



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**EI USO FRECUENTE DE FACEBOOK Y LA COMUNICACIÓN ASERTIVA**

**EN ADOLESCENTES**

**T E S I S**

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

**P R E S E N T A:**

**Efraín Piña Hernández**

**DIRECTORA:**

**Mtra. Arlette Motte Nolasco**

**REVISORA**

**Mtra. Ingrid Marissa Cabrera Zamora**

**Ciudad Universitaria, Cd. Mx., marzo del 2020.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## Índice

<b>Resumen</b>	<b>iv</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Adolescencia: concepto y características</b>	<b>5</b>
Introducción y Definiciones	5
Desarrollo biológico	13
Desarrollo Cognitivo	17
Desarrollo de la identidad	22
Desarrollo Socioemocional	29
Desarrollo moral	33
Conclusión sobre adolescencia	37
<b>Asertividad</b>	<b>38</b>
Revisión conceptual de asertividad	38
Características de la conducta asertiva	45
Derechos asertivos	56
Comunicación asertiva	59

<b>Redes Sociales</b>	<b>67</b>
Las redes sociales en la actualidad	67
El uso de Facebook en México	76
Beneficios y desventajas de las redes sociales en la salud mental y bienestar de los jóvenes	80
<b>Justificación</b>	<b>92</b>
Planteamiento del problema	94
Pregunta de investigación	99
Hipótesis	99
Objetivos	99
<b>Método</b>	<b>100</b>
Participantes	100
Variables	101
Instrumentos	104
Procedimiento	105
Resultados	107
<b>Discusión y Conclusiones</b>	<b>123</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>129</b>
<b>Referencias</b>	<b>131</b>
<b>Anexo</b>	<b>142</b>

## Resumen

La presente investigación tuvo como propósito conocer la relación entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes. Se realizó bajo un diseño transversal correlacional. La muestra estuvo conformada por 327 adolescentes con edades de 11 a 18 años ( $M=15.67$ ,  $DT= 1.515$ ). Para la recolección de datos se aplicó la Escala de Asertividad de Michelson y Wood en niños y adolescentes (estandarizada en México por Lara y Silva, 2002) y el cuestionario de Uso de Facebook de Erazo (2015). Se encontró una relación independiente de las variables ( $Rho$  de Spearman= $.018$  y un  $p$ -valor  $\geq 0.05$ ). Por lo tanto, el rango de edad fue muy variable aunque los resultados relacionados con Facebook señalaron poca variabilidad: dado que la mayoría de los encuestados casi nunca actualiza el estado de su perfil, usa poco la aplicación, casi nunca publica fotografías o videos en su perfil y el 28.7% usa Facebook 1 hora o menos. Por consiguiente, los resultados obtenidos discrepan de lo encontrado en otras investigaciones, lo cual podría ser un indicador de un cambio en el comportamiento de los adolescentes en las redes sociales, en el cual, la actividad está aumentando en otras plataformas ajenas a Facebook.

*Palabras clave:* Redes sociales, Facebook, Asertividad, Adolescentes.



## Introducción

En la actualidad, la etapa de la adolescencia es reconocida en la mayoría de las sociedades del mundo (Baró, 2006). A partir de 2015, la organización mundial de la Salud (OMS) establece que los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años de edad, es decir, la segunda década de la vida. Es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, y se caracteriza por cambios acelerados de desarrollo, condicionados por diversos procesos biológicos. Es durante estos años que los adolescentes ingresan en el mundo del trabajo y la educación superior, establecen su propia identidad y comienzan a participar activamente en la configuración del mundo que les rodea.

Por otra parte, en México, los adolescentes han alcanzado el primer puesto como usuarios del internet: tan sólo en el 2007, el 35% tenía de 12 a 19 años de edad, para el 2010 se calculaba que casi 7 de cada 10 adolescentes entre 12 y 19 años era usuarios de internet y ya en el 2013 las personas con una edad comprendida de 12 a 17 años fue el grupo de edad con más usuarios con un 22% del total, cifra que aumentó a 36%. Para el 2019 se estimaba que aproximadamente un 37% de los usuarios de internet en México tendrá una edad de los 13 a los 24 años de edad (Asociación de Internet MX, 2019).

Respecto al uso que se le da al internet, la Asociación de Internet MX (2019) encontró que, principalmente, es para acceder a redes sociales, entre estas *Facebook* es la más usada en México en personas que tienen una edad entre 14 a 20 años, es decir, el 37.93% de los usuarios son adolescentes (Comunicación Política Aplicada, 2019).

Ahora bien, las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, entre otros) proveen al usuario la oportunidad de crear su propio perfil, generar conexiones, aunado a la oportunidad de ver y tener acceso a su lista de contactos. Este uso representa un importante desarrollo en las interacciones sociales, ya que en los últimos años han tomado un lugar importante en el espacio virtual (Baker y Jeske, 2015).

Por ello, los adolescentes se valen de las redes sociales para definir sus características personales, y determinar sus pensamientos en la medida que son validados y aceptados por otras personas que sienten que las representan. A esta cuestión también se le suma el apoyo recibido de las personas con las que interactúan y con las que desarrollan vínculos emocionales (Junco, 2012; Moore y McElroy, 2012; Yang y Brown, 2016; Garitano, Garrido y Andonegui, 2019).

Aunado a estos puntos, es a través de las redes sociales que los adolescentes también pueden ser aceptados por sus iguales, ampliar sus círculos sociales y disponer de más recursos de apoyo, asociados a su vez, con un mayor bienestar y ajuste psicosocial (Estévez et al., 2009).



Se señala que en la adopción de roles, la autorregulación del comportamiento y el rendimiento académico, entre otros indicadores de bienestar y buen ajuste en la adolescencia, son influenciados positivamente por las habilidades asertivas (Caballo, 1983; Gil, León y Jarana, 1995; Elizondo, 2000).

Dichas habilidades asertivas les permiten presentarse al mundo como realmente son, contribuyen a reducir los conflictos interpersonales, y remueven las fuentes de estrés en la relación persona a persona (Pipas y Jaradat, 2010). También ayudan a que una persona tenga un impacto positivo en su ambiente, sea atractiva socialmente además de tener una salud emocional adecuada (Jakubowski, 1977; Caballo, 1983; Elizondo, 2000).

Cabe mencionar que las habilidades asertivas se correlacionan y se tienden a enfatizar más mientras se usa internet (Papacharissi y Rubin, 2000). Se ha encontrado que aquellas personas con mayor índice de asertividad son más proclives a usar servicios online, tales como la Banca en Línea (Alsajjan y Denis, 2010). Baker y Jeske (2015), sugieren que los individuos que son menos asertivos (y más ansiosos) son menos propensos a interactuar de manera activa en *Facebook* (comentar fotos de otras personas, postear fotos de sí mismos, enviar mensajes privados, postear en muros de otros); mientras que aquellas personas con mayores niveles de asertividad se mostraron significativamente más activos en su interacción con otras personas a través de *Facebook*.

A partir de este panorama, se plantea responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el uso de *Facebook* y la comunicación asertiva en adolescentes de 12 a 19 años de edad que viven en México?

La fundamentación teórica se organiza en tres capítulos:

El capítulo 1 será sobre la adolescencia, se abordarán las diferentes concepciones y se definirán sus principales características.

La asertividad corresponde al capítulo 2 y se hará una revisión conceptual sobre esta, componentes de la conducta asertiva, los derechos asertivos y por último se revisará la comunicación asertiva.

Finalmente, en el capítulo 3 se desarrollará el tema de las redes sociales en la actualidad, sus beneficios en la salud mental y bienestar de los adolescentes; los efectos negativos de las redes sociales en la salud mental y bienestar de los jóvenes y los datos demográficos sobre el uso de *Facebook* en México.

En el método se presentará la justificación, el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, la hipótesis, los objetivos. Posteriormente, en el método, los participantes, los criterios de inclusión y de exclusión; siguiendo con las variables, los instrumentos, el procedimiento. Por último, se analizarán los resultados obtenidos en los apartados discusión y conclusiones.

## **Adolescencia: concepto y características**

### **Introducción y Definiciones**

Desde tiempos remotos, se han dado criterios respecto a la adolescencia como época de la vida, pero aunque hayan existido personas de edades comprendidas entre los 11 a los 18 o 19 años de edad, no quiere decir que hayan sido vistos por su grupo social o por ellos mismos como adolescentes, de hecho, Las “etapas del desarrollo” son un constructo social dependiente del contexto cultural e histórico (Papalia y Feldman, 2017; Dulcey y Uribe, 2002).

