da en el “viceversa” pues cuando la persona activa que emite la conversación, la otra persona sirve como reflejo para que esa conversación continúe. Según esta primera perspectiva hay una interacción en medida en que hay un emisor y un receptor, sin embargo, se notara que más que hablar de interacción quizá convendría hablar de una causación, puesto que el primer polo es la causa del segundo, y este es copia y producto del primero.

- **La Interacción como Afiliación.**

Esta segunda perspectiva hace referencia en que, la psicología estudia el individuo, la psicología social la díada o unos pocos individuos (que están en interacción) y la sociología la masas. De esta manera, en esta segunda perspectiva se sigue considerando que la psicología social estudia la interacción de un individuo con otros individuos, estos se unen entre sí para alcanzar una serie de metas y satisfacer un conjunto de necesidades que solos no podrían o no sabrían como poder hacerlo. La idea fundamental es que existe una tendencia básica en el ser humano que le lleva a afiliarse con los demás. La interacción queda así reducida a sus aspectos más materiales y se hablara de interacción siempre que confluyan en espacios y tiempos varios individuos que de un modo u otro se necesitan entre sí.

- **La Interacción como unidad Psicosocial.**

Aquí la interacción no es la suma de las dos partes, sino la integradora y creadora de nuevas pautas de comportamiento. Se conciben constantes ajustes y desajustes entre la sociedad y el individuo que no solo implican una “causalidad recíproca” sino además pautas que van más allá del efecto directo de un sujeto sobre otro que dependen del sistema que engloba esas interacciones. Se supone, de esta forma, que cuando la sociedad se inserta en el individuo, este ya tiene en el “otra sociedad” que le protege, y, viceversa, cuando el individuo va a crear la sociedad ya hay otro individuo que la creó. Este acoplamiento recíproco, resultado de constantes conflictos y movimientos dialecticos entre las partes, es lo que desde nuestro punto de vista define lo más específico del objeto de la Psicología social.

La psicología social y la antropología cultural se puede definir como dos ramas distintas de estudio pero no lo son tanto pues ambas estudian a la sociedad y la cultura, pero si se puede decir que la psicología social y la antropología cultural la distinción es mucho más clara que la distinción entre la psicología y la sociología. La distinción entre estos dos sectores del conocimiento se nos presenta en forma muy clara, pues el área de intercepción entre la psicología social y la antropología cultural sería muy pequeña. (Rodrigues et al, 2002, p.23).

Los sectores del conocimiento que se han comparado anteriormente poseen una característica común: todos pueden ser considerados como ciencias del primer grado de abstracción en la clasificación aristotélica. Todos estudian las características propias de su objeto material, variando apenas el modo en que lo hacen y el hincapié diferencial que hacen en los aspectos de considerados en sus investigaciones, el cual no es el caso cuando se compara a la psicología social con la filosofía social. La psicología social es una ciencia empírica que no guarda ninguna relación con la filosofía, a no ser en lo que atañe a la epistemología y a la orientación general de los problemas metateóricos como

puede ser el del cuerpo y alma. La psicología social considera el dato objetivo y, cuando especula, lo hace con hipótesis empíricamente comprobables. La filosofía social, por otro lado, especula y no comprueba empíricamente tales especulaciones, toda vez que no es esa su ocupación. Es obvio que cada psicólogo tiene sus convicciones filosóficas y, entre ellas, muchas respecto de la naturaleza del orden social, la organización social, y la finalidad de la vida en la sociedad. La psicología social contemporánea, como tal, prescinde de la filosofía social. En el caso de la comparación entre psicología social y filosofía social nos encontramos frente a una diferencia esencial de nivel de abstracción del conocimiento. La diferencia entre estos dos sectores es evidente. (Rodrigues et al, 2002, p.23).

La distinción entre la psicología social y otros sectores de la psicología parece suficientemente clara, siempre que consideremos el hecho de que el aspecto que identifica a una determinada área de la psicología es el hincapié hecho en el estudio de ciertos fenómenos psicológicos. En el caso de la psicología social, lo que la caracteriza es el énfasis en la influencia ejercida por los factores situacionales, del comportamiento interpersonal. Por ejemplo, consideremos la interacción entre orientado y orientador, esto es evidente que se trata de una relación interpersonal, en la cual los factores situacionales desempeñan un papel relevante y donde sin esfuerzo se identifican los comportamientos de dependencia e interdependencia.

Digamos que el orientador es un psicólogo clínico, aun cuando no desprecia las enseñanzas de la psicología social en lo que refiere a la importancia de la situación interpersonal establecida, su mayor preocupación consistirá en realizar un estudio vertical de la personalidad del orientado (que en este caso pasa a llamarse paciente o analizado) para intentar investigar posibles influencias de experiencias pasadas en el comportamiento actual, la imagen de sí mismo, sus objetivos, sus represiones, sus inseguridades, en fin, la dinámica de su personalidad. Ahí se ve la diferencia de enfoque y de objetivos que distinguen a los especialistas de las diversas áreas de la psicología, aunque tengan un denominador común y recurran constantemente a los descubrimientos



de los especialistas. En áreas específicas para utilizarlos en su investigación o práctica profesional. (Rodrigues et al, 2002, p.23).

La psicología social tripolar se refiere a situaciones y hechos en los que el resultado no está determinado con anterioridad a la interacción. Muy al contrario, es durante y a través del proceso de interacción donde se entrelaza lo individual con lo colectivo, lo personal con lo social, se confronta unos valores y una visión de la realidad con otros y se observan en los individuos procesos tanto de integración como de diferenciación. Son interacciones en las que las dos partes intervienen al mismo tiempo, imponiendo su propia posición y a la vez recibiendo la del otro u otros. Este proceso complementario de exteriorización e interiorización lleva a nuevas definiciones de las relaciones y a nuevos enfoques y significados de los hechos. La interacción, tal como la hemos descrito, desborda los marcos de la psicología y de la sociología y solo puede ser objeto de una auténtica psicología social o, de una psicología social tripolar.

Los individuos, antes de participar en una situación interactiva, disponen ya de una serie de conocimientos, de evaluaciones y de marcos de referencia de sí mismo y del otro que toma parte de la interacción. Estas imágenes de la interacción son resultados de una rememoración de las formas en las que se han desarrollado anteriormente, otras interacciones en situaciones muy similares, o bien de una transposición de situaciones análogas. A continuación se describirán los tres tipos de representaciones más importantes: (Morales et al, 1999, p.18)

**Representaciones jerárquicas:** Las interacciones basadas en una relación jerárquica determinan de entrada los significados que tienen los objetos implicados en la interacción y en las posiciones que adoptara sobre ellos cada partícipe. Los objetos no tienen aquí un valor en sí. Este viene transferido por el significado de la relación que prime entre los individuos.

**Representaciones no jerárquicas:** En esta representación nos muestra como la interacción se fundamenta en un intercambio más o menos ecuánime de posiciones y evaluaciones del objeto sobre el que se materializa la interacción. En este caso, los juicios y las conductas sobre los objetos no están pre-determinados. En cierta manera son independientes de las dinámicas relacionales, que los individuos esperan mantener en una situación dada. Los participantes de la interacción, o no disponen o no utilizan los recursos interpersonales para imponer al otro su visión de las cosas. En estas interacciones la interacción suele desembocar en nuevas formas de definir las propiedades funciones y evaluaciones de los objetos y de la interiorización respectiva de los nuevos significados dados a los objetos es casi automática. Por decirlo de otra manera, el producto de la interacción pasa automáticamente a formar parte de la identidad, de los participantes, por lo que no es necesario recurrir a posteriores regulaciones psicosociales para que cada participe acate el resultado de la interacción.