No obstante, desde el siglo XX se ha observado un mayor interés hacia el adolescente (Perinat et al., 2003), pues desde 1904 el término fue usado por primera vez por Stanley Hall para describir esta fase de desarrollo. Más tarde Erikson vería este periodo como una crisis psicosocial inescapable de la identidad contra la confusión de rol. Aunado a esto, muchos de los estudios hechos entre 1950 y 1980 fueron dirigidos a la descripción (no explicación) del ajuste personal, relaciones con padres y amigos, y desarrollo puberal (Lerner et al., 2011).

Más adelante se analizaría el desarrollo del joven en el grupo social, cultural e histórico, hasta llegar al presente siglo donde existe una rápida expansión en la investigación de la neurociencia especializada en adolescencia (Lerner et al., 2011).

Asimismo, en las sociedades modernas la adolescencia se encuentra en un amplio campo para la investigación y el trabajo, debido a que las organizaciones mundiales y la comunidad internacional ha puesto especial atención en la importancia de la investigación en esta etapa del desarrollo, con el fin de aumentar la salud y mejorar las políticas públicas (Steinberg, 2008; Lerner et al., 2011).

Asimismo, recordemos que la adolescencia es una fase del ciclo vital donde la pubertad es asumida socialmente como el marcador biológico que da inicio a esta etapa, el cual es un período de transiciones que hace posible el ser estudiada desde distintos ángulos: biológico, psicológico, social, económico (Perinat et al., 2003).

Ahora bien, no es fácil precisar, en la vida de un muchacho o muchacha el momento en que comenzó su adolescencia y predecir cuándo terminará (Baró, 2006).

De acuerdo con Steinberg (2008) y Horrock (1984), en general encontramos seis perspectivas desde las cuales se estudia el crecimiento y desarrollo del adolescente, éstas se revisarán con mayor amplitud a lo largo del presente capítulo:

- 1- Biológico: esta es una época de desarrollo físico y crecimiento que sigue un patrón común a la especie. La adolescencia inicia con el comienzo de la pubertad y termina con la capacidad de la reproducción sexual.

- 2- Emocional: hay una tendencia a emanciparse de la autoridad paterna, además de que se lucha por la independencia.
- 3- Cognitiva: emergen habilidades de razonamiento más avanzadas y se consolidan en el tiempo. Interpreta su alrededor a partir de su desarrollo intelectual y su experiencia.
- 4- Interpersonal: empiezan los cambios de intereses, y las relaciones de grupo adquieren mayor importancia.
- 5- Social: inicia un entrenamiento por el ambiente laboral, los roles como ciudadano y su posición en la familia.
- 6- Cultural: el adolescente se desarrolla en diferentes contextos culturales, círculos sociales; los cuales incluyen diferentes expresiones como ritos, o actos ceremoniales.

## **Definiciones de la Adolescencia**

Si bien hay muchas definiciones en torno a la adolescencia no todas reúnen las características necesarias para este estudio. Por eso mismo, se han escogido las siguientes:

Brooks (1959), denomina la adolescencia como un período de la vida humana que se extiende entre los doce a trece años y los veinte años de edad. En el transcurso de esta época se alcanzaría la madurez de las funciones reproductoras, pero también habría cambios físicos, mentales y morales que se producen simultáneamente.

Caplan y Lebovici (1973), establecen que la adolescencia es una etapa particular en la que se producen modificaciones que afectan tanto al equilibrio orgánico como la estructura intelectual, la integración social y afectiva, como la imagen que la persona tiene de sí misma y el ambiente. De igual manera, esta es una etapa de transición donde se deja de vivir como un niño, y se pasa a ser una persona, quien ahora vive dentro de sí misma, trata de encontrarse a través de los demás, por así decirlo, y es su propia persona el principal centro de interés.

Horrock (1984), establece que la adolescencia es un período que inicia en el momento en que la persona es capaz de reproducirse, y termina al alcanzar la madurez emocional y social, al mismo tiempo que cumple con la experiencia, capacidad y voluntad requeridas para escoger entre un amplia gama de actividades y asumir el papel de adulto.

Santrock (2004), afirma que para definir adolescencia se requiere valorar la edad y las influencias socio-históricas, entendiéndose como “el período evolutivo de transición entre la infancia y la adultez; esta etapa conlleva cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales”. Si bien, las circunstancias culturales e históricas impiden establecer intervalos con exactitud, la mayoría de las culturas considera que la adolescencia se presenta entre los 10 y los 13 y finaliza entre los 18 y los 22 años.

Para Baró (2006), la adolescencia es una etapa de vida que se encuentra entre la infancia y la adultez, íntimamente relacionadas, ya que están presentes muchas características de las etapas anteriores con otras nuevas que no habían sido evidenciadas hasta entonces. Comienza con expresiones en distintas esferas como la biológica, psicológica, social y la espiritual. Su duración es variable, inclusive irregular y no tiene límites exactos. No obstante, se ubica al grupo adolescente como una población comprendida entre los 10 y los 19 años de edad.

Esta autora afirma que la adolescencia es una etapa de maduración personal, por lo cual tiene una duración individual y esto depende del inicio de los cambios biológicos, (Tabla 1).

---

**Tabla 1.**

*Cambios biológicos y psicológicos (elaboración propia basada en Baró, 2006).*

---

*Cambios  
biológicos y  
psicológicos*

*El desarrollo hormonal es tal, que algunas hormonas se multiplican hasta por 20.*

*Se hace evidente el "estirón pubertal", la aparición de capacidad reproductiva, el cambio de voz, y otros caracteres sexuales secundarios.*

*El pensamiento, antes concreto, alcanza un nivel de abstracción que facilita hacer cuestionamientos con relación a los padres, la familia y los adultos en general. Se modifican sus relaciones familiares y personales.*

---

Para Baró (2006), esta es una etapa de tránsito, en la cual se definen cuestiones fundamentales para alcanzar una adultez feliz: en este periodo se finalizan los estudios medios y se inician los superiores o se terminan éstos; el adolescente tiene una implicación en las definiciones vocacionales; que dependen de las motivaciones y conocimientos del joven, así como las condiciones socioeconómicas, hay una inserción en la vida laboral; así como también una constante búsqueda de la propia identidad.



Steinberg (2008) la define como la segunda década de vida, en la cual su desarrollo involucra series de transiciones, pasajes que son largos y otros cortos, además de que no todos ocurren al mismo tiempo. Este es un momento de transiciones biológicas, cognitivas y sociales. Debido a los cambios de estatus social (ej. mayoría de edad, permiso de conducir, etc.), el joven entra a nuevos roles, y nuevas actividades, las cuales alteran su autoimagen y sus relaciones con otros.

Gaete (2015), afirma que este es un período cuyo inicio se asocia a fenómenos biológicos (pubertad), y su término corresponde a hitos psicosociales (adopción de roles y responsabilidades de adultez). Asimismo, es un periodo de interacción ente adquisiciones sociales, metas socialmente disponibles cuya tarea principal es la búsqueda de la identidad, que da un sentido coherente y estable de quién se es. Este logro de identidad marcaría el comienzo de la adultez e involucra varios aspectos: la aceptación del cuerpo, el conocimiento objetivo, la identidad sexual y vocacional, aceptación de personalidad y una ideología personal definida (filosofía de vida), incluyendo valores propios (identidad moral).

La OMS (2015) establece que los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años de edad, es decir, la segunda década de la vida. Es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, y se caracteriza por cambios acelerados de desarrollo, condicionados por diversos procesos biológicos.

Éste período se divide en dos etapas, la primera es la adolescencia temprana, que se extiende desde los 10 a los 14 años de edad. Se caracteriza por cambios físicos; además, es en esta etapa donde tanto las niñas como los varones cobran mayor conciencia de su género que en edades anteriores, ajustan su conducta y apariencia a las normas que observan. La segunda es la adolescencia tardía, que entre los 15 y 19 de edad. Aunque el cuerpo seguiría desarrollándose, los cambios físicos más importantes ya habrían tenido lugar. En esta etapa, la capacidad del pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Es durante estos años que los adolescentes ingresan en el mundo del trabajo y la educación superior, establecen su propia identidad y comienzan a participar activamente en la configuración del mundo que les rodea.

Para fines de este trabajo la adolescencia se definirá como la etapa que transcurre entre los 10 a 19 años de edad. Es un período donde ocurren una serie de transiciones simultáneas: biológicas, cognitivas, sociales; por lo cual el equilibrio orgánico e intelectual se ve afectado con cambios físicos, psicológicos y morales, donde la persona se centra en sí misma, trata de encontrarse a través de los demás. Estos cambios incluyen nuevos roles en la sociedad, y actividades, pero también un logro de identidad personal que incluye varios aspectos: ideología personal, valores propios, identidad sexual, aceptación del propio cuerpo y aceptación de la propia personalidad.

## Desarrollo biológico: Pubertad

Uno de los principales acontecimientos que se tienen durante la adolescencia, es el desarrollo puberal, la cual viene a modificar las imágenes de uno mismo, estimula nuevas conductas y nuevas competencias, y transforma las relaciones del joven con su medio familiar y social. En la gran mayoría de los casos, el comienzo de la adolescencia se sitúa en los once o doce años, las cuales son edades donde habitualmente aparecen los primeros signos visibles de la pubertad (Perinat et al., 2003). A la pubertad se le refiere como una época del ciclo de vida donde los órganos reproductores obtienen la madurez funcional y el individuo es capaz de la reproducción, pero debe reconocerse que éste es un proceso fisiológico que abarca a la totalidad del organismo (Horrock, 1984). La pubertad tiene 5 manifestaciones físicas principales, los cuales se muestran en la Tabla 2.

---

**Tabla 2.**

*Maduración sexual durante la pubertad* (elaboración propia basada en Steinberg, 2008).

---

<b>Chicos</b>		<b>Chicas</b>	
<b>Crecimiento de los testículos y el escroto</b>	La primera indicación externa de maduración sexual en los chicos consiste en el crecimiento de los testículos y el escroto esta se da alrededor de los 10 – 13 años de edad (Uzaiz, y Chiriqui 1997; Steinberg, 2008).	<b>Crecimiento del busto</b>	En las mujeres, la elevación del seno suele ser la primera señal de madurez sexual. Esta llega a aparecer por primera vez desde los 7 años a los 13 años de edad (Uzaiz y Chiriqui 1997; Steinberg, 2008).

---

**Tabla 2.**

*Maduración sexual durante la pubertad* (elaboración propia basada en Steinberg, 2008).

<b>Chicos</b>		<b>Chicas</b>	
<b>Vello púbico y aumento de estatura</b>	El crecimiento del vello púbico se observa, juntamente con el aumento del tamaño de estatura, el cual aparece por primera vez desde los 10 a los 16 años de edad (Uzaiz y Chiriqui 1997; Steinberg, 2008).	<b>Vello púbico</b>	Dos de los aspectos más claramente visibles en la maduración sexual femenina son el crecimiento del vello púbico y el desarrollo mamario. El vello púbico aparece por primera vez desde los 7 años hasta los 14 años de edad (Uzaiz y Chiriqui 1997; Steinberg, 2008).
<b>Crecimiento del pene</b>	Predominantemente inicia desde los 11 años a los 14 y medio años de edad (Steinberg, 2008).	<b>Aumento de estatura</b>	Aparece por primera vez desde los 9 y medio años hasta los 14 y medio años de edad (Steinberg, 2008).
<b>Vello facial y axilar</b>	El vello facial y axilar comúnmente aparece dos años después del comienzo del vello púbico (Santrock, 2004; Steinberg, 2008).	<b>Vello axilar</b>	Aparece por primera vez alrededor de dos años después de que aparece el vello púbico (Santrock, 2004; Steinberg, 2008).
<b>Cambio de voz</b>	En los chicos la voz se hace más baja casi al mismo tiempo que el pene crece, para algunos cambio es brusco y dramático, pero en otros ocurre tan gradualmente que casi no es perceptible (Santrock, 2004; Steinberg, 2008).	<b>Menarquía</b>	La menstruación se produce relativamente tarde en la serie de desarrollo, después de que el crecimiento en cuanto a estatura ha comenzado a frenarse. Al principio, los primeros ciclos menstruales llegan a ser bastante irregulares. De hecho, durante los primeros años, algunas chicas no ovulan en todos los ciclos menstruales y en algunos casos no son

---

**Tabla 2.**

*Maduración sexual durante la pubertad* (elaboración propia basada en Steinberg, 2008).

---

Chicos	Chicas
	fértiles hasta dos años después del primer período menstrual. El intervalo de edad en que se tiene la primera menstruación empieza desde los 9 años o se retrasa hasta los 15 años (Santrock, 2004; Steinberg, 2008).

---

Por otra parte, los intervalos de edad normales son tan amplios, que si comparamos a dos chicos de la misma edad, uno podría ya haber completado su secuencia puberal antes de que otro la haya iniciado, y cabe mencionar, que en las chicas en intervalo de menarquía es todavía más amplio (Santrock, 2004).

### **Maduración temprana y tardía en chicos.**

Aunque existe una preocupación por la imagen corporal, se diferencia bastante de acuerdo a la maduración temprana o tardía. Santrock (2004), afirma que en el caso de los chicos que maduran precozmente, hay una percepción de sí mismos más positiva y acompañada de relaciones más satisfactorias con sus compañeros que los que maduraban más tarde.

Sin embargo, aquellos que se desarrollan tardíamente, a la edad de treinta y cuarenta años tienden a percibir más afianzado su sentido de identidad que los que habían madurado precozmente (Santrock, 2004).

### **Maduración temprana y tardía en chicas.**

Las chicas que habían madurado precozmente tenían más problemas en el colegio, pero eran más independientes y tenían más éxito con los chicos que las que habían madurado tardíamente. Por otra parte, las chicas que tenían entre 15 y 16 años y habían madurado más tarde estaban más satisfechas con su imagen que las que habían madurado precozmente.

Asimismo, aquellas que maduran muy pronto tienen más probabilidades de fumar, beber alcohol, estar deprimidas o presentar trastornos de la alimentación (Santrock, 2004).

### **Influencias genéticas y ambientales en la pubertad.**

El ritmo de la pubertad se ve influido tanto por factores genéticos como ambientales. Entre los factores ambientales que más influyen está la nutrición y la salud, generalmente los individuos que están mejor alimentados y son más saludables inician la pubertad más tempranamente que los compañeros que están menos saludables o pobremente alimentados (Steinberg, 2008).

Inclusive, la evidencia sugiere que las niñas que crecen en familias de un padre, o con padrastros, o familias donde hay un alto nivel de conflicto atraviesan la pubertad antes que sus compañeras (Steinberg, 2008).

### **Desarrollo Cognitivo**

En la adolescencia, existen cambios notables en cuanto a la cognición respecto a los niños. Los adolescentes piensan de manera más eficiente, avanzada, y de hecho, más efectiva que los niños. El pensamiento está menos ligado a eventos concretos que en la infancia, esto es, cosas y eventos que se observan directamente (Steinberg, 2008). Además, algunos aspectos del comportamiento adolescente se deben a la aparición de nuevos rasgos cognoscitivos: las tendencias del adolescente a realizar introspecciones y evaluarse desde el punto de vista de otra persona; su percepción de las situaciones en que debe elegir opciones sociales, su capacidad de enfrentarse a problemas en los que actúan muchos factores al mismo tiempo entre otros (Horrock, 1984).

Asimismo, los adolescentes son capaces de tomar en cuenta lo que observan en contra fondo con lo que es posible. Ya que para ellos lo que es real es sólo un subconjunto de lo que es posible. Es por esto que los adolescentes constantemente se preguntan en cómo sus personalidades pueden cambiar en el futuro, o como sus vidas son influidas por las diferentes elecciones de carrera, inclusive en cómo lograrían crecer si sus posibilidades hubieran sido diferentes (Steinberg, 2008).

Cabe mencionar que es durante esta etapa de la adolescencia temprana, que se incrementa el interés en ideas, valores y problemas sociales, usualmente son seguidas por un entendimiento estrecho, acompañado de opiniones dogmáticas (The Pennsylvania Child Welfare Training Program, 2005).

### **Razonamiento deductivo.**

El razonamiento deductivo es aquel que le da al adolescente la facilidad de pensar en las posibilidades. Recordemos que el razonamiento deductivo, es un tipo de razonamiento lógico en el cual se establecen conclusiones a partir de un conjunto general de premisas. Relacionado a este, se encuentra el pensamiento hipotético, el cual le da la capacidad al adolescente de ver futuras consecuencias de una acción, o incluso, brinda explicaciones alternativas de sucesos (Steinberg, 2008).



De hecho, el pensamiento hipotético también tiene implicaciones en la conducta social del adolescente, ya que ayuda al joven a tomar en cuenta la perspectiva de otras personas y lo habilita para pensar a través del punto de vista de otro. Además, ayuda a formular y argumentar un punto de vista porque permite al adolescente pensar un paso más allá que el opuesto (Steinberg, 2008).

Por último, cabe mencionar que el pensamiento hipotético juega un papel importante en la toma de decisiones porque permite que la persona planee con anticipación y pueda prever las consecuencias de escoger una alternativa sobre la otra (Steinberg, 2008).

### **Planteamientos de Piaget.**

Piaget (1952, citado en Santrock, 2004), hizo especial hincapié en que los adolescentes están motivados a entender el mundo porque es biológicamente adaptativo. Piaget intentó demostrar que a través del curso de la niñez y la adolescencia temprana, los individuos construyen cualitativamente nuevas estructuras del conocimiento y razonamiento. Estos cambios son progresivos, donde las estructuras cognitivas representan niveles más altos de razonamiento que las anteriores (Moshman, 2005).