**Representaciones simétricas y asimétricas:** Al igual que los individuos disponen de una representación en la forma en la que va a evolucionarla relación en una situación dada, disponen también de una representación del objeto sobre el que se configura la interacción. Esta puede ser de tipo simétrico (cada uno tiene o puede tener una parte de la respuesta) o de tipo asimétrico (solo una de las partes dispone de la respuesta correcta o apropiada, o no se confrontan diferentes sistemas de respuesta). Esta representación del objeto puede estar en concordancia con la visión que determina la representación de la relación, pero también puede dar lugar a discordancias de interés para la psicología social. En esto último mencionado, una u otras representaciones (las de los objetos o las de las relaciones) pueden redefinir el significado de las otras, aunque lo más frecuentes es que sean las representaciones de la relación las que prevalezcan sobre las otras.

El que una interacción sea jerárquica o no, depende de la representación previa que tenga el sujeto del otro con el que va a interactuar. En este sentido merecen subrayarse algunas consecuencias teóricas y metodológicas que presenta la existencia de estas representaciones sobre el otro que anteceden a la representación. En primera

parte, en un plano teórico, ello supone que se puedan concebir las más diversas dinámicas de interacción operando en un plano simbólico, sin necesidad de una presencia material del otro.

Por otra parte, el funcionamiento de este tipo de representaciones confiere la plasticidad necesaria para que en el plano de algunas metodologías se lleve a cabo la estilización de las conductas. Se entiende así que no será necesario reproducir así en su integridad un fenómeno dado, sino que su miniaturización puede incluso a llegar a intensificar el efecto específico del fenómeno miniaturizado.

Por último la existencia de tales representaciones indica también que no será necesario crear cada vez nuevos significados o formas de interacción. Se puede por ello estudiar procesos que trascienden la situación concreta. Las interacciones no son sino un momento o una ocasión para que los individuos proyecten evaluaciones y comportamientos que pueden tener una larga historia. (Morales et al, 1999, p.19)

Para la construcción de las representaciones hay dos formas de concebirlas y elaborarlas la basada por imitación y por elaboración constructiva. El primer caso que se supone es por imitación hace referencia a que uno de los participantes de la interacción ya dispone de entrada, de una representación que el otro puede adoptar sin más. Son situaciones corrientes y pueden ser estudiadas en función de los procesos psicológicos implicados y en función de dinámicas psicosociales que también pueden estar interviniendo, en situaciones de este tipo el producto de la interacción generalmente se limita a alguna suma de partes.

La elaboración constructiva ocurre en aquellas interacciones en las que ninguno de los dos participantes dispone de la representación adecuada a la situación. Como pese a todo, las interacciones acaban teniendo lugar, esto quiere decir que ha recurrido a

representaciones dispuestas para otros objetos o situaciones. En consecuencia, dichas representaciones no se adaptaran a las propiedades del objeto de la situación en cuestión y no servirán como marcos de referencia satisfactorias. (Morales et al, 1999, p.19)

La investigación correlacional es un tipo de investigación en la psicología social en la cual consiste en la obtención de medidas de dos o más variables y en el establecimiento (por medio del método estadístico apropiado) de la relación existente entre ellas. Así, por ejemplo, cuando se desea descubrir una posible relación entre la cantidad de exposición a programas violentos en la televisión y la intensidad de comportamiento agresivo, podemos echar mano de este método, las ventajas de los estudios correlacionales son los siguientes: (Rodrigues et al, 2002, p.23).

- 1.-Permiten el estudio de situaciones donde una intervención experimental seria inadecuada o imposible.
- 2.-Posibilitan la recopilación de grandes cantidades de información.
- 3.-Utilizan métodos estadísticos de fácil aplicación.
- 4.-Sus resultados pueden comunicarse sin dificultad y son de fácil entendimiento.