Asimismo, esta teoría afirma que los adolescentes construyen activamente su mundo; no se limitan a acumular información, sino que organizan experiencias, separan ideas importantes y las conectan entre sí. En su construcción activa de la comprensión, los adolescentes utilizan esquemas, para organizar e interpretar la información (Santrock, 2004).

De acuerdo con Piaget, el niño de 9 o 10 años ha consolidado la etapa conocida como las operaciones concretas. Sin embargo, existe una forma de racionalidad más sofisticada que las operaciones concretas, y el autor se refería a ellas como operaciones formales (Moshman, 2005). Dado que Piaget ponía énfasis en que la interacción entre el cambio biológico y la estimulación ambiental, provoca un crecimiento intelectual, la adolescencia temprana es un periodo muy importante para el desarrollo cognitivo (Steinberg, 2008).

Por lo tanto, este pensamiento operacional formal emerge entre los 11 y 15 años de edad, se caracteriza por ser más abstracto al anterior, permite que los adolescentes no estén limitados a experiencias actuales, sino que puedan hacer conjeturas sobre situaciones imaginarias o posibilidades puramente hipotéticas, mediante razonamiento lógicos sobre cada conjetura (Piaget, 1952; citado en Santrock, 2004). Por ello, en la adolescencia mediana o tardía el pensamiento formal-operacional se consolida y se integra al enfoque general del individuo para razonar (Steinberg, 2008). Santrock (2004), argumenta que esta forma de pensar lleva a los adolescentes a compararse a sí mismos con los estándares ideales, de modo que sus reflexiones suelen ser luchas imaginarias sobre posibilidades futuras.

Entonces, los adolescentes empiezan a pensar como los científicos, elaboran planes para resolver problemas y ponen a prueba sistemáticamente, posibles soluciones, realizan esto a través del razonamiento hipotético-deductivo. Curtis (2015), sostiene que existe una gran variabilidad individual en la cognición adolescente. Al menos, se ha constatado que uno de cada tres estudiantes de entre los 13 a los 14 años de edad piensa a nivel formal.

Es por esto que para el adolescente sería virtualmente imposible dominar temas académicos como el cálculo o el uso de metáforas en poesía, sin un elevado nivel de pensamiento abstracto, o sin la capacidad de pensar acerca de aseveraciones que no guardan relación con objetos reales del mundo (Uzaiz y Chiriqui, 1997).

### **Egocentrismo adolescente.**

Ahora bien, estos avances intelectuales ocasionan problemas para el adolescente, pues ya es capaz de hacer una introspección, que lo lleva a extremos de auto-absorción, la cual es una forma de egocentrismo. Una de las creencias que resultan de esto, es la “audiencia imaginaria” usualmente traída por la alta auto-consciencia de la adolescencia temprana, donde el individuo imagina que su comportamiento es el centro de atención de todos. En promedio es más alto en chicas que en chicos, alcanza su punto máximo alrededor de los 15 años y después disminuye.

Por otro lado, está la “fábula personal”, la cual gira alrededor del egocentrismo adolescente, y sigue la creencia de que sus experiencias son únicas; y por lo tanto no pueden ser objeto de las reglas que gobiernan a otras personas por ejemplo: la creencia de que el embarazo no le sucederá a él o ella simplemente por ser diferente, o que nadie entiende lo que él o ella pasa a través de un rompimiento sentimental (The Pennsylvania Child Welfare Training Program, 2005; Steinberg, 2008).

### **Desarrollo de la identidad**

Durante la pubertad, los cambios físicos son muy dramáticos, así que es entendible que tengan preguntas acerca de ellos, los cuales dan lugar a fluctuaciones en la autoimagen y una reevaluación de quien es realmente (Steinberg, 2008). Pero mientras el desarrollo progresa, los individuos están constantemente definiéndose a sí mismos con respecto a la personalidad, la ideología y otras características que llegan a ser abstractas. Para los adolescentes la identidad es tanto cuestión de definirse a uno mismo como cuestión de decidir lo que uno quiere ser (Moshman, 2005).

Ahora bien, Marcia (1966) sugiere que al entrar a la adolescencia los individuos usualmente entran en dos categorías: la de “identidad difusa”, donde el individuo no tiene compromisos fuertes en cuestiones de vocación, sexualidad, religión e ideología política; y además, no buscan estos compromisos. Dichos individuos están satisfechos con vivir día a día y simplemente ver a donde los lleva la vida. En la segunda categoría se encuentra la identidad hipotecada; quienes forman parte de esta categoría sí tienen sus compromisos claros. Estos compromisos fueron interiorizados por los padres u otros agentes culturales; pues no fueron escogidos por los adolescentes y no han tomado en cuenta seriamente alguna alternativa.

Mientras la adolescencia avanza, un individuo con “identidad difusa” acepta las ideas o compromisos de aquellos que están cerca de él o ella. Pero sí estos compromisos son lo suficientemente fuertes, sin haber sido escogidos por el joven entonces se vuelven individuos “ejecutados”. Así mismo, los que ya eran adolescentes “ejecutados” pierden el interés en cuanto a estos compromisos de identidad y así constituir una transición a una “identidad difusa” (Moshman, 2005).

No obstante, ambas categorías pueden entrar a una crisis de identidad, donde se cuestionan las posibilidades y los compromisos hechos, y así ingresar a un estado sin compromisos de identidad actuales, pero se inicia una búsqueda por encontrarlos (Moshman, 2005).

Marcia (1966) argumenta que a través de este proceso se llegará a una identidad madura donde el individuo tenga una fuerte autoconsciencia y compromisos escogidos por sí mismo.

Por otra parte, Horrock (1984), afirma que la identidad viene a ser el resultado de un proceso dinámico que se ha definido como el yo. El yo constituye el medio por el cual el organismo está consciente de y se entiende a sí mismo como un conjunto vivo con historia pasada y un futuro probable o posible. Oliva y Parra (2001), sostienen que el yo varía de acuerdo a las relaciones sociales, roles sociales y contextos socioculturales. Por ejemplo, la descripción que los adolescentes hacen de sí mismos varía en función de si está presente su madre, su padre, un amigo íntimo, una pareja o los iguales, o en función de si se les pide que se describan en el rol de estudiante, atleta o empleado.

Respecto a esto Santrock (2004), asevera que en este proceso de desarrollo adolescente, las capacidades cognitivas interactúan con las experiencias socioculturales, influyendo en la comprensión de sí mismos. Esta interacción se manifiesta de diferentes formas:

- El yo fluctuante: debido a la naturaleza contradictoria del yo durante la adolescencia, no es raro encontrar que este fluctúa de una situación a otra a lo largo del tiempo.

Este proceso sigue caracterizándose por una estabilidad hasta que el adolescente construye una teoría más unificada del yo, lo cual ocurre hasta finales de la adolescencia o bien, hasta la etapa adulta (Santrock, 2004).

- Las contradicciones internas. Durante toda esta etapa, el adolescente tiene la constante necesidad de diferenciar el yo en múltiples roles en función de los contextos en los que participa el chico o la chica, naturalmente, surgen contradicciones. Estas contradicciones sobre sí mismos, aumentan conforme a la edad y disminuyen en promedio a los 16 -17 años de edad (Santrock, 2004).

La comparación social. Algunos especialistas concluyen que los adolescentes tienden a utilizar la comparación social para evaluarse a sí mismos, aun con mayor frecuencia de lo que lo hacen los niños (Santrock, 2004).

El desarrollo de la comprensión de uno mismo en la adolescencia es un proceso complejo, e implica diversos aspectos del yo. Estos aspectos tienen lugar durante la transición de la infancia a la adolescencia, provocan una consciencia de sí mismo. Esta mayor atención hacia uno mismo lleva a que los cambios que ocurren en él generen dudas sobre qué facetas de uno mismo son reales. Inicialmente, el adolescente se enfrenta a sus propias descripciones que llegan a ser contradictorias, después intenta resolver estas contradicciones y termina con desarrollar una teoría del yo más integrada (identidad). Es importante recalcar que la comprensión de uno mismo no sólo refiere a la construcción del propio yo, sino que también incluye la autoestima y el autoconcepto (Santrock, 2004).

Ahora bien, en la adolescencia tardía la identidad se encuentra más firme en varios aspectos. Los pares ya no definen la autoimagen, sino que esta depende del propio adolescente, entonces existe una conciencia respecto a los límites y las limitaciones personales (Gaete, 2015).



### **Adolescencia, identidad y trabajo.**

Asimismo, Merino (1993) también sostiene que en última fase de la adolescencia (18 años en adelante), el futuro ya se siente muy cercano; por lo que hay una creciente necesidad de independencia económica, aunque tenga que ser relativa en un inicio. Las expectativas de los roles adultos que pronto van a desempeñar facilitan así, la concentración en intereses que llevan a afirmar y estabilizar al adolescente.

Se observa que la identidad se consolida a partir de la observación en la calidad y firmeza de los planes de vida, asociado a la fuerza de voluntad con las que se asumen compromisos y metas planeadas. Sin embargo, en algunas ocasiones el tener un empleo mientras se está estudiado algunas veces genera más costos que beneficios (Steinberg, 2008).

### **Adolescentes, redes sociales e identidad.**

Primeramente, la disponibilidad de los medios de comunicación y sociales en las casas de los jóvenes es remarcable, ya que los adolescentes de hoy en día viven en un contexto que no es simplemente rico en medios, sino que está plenamente saturado de estos (Steinberg, 2008). Los adolescentes de hoy, ya crecieron inmersos en la época donde la tecnología ha tenido un auge, de modo que ya existen los llamados “nativos digitales”.

Ahora bien, en el entorno digital la maduración de la identidad como persona resulta más compleja, debido a la posibilidad de adoptar diferentes personalidades, o incluso el anonimato. Entonces, la participación en redes sociales promueve un nuevo tipo de identidad, la cual tiene un carácter digital y se puede programar a partir de la habilidad que tiene el joven para gestionar su reputación, privacidad y visibilidad en la red, y que además, se construye a partir de la propia actividad y la de los demás en este entorno, lo que da como resultado, una imagen de sí mismo cercana a lo real (Ruiz y Juanas, 2013).

Como ya se dijo, quienes gozan del acceso a una realidad virtual tienen la opción de crear identidades múltiples, pero también se tiene la opción de formar parte de grupos o comunidades donde se comparten aficiones e intereses (ej. Deportes, música, juegos, e incluso “memes”). Los adolescentes se desenvuelven en estos medios adoptan roles, conductas, expresiones e incluso ideales que comparten con los demás miembros (Silva, Suárez y Sierra, 2018).

## **Desarrollo Socioemocional**

No está a discusión que la pubertad afecta el comportamiento del adolescente y el funcionamiento psicológico de varias formas. En primer lugar, los cambios biológicos de la pubertad por sí mismos tienen un efecto directo sobre el comportamiento. En segundo, los cambios biológicos de la pubertad causan cambios visibles, y esos se convierten en estímulos sociales, que se acercan o se alejan de los estereotipos, las expectativas, lo valorado, lo rechazado, etc., socialmente. Eso genera cambios en la forma en la que socialmente es tratado el adolescente. Y por lo tanto, genera cambios en la autoimagen. Esta autoimagen afecta la forma en que se comporta, por ejemplo, un adolescente que se siente adulto debido a los cambios en su apariencia, busca más independencia de sus padres, o asume el derecho que tiene a decidir sobre cosas que antes eran decididas por sus padres (Steinberg, 2008).

Por otra parte, el impacto de la pubertad engendra diferencias emocionales y sociales diferentes en los niños, en comparación con las niñas, es decir, ambos tienden a seguir sendas muy distintas en cuanto al concepto de sí mismos, interacción social y expectativa, funcionamiento fisiológico conforme intentan lograr la serie de ajustes que conducen a la edad adulta (Horrock, 1984). En el caso de las niñas la llegada de la pubertad parece ser un fenómeno relativamente abrupto, que requiere de ajustes emocionales inmediatos, mientras que para los hombres hay significativamente menos coordinación de la pubertad con los cambios en la actitud emocional (Horrock, 1984).

En este momento de la adolescencia temprana, el individuo empieza a formar su identidad y se prepara para la adultez; en las chicas, especialmente, hay una preparación para la adultez a través del establecimiento de relaciones y acercamientos emocionales. Para ambos sexos, hay un creciente conflicto con los padres, a pesar de que aún existe un fuerte valor a la familia; inclusive, existe un interés creciente por los iguales, mientras que también, existe ansiedad por la aceptación de otros. Asimismo, crece el interés por el cuerpo y como afecta los sentimientos, los pensamientos y las interacciones sociales en el adolescente (The Pennsylvania Child Welfare Training Program, 2005).

Oliva y Parra (2001), afirman que durante esta etapa, los adolescentes tienen la tarea evolutiva de adquirir autonomía respecto de sus progenitores y prepararse para vivir como un sujeto adulto con capacidad para decidir y actuar por sí mismo. Entonces, una alta autonomía emocional no supondría un mayor nivel de madurez o desarrollo en el adolescente, sino más bien, estaría relacionada con rechazo o frialdad en el vínculo afectivo con los padres. Aunado a esto, mientras está en aumento este conflicto con los padres, se incrementa el involucramiento con el grupo de pares, donde se ve enfatizada la socialización primariamente con compañeros del mismo sexo, de esta forma el joven se hace más dependiente de las amistades como fuente de bienestar. Aparece así la necesidad de amistades exclusivas (mejores amigos) con quienes se divierte y comparte secretos. Estas son idealizadas con frecuencia, generándose fuertes sentimientos de cariño, dudas o temores, pues existe una importante susceptibilidad a la presión de los pares (Gaete, 2015).

Las relaciones con los pares también cumplen otras funciones importantes, incluyendo el proceso de búsqueda y consolidación de la identidad, amplían la perspectiva de las costumbres y las normas sociales, inclusive brindan un contexto para el ejercicio de destrezas y satisfacción de necesidades interpersonales como la intimidad, la validación mutua (Gaete, 2015).

Por otro lado, en este momento hay una amplificación de la curiosidad sexual, caracterizándose por la experimentación y, la apertura, pues es en esta etapa temprana donde se da la primera conciencia de la atracción al mismo sexo (Good, 1996; Curtis, 2015). Sin embargo, la UNICEF (2011) afirma que en la adolescencia tardía, las chicas suelen correr mayor riesgo que los chicos de sufrir consecuencias negativas para la salud; incluyendo la depresión. La vulnerabilidad derivada de las ansiedades sobre la imagen corporal aumenta la propensión a padecer trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia.

Así, a inicios de la etapa tardía (14 ó 15 años) la visión del futuro todavía está inundada de fantasías. En cambio en una etapa media de la adolescencia, el futuro adquiere una aproximación más realista. Los adolescentes responden a las expectativas sociales, y encarán el futuro con creciente apremio. Por otra parte, los ratos de ocio ayudan a los jóvenes a desarrollar un sentido de sí mismos, explorar sus relaciones con otros y aprender sobre las relaciones alrededor de ellos (Steinberg, 2008).

En la etapa tardía, existe ya una disminución de la influencia del grupo de pares, a medida que el adolescente está más establecido en sus propios principios e identidad (Gaete, 2015).

Las conductas riesgosas se ven reguladas en la adolescencia tardía a medida que el individuo tiene la capacidad de evaluar los riesgos y tomar decisiones conscientes, no obstante, el fumar cigarrillos y la experimentación con drogas y alcohol frecuentemente se adquieren durante la etapa temprana, prolongándose a la adolescencia tardía e incluso la adultez (UNICEF, 2011).

Las amistades se hacen menos y más selectivas, pero el joven también se vuelve a acercarse a la familia, aumenta la intimidad con sus padres si ha existido una relación positiva con ellos. Ya en este período la persona ya alcanzó un grado suficiente de autonomía, pues se ha convertido en una entidad separada de su familia (Gaete, 2015).

## **Desarrollo moral**

Si bien existen muchas teorías respecto al desarrollo moral, sólo algunas toman en cuenta que este procede mediante una secuencia constante de etapas. En un principio, el individuo percibe las reglas como externas a sí mismo, pero llega a identificarse con las reglas y expectativas de otras personas. Curtis (2015), afirma que la moralidad del adolescente en esta etapa temprana, funciona de acuerdo a las normas sociales y a las expectativas; la comprensión de la equidad social pasa de una adhesión estricta a una igualdad y una mayor apreciación individual respecto a la necesidad humana.

Es así, que durante el transcurso de este desarrollo la rigidez y aceptación de la autoridad conducen a la lógica y a una interpretación subjetiva de la realidad. Muchas teorías están de acuerdo con que el proceso es de socialización hasta cierto punto, y también concuerdan en que la moralidad es importante para la conducta individual e interpersonal (Horrock, 1984).

La primera teoría que se revisará es la de Piaget (1952 citado en Santrock, 2004; Santrock, 2004; Moshman, 2005), quien creía que los adolescentes que alcanzan el estadio de operaciones formales se desligan de los fenómenos inmediatos, convirtiéndose en pensadores más lógicos, abstractos y deductivos.