Entre los que consideran este aspecto, la evolución de la psicología social desde sus raíces filosóficas acerca de la naturaleza social del hombre y de la formación de la sociedad, otros se enfocan principalmente en los hechos más sobresalientes en la psicología social en la postrimerías del siglo XIX y durante el siglo XX y otros más buscan equilibrio entre la información histórica referente a la etapa precientífica y propiamente psicológica de este sector de la investigación. (Rodrigues et al, 2002, p.23).

La denominada “Crisis de la psicología social” ocurrida al final de la década de los sesenta y en gran parte de la década de los setenta ya está superada, esta “Crisis” en

realidad era una autocrítica que los mismos psicólogos sociales acerca de la validez de los métodos los cuales ocupaban en sus investigaciones, de la relevancia social de sus resultados y de la corrección ética de los experimentos en psicología social. Realizado los ajustes necesarios del camino, la psicología social continuó con su trayectoria hacia un mayor y mejor entendimiento de la interacción humana y, esto lleva como consecuencia, hacia la producción del conocimiento requerido por el tecnólogo social, para la solución de problemas sociales específicos.

La psicología social es una actividad científica cuyo objetivo es entender la interacción humana y los procesos cognoscitivos relevantes en esta. La psicología social destaca el carácter situacional de los estudios psicosociales y hace énfasis en el estudio del individuo y sus relaciones con otros individuos.

La psicología social puede ser aplicada en muchos aspectos pero las más importantes son en lo educativo y en lo clínico. Hablando de la psicología social en la escuela, sabemos que el ambiente escolar es fecundo en la interacción social, los profesores interactúan con los alumnos, los alumnos interactúan entre sí, los directivos, orientadores y psicólogos interactúan con profesores y alumnos. Es muy importante que los profesores se den cuenta de esto al momento de hacer evaluaciones acerca de sus alumnos, pues conocido y de lo más normal, que los maestros después de cierto tiempo de contacto con sus alumnos, tiendan a clasificarlos como buenos, malos o regulares.

Esta impresión, normalmente causada por el desempeño y por el comportamiento de los alumnos también podría derivarse de actividades preconcebidas del profesor. Es por esto que es indispensable, que los profesores reconozcan el fenómeno de la percepción social, así como la existencia y las consecuencias de los esquemas sociales que constantemente influyen en nuestras perfecciones y cogniciones. (Rodriguez et al, 2002, p.23).

Los estudios dirigidos por los psicólogos sociales relacionados con el fenómeno de atribución de causalidad también tienen mucha importancia en la interacción profesor/alumno, ya que cuando atribuimos una causa a un comportamiento, esta causa presenta las dimensiones de locus (interno/externo) estabilidad (estable/inestable) y controlabilidad (controlables/incontrolables). Se ha visto que los fracasos atribuidos a causas internas, estables e incontrolables conducen al desánimo, la depresión y, en la situación escolar, a la deserción escolar o a la pérdida de entusiasmo por asuntos académicos. El profesor también debe esforzarse por aumentar la motivación de sus alumnos y atribuir casualidad interna a sus comportamientos, se ha visto que innumerables estudios han demostrado que personas más internas (esto es, que obtienen puntuaciones más elevadas en escalas de locus de control) presentan mejor desempeño escolar que personas externas.

Otro descubrimiento derivado de las investigaciones dirigidas por psicólogos sociales en lo educativo, se refiere a los efectos benéficos de la creación de una atmósfera cooperativa en un salón de clases. Deutsch en 1949 (citado, Rodrigues et al, 2002, 348) define una situación cooperativa como aquella en la cual una persona alcanza su objetivo si todos los demás involucrados en la relación también alcanzan los suyos. Estudios sobre el fenómeno psicosocial de influencia social también pueden ser aprovechados por los que actúan en un ambiente escolar, se recomienda que los profesores utilicen preferentemente la influencia basada en el poder de información y eviten el empleo de la influencia fundamentada en el poder de coerción. El poder de conocimiento es adecuado para cuestiones académicas, y el de referencia parece ser eficaz cuando el profesor necesita obtener cooperación del alumno para determinada tarea.