En este punto, los adolescentes reconocen que sus creencias y su sistema de valores son solamente uno de los muchos posibles, estiman que hay un debate amplio sobre lo que está bien y mal entre los iguales. Así, muchos chicos empiezan a cuestionar las creencias que habían tenido hasta entonces y desarrollan su propio sistema. De acuerdo con Moshman (2005), Piaget afirma que la moralidad genuina no viene de los padres y otros agentes de cultura sino que se construye en el contexto de interacción con el grupo de pares.

Dado que el adolescente constantemente quiere ser alguien atractivo para los demás, llega a vivir de acuerdo a las expectativas de otros, así como le puede importar lo que le importa a otros, esto para recibir la aprobación social. También, llega a adoptar los estándares morales de los padres en asuntos importantes. No obstante, continua con el aprendizaje moral basado en los valores culturales, aunque llega a ser conflictivo si estos difieren de los valores sociales dominantes (The Pennsylvania Child Welfare Training Program, 2005).

Por otra parte, Lawrence Kohlberg (1986 citado en Horrock, 1984; Santrock, 2004; Moshman, 2005), propuso que la moralidad se desarrolla a través de diferentes etapas, donde cada una representa un nivel más alto de razonamiento moral, dichas etapas se encuentran claramente diferenciadas:



### **Nivel 1: razonamiento preconvencional.**

El razonamiento preconvencional es el nivel inferior en la teoría de Kohlberg sobre el desarrollo moral. En este razonamiento, la persona no muestra ninguna interiorización de los valores morales. Esta se divide en la primera etapa “Moralidad heterónoma”, donde la moralidad está ligada al castigo y; la segunda etapa “individualismo”, donde los individuos persiguen sus propios intereses pero dejan que los demás hagan lo mismo (Santrock, 2004).

### **Nivel 2: razonamiento convencional.**

En este nivel las personas le dan cierta preferencia a las expectativas de la familia, el grupo y la nación independientemente de las consecuencias. En este nivel, el individuo es leal y desea mantener, apoyar y justificar a la autoridad con la que se identifica (Horrock, 1984; Santrock, 2004).

### **Nivel 3: Expectativas interpersonales, relaciones y conformidad interpersonal.**

En esta etapa se encuentran la mayoría de los adolescentes y así, valoran la confianza, el cuidado y la lealtad a los demás como base de los juicios morales. En esta etapa, los niños y los adolescentes adoptan los criterios y principios morales de sus padres, esperan ser vistos como “niño bueno” o “niña buena”, pero también esperan ser vistos como buenos amigos o hermanos mediante la adaptación a varios roles. Esta etapa no aparece en chicos menores de 11 años (Santrock, 2004; Moshman, 2005).

#### **Nivel 4: Moralidad de los sistemas sociales.**

Kohlberg (1986, citado en Santrock, 2004), establece que la orientación moral de un individuo es una consecuencia de su desarrollo cognitivo. Donde los niños y adolescentes construyen de poco en poco sus pensamientos morales a medida que avanzan de una etapa a la siguiente. En esta etapa el sistema social define los roles, reglas y relaciones apropiadas. Las relaciones personales permanecen importantes pero son reconsideradas desde una perspectiva legal, religiosa, entre otras.

Al identificar algunos factores que influyen sobre el avance de estas etapas a otras, los investigadores se han comprobado que estos incluyen el modelado, las relaciones entre iguales y las oportunidades de adopción de roles (Moshman, 2005).

Por último, cabe mencionar que en la etapa de la adolescencia tardía, la mayoría de los adolescentes funciona a nivel convencional, y que sólo algunos de ellos alcanzan niveles posteriores. Asimismo, el acercamiento a problemas de índole moral ya no se basa en necesidades egoístas, o en la conformidad con la estructura social o con otras personas, en realidad, ahora depende de su autonomía, de principios propios, universales, que incluso van más allá que las leyes existentes (ej. una joven que está comprometida con su religión, pero no comparte todos los principios que se dictan) (Gaete, 2015).

## **Conclusión sobre adolescencia**

Claramente, las experiencias y respuestas de un adolescente de 12 años y uno de 17 años, no pueden ser estadísticamente “promedio” para obtener una conclusión válida en cuanto a la naturaleza de la adolescencia. Asimismo, en nuestro contexto, este periodo llega por la pubertad pero también se retrasa hasta alcanzar la madurez psicosocial (Gaete, 2015). Por otro lado, Curtis (2015), afirma que las necesidades de un adolescente varían significativamente entre un individuo y otro. Es decir, es un proceso altamente variable, no sólo por su inicio y término, sino también el avance dentro de cada fase de la adolescencia (ej. temprana, mediana, tardía).

Uno de las tareas más arduas dentro de esta etapa es la búsqueda y consolidación de la identidad. Pero también, está el logro de la autonomía psicológica y la independencia financiera, los cuales varían de persona en persona, de acuerdo con la cultura, el ambiente que le rodea e incluso el sexo (Gaete, 2015).

Así como la ciencia humana evolucionará, también el entendimiento del desarrollo adolescente, y más aún su interacción con las herramientas que dispone hoy en día. Y aunque la familia está en constantes tensiones con el joven durante esta etapa, es favorable que evolucione por buen camino, brinde apoyo y esperanza para que al final de este período el individuo este en buena situación para enfrentar los retos de la adultez (Gaete, 2015; Silva et al., 2018).

## **Asertividad**

### **Revisión conceptual de asertividad**

La Organización Mundial para la Salud (OMS) en 2003 define las habilidades para la vida como aquellas competencias que posee una persona para enfrentarse exitosamente a los desafíos y exigencias de la vida diaria. Estas mismas ayudan a que se desarrollen mejores relaciones consigo mismo, con otras personas y con su contexto. Respecto a su clasificación, la OMS (2003) agrupa las habilidades para la vida en tres dimensiones: habilidades para la comunicación o interpersonales, para la toma de decisiones y el pensamiento crítico; habilidades para el manejo de sí mismo y para afrontar situaciones. Entre las habilidades para la comunicación está incluida la comunicación verbal y no verbal, la negociación y el rechazo, la habilidad para establecer relaciones interpersonales sanas, la cooperación y la empatía; y por último se identifica a la asertividad, ya que implica el desarrollo de la capacidad de comunicar puntos de vista y necesidades emocionales de forma adecuada y efectiva (UNICEF, 2017).

Para la ONU (2003) la comunicación humana es una parte elemental para desarrollarse en la sociedad, y en ocasiones se da en situaciones que representan un problema, pues demandan una respuesta pronta para solucionarlo (Terroni, 2009; UNICEF, 2017). Esta depende del contexto donde se desarrolle el individuo: educación, nivel socioeconómico, cultura, sexo, edad, etcétera. Por ello, existen muchas variantes en cada persona y lugar, las cuales hacen que una conducta sea oportuna y conveniente en una situación, pero en otra no. Sin embargo, la asertividad influye de manera positiva sobre el individuo para responder satisfactoriamente a los desafíos que representa la interacción humana (Galaz y Loving, 2002).

No obstante Kelly (2002), afirma que la carencia de asertividad se manifiesta en la incapacidad para consolidar o iniciar relaciones con otras personas, ansiedad social, aislamiento y timidez, rechazo por parte de los demás e incapacidad de autoafirmarse. Entonces, la asertividad es conveniente para el ser humano, pues permite avanzar en la agenda personal, mientras que respeta a los demás y fomenta las relaciones constructivas (Galaz & Loving, 2002).

## Conceptos de asertividad

Este vocablo contiene una gran cantidad de conductas y una significación muy amplia (Caballo, 1983). Por ejemplo, al revisar el diccionario encontraríamos que “*Asertividad*” es sinónimo de afirmación, y “*Aserción*” la acción o efecto de dar por cierto algo, y aunque el afirmar nuestros derechos está dentro del concepto de asertividad, no es el significado global de este (Caballo, 1983; RAE, 2018). Es por ello que se han escogido algunas definiciones que a lo largo del tiempo engloban o emplean la asertividad de diferente manera: primeramente como un rasgo, después como una conducta y más recientemente como habilidad:

A mediados del siglo pasado, la asertividad estaba relacionada a la práctica clínica, estos psicólogos la veían como un rasgo de la personalidad, y su ausencia era probablemente la razón de alguna enfermedad mental (Peneva y Mavrodiev, 2013).

Para Lazarus (1973) la asertividad consistía en la expresión de sentimientos positivos y negativos; la capacidad de pedir favores; de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Wolpe (1990) define la asertividad como todas las expresiones socialmente aceptables de sentimientos. Para él, la principal característica de la personalidad asertiva era capacidad de expresión espontánea y abierta de sentimientos.