El ámbito escolar se caracteriza por ser un ambiente donde el desempeño es constantemente evaluado, la motivación para el desempeño es una estructura psicológica estudiada con mucha importancia. Atkinson y sus seguidores en 1957 (citado, Rodrigues et al, 2002, p.348) mostraron que la motivación a la realización surge de las

características personales, de la probabilidad de éxito de la tarea que va a ser emprendida y del valor del incentivo del éxito. Además de esos factores, la teoría de Atkinson considera también la ansiedad de la persona en emprender la tarea, la probabilidad percibida de fracaso y el valor negativo del fracaso, la motivación a emprender la tarea dependerá del resultado final de este juego de fuerzas y de la existencia de motivación extrínseca.

Por otra parte la aplicación de la psicología social a la clínica se enfoca en el terapeuta y el paciente puesto que esta es una relación interpersonal, es obvio que la psicología social tiene mucho que contribuir en esta área, no hay duda alguna de que la relación terapeuta-cliente tiene aspectos típicos que la diferencia de una relación entre dos personas fuera del consultorio. El propio comportamiento del terapeuta sigue ciertos principios que también contribuyen para tornar especial dicha relación. A pesar de sus idiosincrasias, sin embargo, esta es una relación interpersonal y varios hallazgos de la psicología social pueden ser aplicados en este caso.

La psicología social no sugiere al clínico como usar los conocimientos psicosociales en su actividad, pues se cree, que el clínico que conoce la psicología social, encontrara en este conocimiento importantes aportaciones para su actividad en cada caso concreto, que vaya encontrando en su práctica clínica. (Rodrigues et al, 2002, p.23).

El apoyo social consiste en la demostración de empatía, consideración y preocupación de una persona por otra, e involucra tanto el apoyo emocional, propiamente dicho como consejos, otra forma de ayuda, o incluso, el sentimiento de pertenecer a un grupo. Este tipo de comportamiento ha demostrado ser importante para ayudar a las personas en situaciones de estrés, ya que se verifico que las personas que viven en culturas predominantemente colectivistas, donde la interdependencia de los miembros es grande y el apoyo mutuo es constante, sufren menos de estrés que quienes pertenecen a grupos individualistas.

El apoyo social es un recurso poderoso en la lucha contra situaciones estresantes, las personas que se sienten seguras de poder contar con la atención, protección y los cuidados de otros en situaciones difíciles se sienten mejor al enfrentar dichas situaciones si se les comparara con aquellas que no se perciben de la misma manera, a este fenómeno muchos psicólogos lo conocen como el efecto parachoques principalmente en situaciones muy estresantes.

Otras áreas en las que se aplica la psicología social pueden ser en la ecología y el derecho, pues en el primer caso, si bien el progreso humano nos ayudó a denominar el ambiente en que vivimos y a volverlo menos hostil, por otro lado también se ha contribuido a su destrucción. La contaminación ambiental, el desperdicio de energía, el calentamiento global y la destrucción de los bosques merecen la atención de todos los científicos sociales para buscar soluciones inmediatas. También en otros campos más específicos existe trabajo para los psicólogos sociales, es en el ambiente urbano, pues ya que las grandes ciudades hay estrés extremo, violencia, agitación y embotellamientos diarios, que a su vez desafían la paciencia y consumen nuestro tiempo, además de ser un ambiente saturado de estímulos. (Rodrigues et al, 2002, p.24).