Más adelante, en los 70's el movimiento por los derechos civiles iba en aumento en Estados Unidos, y algunos de los psicólogos, pusieron atención a la asertividad como un medio para proteger los derechos individuales, pero también la definieron como una conducta (Peneva y Mavrodiev, 2013):

Entre estos, se encuentra Alberti y Emons (2009), quienes definen la asertividad como ese conjunto de conductas que realiza una persona en un contexto social. Esta conducta asertiva afirma sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esta misma persona. Expresa esto de un modo directo, firme y honesto, en el cual respeta, al mismo tiempo, los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de las otras personas. Asimismo, el ser asertivo incluye la manifestación de emociones como la ira, el miedo, el aprecio, la esperanza, alegría, desesperación, indignación, perturbación, pero en cualquier caso se hace de una manera que no viola los derechos de otros. La conducta asertiva guarda todas estas características ya mencionadas, a diferencia de la conducta agresiva que también expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una persona, pero sin respetar la de los demás.

Jakubowski y Lange (1978), argumentan que la asertividad no es un rasgo de la personalidad, más bien, es una conducta específicamente situacional pues no en todas las situaciones se es pasivo, agresivo o asertivo. No obstante, esta consta de la identificación de los siguientes factores: los derechos personales y de otros, la identificación de los pensamientos que producen o que obstaculizan la asertividad, y la responsabilidad del comportamiento propio.

Brown (1980), por su parte, establece que “esta conducta ocurre en un contexto interpersonal que se interesa principalmente por la adquisición de refuerzo personal y que minimiza la pérdida de refuerzo por parte de los receptores de la conducta” (pp. 265).

Asimismo, el “Dept. of Education and Science” (1997), establece que la conducta asertiva implica pedir lo que se necesita (incluso decir “no”), en una forma simple, y directa; haciéndolo sin negar, atacar o manipular a nadie más. Comunicar los sentimientos y necesidades de una forma honesta mientras se mantiene una estima a los otros. En esta conducta, la persona puede mantenerse firme por sí misma y sus derechos sin pedir disculpas o sentirse culpable.



Más recientemente, a inicios del siglo veintiuno, la investigación se dirigió a la formación de la asertividad dentro de varias esferas de la vida pública (escuelas, recursos humanos, entre otros), además de que ya no era vista como un rasgo o conducta sino como una habilidad (Peneva y Mavrodiev, 2013):

Entre estos, Magdalena Elizondo (2000), concluye que la asertividad es la habilidad de comunicarse para expresar pensamientos, sentimientos y percepciones. También, la habilidad para reaccionar y hablar por los derechos propios en el momento apropiado. Esto con el fin de elevar la autoestima y desarrollar la autoconfianza, para expresar acuerdo y desacuerdo. Posteriormente, encontramos la definición de Galaz y Loving (2002), la cual no se mantiene muy alejada a la de Elizondo, pues ellos afirman que es una habilidad que consta de expresar las emociones propias, autodescubrirse y establecer la valoración de uno mismo basándose en el derecho a expresarse, el respeto hacia el otro individuo, y las consecuencias de un comportamiento, las cuales es deseable que sean satisfactorias para ambos miembros de la interacción.

Por el contrario, Terroni (2009), establece que es un término vecino de la autoestima y de la seguridad personal, pero contiene una dimensión social. Dado que es básicamente, la forma de relación adecuada que mantenemos con los demás y con nosotros mismos. Esta viene condicionada por la educación que recibimos, el entorno y la sociedad de la que formamos parte.

Por el contrario, Pipas y Jaradat, (2010) establecen que la asertividad es la habilidad que permite presentarse al mundo como realmente se es. Es aquella habilidad que permite reducir los conflictos interpersonales, y que modifica las fuentes de estrés en la relación persona a persona.

Finalmente, la definición que se usará para el presente estudio es la siguiente:

Asertividad es la habilidad que permite comunicar de la mejor manera los pensamientos, percepciones, intereses y sentimientos. Esta establece la forma de relacionarse con los demás y con nosotros mismos de una forma adecuada, pues permite que se hagan valer los derechos propios, sin violar los de los demás. A su vez, brinda la capacidad de tener una conducta clara, directa y activa, al desarrollar la auto confianza de uno mismo para expresar con los demás acorde con los deseos y convicciones propios. Es responsable en todo momento de las consecuencias del comportamiento propio.

## **Características de la conducta asertiva**

La asertividad forma parte de las habilidades sociales, las cuales posibilitan que una persona se relacione adecuadamente con las personas que le rodean, emitiendo conductas socialmente apropiadas de acuerdo al lugar y situación en que se encuentra (Galaz y Loving, 2002). Los individuos que cuentan con esta habilidad social parecen entablar relaciones con facilidad, conversan con otros, transmiten y recaban información durante las conversaciones y dejan a los demás con una sensación agradable después de la interacción. Tanto en reuniones de negocios como personales expresan con claridad sus puntos de vista u opiniones, se percibe que entiende y valora las otras opiniones y expresa sus desacuerdos (Kelly, 2002).

Para aclarar la idea de en qué consiste la asertividad, en el presente capítulo se hará una revisión de las dimensiones de esta conducta asertiva, seguido por los componentes necesarios para definir una conducta asertiva, y por último, la descripción de otras conductas no asertivas. Como se mencionó una persona puede desarrollar una conducta asertiva en una serie de situaciones, mientras que en otras su conducta es calificada como no-asertiva o agresiva. Sin embargo, existen individuos cuya conducta no es asertiva en la mayoría de las situaciones, entonces se habla de un individuo no asertivo (Caballo, 1983).

## **Dimensiones de la conducta asertiva.**

La conducta asertiva consta de cuatro dimensiones (Caballo, 1983):

- a) La capacidad decir NO
- b) La capacidad de pedir favores o hacer peticiones
- c) La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos
- d) La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones generales

Estas dimensiones son independientes una de otra, por lo que una persona puede ser eficiente en una, pero carecer totalmente de las otras tres (Caballo, 1983).

## **Conducta asertiva.**

Si bien hemos visto algunas definiciones de la asertividad, así como las dimensiones de la conducta asertiva, aún no sabemos qué es la conducta asertiva, qué componentes conductuales tiene o cómo podemos identificarla. Por ello, vamos a revisar lo que algunos autores identifican como conducta asertiva y sus componentes.

Muchos autores han identificado ciertas características y componentes que distinguen a las personas con la habilidad asertiva:

Para Jakubowski y Lange (1978), el comportamiento asertivo nos ayuda a sentirnos bien respecto a nosotros mismos y los demás. Esta ayuda a aumentar la autoestima, y lleva a un desarrollo de respeto mutuo, además de que brinda la capacidad de producir un impacto efectivo en el ambiente social a su alrededor. Las personas asertivas no sienten que sean víctimas de los sucesos o de las exigencias de otras personas. Contrariamente, se sienten responsables de las mismas porque creen que su conducta directa afectará a los demás de forma constructiva. Asimismo, para Caballo (1983) el individuo que actúa asertivamente es directo, además de ser atractivo para la gente, aunque no le importa lo que puedan pensar. Este tiene sentimientos de bienestar, así como alivio personal y una satisfacción interpersonal aumentada. Por otra parte, el resultado de esta conducta es una disminución de la ansiedad, relaciones más próximas y significativas, e incluso, respeto hacia uno mismo. Asimismo, las respuestas asertivas se manifiestan a través de una variedad de componentes verbales y no verbales.

### ***Componentes verbales.***

Los componentes verbales influyen de manera crucial para que la comunicación sea interpretada como asertiva o no. Por ello, existen una serie de diferencias en el contenido verbal utilizado por personas asertivas y no asertivas, tomemos en cuenta que el lenguaje y su contenido dependen de la situación, del papel que juega la persona en esta situación y lo que intenta conseguir en esta (Galaz y Loving, 2002).

Los autores Elizondo (2000) y Galaz y Loving (2002) proponen una lista acerca de los componentes verbales que describen a las personas asertivas los cuales se muestran en la Tabla 3.

---

**Tabla 3.**  
*Componentes verbales de las personas asertivas* (Elaboración propia basada en Elizondo, 2000; Galaz y Loving, 2002).

---

<b>Componente</b>	<b>Conducta</b>
<b>Respetarse a sí mismo</b>	Promueve ideas objetivas, es realista y razonable con las demandas que se le imponen, sabe decir disculpas. Usa el lenguaje de sentimientos, Habla de sí mismo y expresa sus percepciones, tiene alta autoestima y se respeta a sí mismo(a).
<b>Respetar a los demás</b>	Evita caer en estereotipos o prejuicios enfocados generar condena u odio, cuida y mejora la situación de comunicación, es amable y cortés, respeta el enojo o frustración de otros, usa el lenguaje de apertura, acepta y da cumplidos, se comunica fácilmente con todos, se siente libre de comunicarse, reconoce, acepta y respeta sus derechos básicos y los de los demás.
<b>Ser directo</b>	Utiliza lenguaje claro y apropiado, pide clarificación.
<b>Ser honesto</b>	Al manifestar su desacuerdo, lo hace con respeto, expresa desacuerdo activo.
<b>Ser oportuno</b>	Toma en cuenta el lugar, el mejor momento, la firmeza del mensaje, la relación con los demás, la frecuencia de insistencia, habla por sus derechos, es persistente, evita justificar cada opinión, es sensible a los distintos contextos y procura responder, es dueño(a) de su tiempo y de su vida.