## CONCLUSIÓN

En conclusión, este es un tema muy importante en la sociedad debido a la importancia que juega, pues siendo este un mundo muy estresante, lleno de problemáticas en la cual todos los seres humanos buscamos una salida de tanto estrés y tanta tensión que la escuela o la misma sociedad genera, que ni cuenta nos damos que las redes sociales, los juegos y el mismo internet nos están ayudando a sobrellevar tanto estrés pero acosta de una adicción tan fuerte y tan silenciosa que cuando menos nos lo esperemos estamos inmersos en ella, generando así más problemas de los que ya teníamos.

Con este tema he aprendido, sobre la importancia que tiene en esta sociedad el saber entender nuestras emociones, pues en esta sociedad no le damos la importancia que merece este tema despreocupándonos de esto, teniendo como consecuencia el volvernos robots sin saber que emociones están dominando en cada momento a nuestro cuerpo, así mismo he aprendido lo importante que es el saber entender nuestras emociones generando de esta manera una inteligencia emocional, lo cual nos permite entender con mayor eficacia nuestro sentir haciendo esto que nos volvamos personas más estables emocionalmente, en este tema he aprendido en como una emoción puede desencadenar tantas problemáticas en nuestro sentir llevándonos a un sentimiento triste, pasando por una depresión hasta llevarnos a una adicción y todo esto generado por una sola emoción.

Algunas limitaciones que encontré al realizar este trabajo de investigación fue darme cuenta de que no hay mucha información acerca de este tema, más en general sobre, la ciberadicción pues es un tema en el cual muchos opinan que no es una problemática psicológica, o que no tiene mucho sustento para poder estar en el DSM, dado que no es un tema o una adicción muy común como muchos lo piensan, pero es más común de lo que parece, y más peligroso de lo que suena, pues la ciberadicción

tiene el nivel de adicción que causa las metanfetaminas o los alucinógenos que son drogas muy fuertes adictivamente hablando, por eso la importancia de este tema.

La adicción a internet se caracteriza en el Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM) como un Juego Patológico (F63.0) puesto que la ciberadicción no tiene solo que ver con las redes sociales, sino también con los videojuegos, este se considera como juego patológico por los siguientes síntomas:

- Preocupación por internet y el juego online: pensar constantemente en lo que se hizo online o lo que se hará después.
- Síntomas de dependencia (Síndrome de abstinencia) cuando no hay internet.
- Aumento del Umbral de Tolerancia: Tener que invertir más tiempo para conseguir la misma satisfacción
- Pérdida de otros intereses.
- Intentos fallidos por controlar el uso.
- Uso de internet para escapar de estados de ánimos tristes, ansiedad o iniquidad.

Mediante estos puntos se puede considerar a la ciberadicción como un juego patológico aunque aún el DSM no lo determina como tal a una adicción al internet.

Algunos de los que puede tener este tema como lo es la ciberadicción es que, nos puede enseñar la importancia de las emociones pues como lo había mencionado anteriormente las emociones aunque no nos demos cuenta juegan un papel muy importante en la vida de los seres humanos, pues esta es la única manera de poder expresar como nos sentimos en diferentes momentos de nuestra vida, otro alcance que tiene es el poder aprender sobre la inteligencia emocional y los beneficios que este trae a la vida de los seres humanos, pues por medio de esta investigación me he dado cuenta

que no muchos les interesa la inteligencia emocional sin saber que es muy beneficiosa para los seres humanos pues mediante de ella uno se vuelve mucho más tolerante, podemos generar esa autorregulación que muchas veces hace falta y generamos un autoconocimiento tanto de nosotros mismos como de nuestras emociones, y uno de los alcances más importantes puede ser que podemos abrazar y cubrir un tema que hoy en día nos demanda mucha más atención, pero sobre todo una muchísima más investigación sobre este tema, pues es un tema como anteriormente lo había comentado no abordado y que si nos enfocamos a este, poder darnos cuenta de la importancia que tiene.

La importancia de la psicología es mucha en este tema, pues cada una de los puntos de esta investigación tiene que ver en demasía con la materia, pero la ciberadicción como tema en concreto lo tiene que ver mucho, pues en el DSM se nos dice que los juegos de azar está tomada en la sección de adicción, pero el juego de azar, las apuestas, las redes sociales y la adicción a internet se engloban en un mismo tema el cual es la ciberadicción.

La ciberadicción puede generarse tanto por falta de atención de los padres a los hijos, de los momentos estresantes generados por la escuela o por el trabajo, y ¿la pregunta es? por que puede generarse la ciberadicción por estos puntos ya antes mencionados y es por el simple hecho de la falta de atención y la búsqueda de la misma, la cual la encontramos en el internet, la psicología debería involucrarse cada vez más en este tema, que poco a poco nos está superando y está tomando gran relevancia en estos momentos y en estos tiempo en lo que el ser humano está siendo sobre exigido por muchas presiones, estando más en la búsqueda de la atención y el reconocimiento que como seres humanos anhelamos todos.

Con este tema he llegado, a encontrar una necesidad que estaba siendo desatendida y no siendo tan tomada en cuenta, la cual afecta a muchas personas que por esa falta de atención entran a esta adicción que los va separando poco a poco de los

seres queridos y de todo los gustos que a cada persona le gustaba hacer y qué por la absorción de internet, ha dejado a un lado para volverse en un ciberadicto, con este tema he llegado a la conclusión que los seres humanos nos hemos desinteresado por uno mismo y nos hemos enfocado en la opción de enfocarnos más en el trabajo, la escuela o la familia y desinteresarnos de nosotros mismos, lo cual nos está llevando a estos problemas que anteriormente no se veían o no se presentaban y que hoy en estos tiempo se ha vuelto una adicción del siglo XXI.

## REFERENCIAS

Álvarez Cuevas Silvia María, Escoffié Aguilar Elia María, Rosado y Rosado María, Correa Sosa Manuel, (2016), Terapia en contexto, México, Manual Moderno.

Arnaiz Pilar, Cerezo Fuensanta, Giménez Ana M., Maquilón Javier J, (2016), Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullying entre adolescentes, España, Revista Anales de Psicología.

Bermúdez María Paz, Teva Álvarez I. Sánchez Ana, (2003), Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico, Colombia, Universitas Psychologica La revista.

Berner G. Juan Enrique, Santander Jaime, (2012), Abuso y dependencia de internet: La epidemia y su controversia, Chile, Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria.

Butcher N. James, Mineka Susan, Hooley M. Jill, (2007), Psicología clínica, España, Pearson Educación.

Cohen Imach Silvana, Caballero Silvina Valeria, Mejail, Sergio, Hormigo, Karina, (2012), Habilidades sociales, aislamiento y comportamiento antisocial en adolescentes en contexto de pobreza, Colombia, Acta Colombiana de Psicología.

Cossini Florencia Carla, Rubinstein Wanda Yanina, Politis Daniel Gustavo, (2017), ¿Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos, Argentina, Revista Anuario de investigaciones.

Cruzado Díaz Lizardo, Matos Retamazo Luis, Kendall Folmer Rommy, (2006), Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto de salud mental, Perú, Revista Médica Herediana.

Cossini Florencia Carla, Rubinstein Wanda Yanina, Politis Daniel Gustavo, (2017), Emociones y genes, México, Revista Anuario de investigaciones.

Davidoff, L. Linda, (1989), Introducción a la psicología, México, McGraw-Hill.

Echeburúa Enrique, de Corral Paz, (2010), Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto, España, Revista Adicciones.

Fernández-Villa Tania et al, (2015), Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencia de género, España, Revista adicciones.

Fernández Sánchez Néstor, (2013), Trastornos de conducta y redes sociales en internet, México, Revista Salud Mental.

Feldman S. Robert, (2002), Introducción a la psicología, México, McGraw-Hill.

Fernández Berrocal Pablo, Extremera Pacheco Natalio, (2005), La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey, España, Revista interuniversitaria de formación del profesorado.

Goleman Daniel, (1998), La práctica de la inteligencia emocional, España, Kairos S.A.

Jiménez Morales María Isabel, López-Zafra Esther, (2004), Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión, Colombia, Revista Latinoamericana De Psicología.

López Avendaño Olimpia, (2004), La agresividad humana, Costa Rica, Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación".

Marín Agudelo Hernán Andrés, Franco Andrés Fernando, Vinaccia Alpi Stefano, Tobón Sergio Sandín, Bonifacio, (2008), Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño, Colombia, Suma Psicológica.

Medrano Jasso José Luis, López Rosales Fuensanta, Díaz Loving Rolando, (2017), Conductas adictivas a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil, México, Acta de investigación Psicológica.

Morris G. Charles, Maisto A. Albert, (2001), Psicología, México, Pearson Educación.

Morales Francisco J., Moya Miguel, Pérez A. Juan, Fernández Inmaculada, Fernández Dols, José Miguel, Huici Carmen, Páez Darío, Márquez José, (1999), Psicología social, España, McGraw-Hill.

Muñoz de Visco Elina Nora, Morales de Barbenza Claribel, (2008), Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal, San Luis, Argentina, Fundamentos en Humanidades.

Navarro Mancilla Álvaro Andrés, Rueda Jaimes, Germán Eduardo, (2007), Adicción a internet: revisión crítica de la literatura, Colombia, Revista Colombiana de Psiquiatría.

Nuño Gutiérrez, Bertha Lidia; Álvarez Nemegyei, José, González Fortaleza, Catalina; Madrigal de León, Eduardo A., (2006), La adicción ¿Vicio o enfermedad? Imágenes y uso de servicios de salud en adolescentes usuarios y sus padres, México, Salud Mental.

Ortega Navas Ma. Del Carmen, (2010), La educación emocional y sus implicaciones en la salud, España, Revista española de Orientación y Psicopedagogía.

Ortiz Gómez Ma. Del Mar, Muñoz García Antonio, (2005), El uso desadaptativo de internet en la adolescencia/juventud, España, Infad Revista de Psicología.

Palmero Francesc, Fernández-Abascal Enrique G., Chóliz Mariano, (2002), Psicología de la motivación y la emoción, España, McGraw-Hill.

Retana García José Ángel, (2012), La educación Emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje, Costa Rica, Revista Educación.

Reeve Jhonmarshall, (2003), Motivación y emoción, México, MCGraw-Hill.

Rodrigues Aroldo, Assmar Evelin, Jablonski Bernardo, (2002), Psicología social, México, Trillas.



Sánchez Escobedo Pedro Antonio, (2008), Psicología clínica, México, Manual Moderno.

Salguero José M., Fernández-Berrocal Pablo, Ruiz Aranda Desiree, Castillo Ruth, Palomera Raquel, (2011), Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional, España, European Journal of Education and Psychology.

Sánchez Núñez M. Trinidad, Fernández-Berrocal Pablo, Montañés Rodríguez Juan, Latorre Postigo José Miguel, (2008), ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones, España, Electronic Journal of Research in Educational Psychology.

Sainz-Manzanares María Consuelo, Pérez Pérez Magdalena Isabel, (2016), Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas, Barranquilla, Colombia, Psicología desde el caribe.

Susan Cloninger, (2003), Teorías de la Personalidad, México, Prentice Hall.

Terán Prieto Antonio, (2019), Ciberadicciones. Adicciones a las nuevas tecnologías, España, Revista AEPap.

Terigi Flavia, (2009), El fracaso escolar desde la perspectiva psicoeducativa: hacia una re conceptualización situacional, España, Revista iberoamericana en educación.

Zenni R. Duarte, Cruz F. José Luis, Barahona Jessica, (2009), Adicción al internet ¿Existe el riesgo en estudiantes de medicina?, Honduras, Revista UANH.