---

---

**Tabla 3.**

*Componentes verbales de las personas asertivas* (Elaboración propia basada en Elizondo, 2000; Galaz y Loving, 2002).

---

<b>Componente</b>	<b>Conducta</b>
<b>Control emocional</b>	Se expresa libremente tal como es, juzga respetable tener limitaciones, acepta o rechaza libremente de su mundo emocional a otras personas, es emocionalmente libre para expresar sus pensamientos y sentimientos; tiene una gran autoconfianza para la toma de decisiones.
<b>Saber decir</b>	No dice "no" cuando quiere decir "sí", ni dice "sí" cuando quiere decir "no", sabe elogiar y reconocer el trabajo de los demás.
<b>Saber escuchar</b>	Realiza preguntas acerca del porqué de las cosas que le acontecen.
<b>Ser positivo</b>	Reconoce tanto sus áreas fuertes como sus áreas de oportunidad para crecer como persona.

---

### ***Componentes no verbales.***

La comunicación no verbal es fundamental para dar el apoyo o fuerza suficiente a las palabras. De hecho, las señales no verbales tienen que ser congruentes con la comunicación verbal que se da para que sea valorado como asertivo (Galaz y Loving, 2002).

Galaz y Loving (2002), toman la siguiente lista de componentes no verbales:

- Contacto visual
- Expresión acial
- Movimientos de manos y pies
- Postura
- Orientación del cuerpo
- Distancia
- Elementos paralingüísticos (sonoridad, fluidez, velocidad, tono e inflexión de voz).

Entonces, podemos afirmar que una persona asertiva tiene un impacto positivo en su ambiente, es atractivo socialmente, además de tener una salud emocional adecuada, respeta a los demás pero también se respeta a sí mismo. Algo importante, es que no se siente víctima de las circunstancias, al contrario se sienten responsables porque creen que su conducta tendrá influencia en su entorno. Además de sentirse con libertad para expresar acuerdo o desacuerdo si se necesita. Aunado esto, la conducta no verbal debe de ir a la par para respaldar la comunicación verbal (Elizondo, 2000).



## **Conducta pasiva.**

Este tipo de comportamiento, presenta una expresión muy escasa o nula, lo cual es un obstáculo para el logro de objetivos, inclusive merma la adquisición de nuevas habilidades y valores. Algunas de las razones, que pueden actuar de manera aislada o conjunta para debilitar la expresión personal son: la falta de control emocional, el predominio de temor y ansiedad, la falta de habilidad para comunicarse y desconocer los derechos como persona (Elizondo, 2000).

Castanyer (2008), enlista una serie de características que distinguen este tipo de conducta en cuanto a su comportamiento externo:

- Un volumen de voz baja y poco fluida, tartamudeos, vacilaciones, silencios.
- Huida del contacto ocular, mirada baja, expresión tensa.
- Muestra inseguridad para saber qué hacer y decir.
- Frecuentan quejarse con terceros y no directamente.

Esta conducta, por otro lado, sigue ciertos patrones de pensamiento (Jakubowski, y Lange, 1978; Castanyer, 2008):

- Miedo a desagradar a otros: constantemente las personas piensan que si hay una desaprobación la culpa es totalmente de sí mismo, también creen que si son lo suficiente mente buenos tendrán la aprobación de otros, estas personas tienden a evitar molestar u ofender a los demás.

Rechazo y represalia: Las personas con esta conducta también creen que lo que ellos sienten, piensan o desean, no importa tanto como la opinión del otro; creen que el desagradar a otros va a eliminar el afecto, terminar la relación, entre otros. Asimismo, creen que es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo.

Sentido de la responsabilidad: estas personas se sienten responsables por lastimar los sentimientos de otros a causa de la autoexpresión. Por lo tanto, tienen constante sensación de ser incomprendidos, manipulados y no tomados en cuenta.

Este comportamiento pasivo tiene consecuencias sobre las personas, como frustración, insatisfacción, deterioro de la autoestima y autoconfianza, frecuente sensación de culpa, ansiedad, aislamiento, rechazo, menosprecio, entre otros (Galaz y Loving, 2002; Castanyer, 2008).

Estas consecuencias probablemente agraven más el conflicto en lugar de resolverlo, acumulan tensión, y toman responsabilidades más allá de lo que realmente le corresponde, lo cual evita el crecimiento como persona y la adquisición de futuras interacción (Galaz y Loving, 2002).

### **Conducta agresiva.**

La agresividad es vista como una conducta dirigida a dañar o lastimar a una persona, no obstante, en este caso sólo nos atañe la agresión verbal. Es decir, una respuesta hostil que busca dañar a alguien con la palabra (ej. Ironía o sarcasmo). Comúnmente este tipo de conducta no es percibida como tal por el interlocutor, y no siempre se da cuenta de la intención de ofensa (Elizondo, 2000).

Este tipo de conducta involucra una comunicación demandante, abrasiva u hostil hacia otras personas. Entonces, las personas con esta conducta usualmente son insensibles hacia los derechos de otros y sus sentimientos; incluso, tratan de obtener lo que se quiere a través de la coerción o la intimidación, llevan a otros a retirarse, pelear o ponerse a la defensiva en lugar de cooperar (Dept. of Education and Science, 1997; Elizondo, 2000). Por ello, el individuo agresivo tiene como meta usual el dominio y la ganancia al forzar a la otra persona e imponer sus pensamientos, deseos o ideas, etc. (Galaz y Loving, 2002).

Generalmente, este comportamiento manifiesta las siguientes conductas (Galaz y Loving, 2002; Castanyer, 2008):

- Abuso de otros, insensibilidad ante necesidades de otros, se enoja fácilmente, necesita sentirse superior a los demás, no reconoce los derechos de otros, no acepta los errores propios, ridiculiza a los demás a través de bromas, volumen de voz elevado, actúa a la defensiva, emite críticas constantes, interrumpe el discurso de otros, utiliza insultos y, en ocasiones, amenazas.
- Contacto ocular retador, cara tensa, una postura que invade el espacio de otro.

Por otra parte, las personas no asertivas con conducta agresiva, tienen sentimientos y emociones característicos de ansiedad creciente; una sensación de incompreensión por parte de los demás, baja autoestima; sensación de falta de control; se siente enfadado de manera constante, se extiende también a personas y situaciones. Las consecuencias de la conducta agresiva son: rechazo y huida de los demás, aislamiento, insatisfacción, culpabilidad, violencia, deterioro de salud física (Galaz y Loving, 2002; Castanyer, 2008).

Debe observarse que no todas las personas son realmente agresivas en su interior. Esta conducta se emite muchas veces como una forma de defensa por sentirse extremadamente vulnerables ante los ataques de los demás o bien, es una falta de habilidad para afrontar situaciones adversas. Otras veces es la manifestación de convicciones muy radicales (Castanyer, 2008).

## **Agresión pasiva.**

Asimismo, las definiciones de la no-assertividad y la agresión, también juegan un rol para entender la assertividad. De hecho, usualmente la agresión es confundida con la aserción y en un esfuerzo para no parecer agresivo, una persona llega a ser no assertiva. La assertividad y la agresión no son lo mismo. Recordemos que la agresión viola los derechos de otra persona, y la no-assertividad es la violación de los derechos de uno mismo (Elizondo, 2000).

El "Department of Education and Science" (1997), establece que las personas con una conducta agresiva-pasiva, en lugar de confrontar abiertamente el asunto, expresan sus sentimientos de una forma encubierta a través de una resistencia no abierta.

Ejemplos de esto serían: si alguien está enojado con su jefe y en lugar de expresarlo llega tarde a su trabajo, o en lugar de pedir lo que realmente se requiere, una persona se queja perpetuamente o protesta de lo que le falta. Presentar estas conductas rara vez consigue lo que quiere pues no transmiten su mensaje adecuadamente. Lo preocupante de este asunto es que su conducta tiende a dejar a las otras personas enojadas, confundidas o resentidas.

Warrington (2015), asegura que la assertividad no sólo se necesita en situaciones negativas, sino también al expresar emociones positivas o transmitir bienestar en una situación dada. La persona no assertiva no defiende sus derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo.

Su conducta llega a ser el condicionamiento en el que la pérdida de auto-valor marca sus interrelaciones.

Este estilo pasivo-agresivo es bastante común, en el cual, la persona es callada y no asertiva en su comportamiento externo, no obstante, tiene mucho resentimiento en sus pensamientos y creencias. Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar sus pensamientos, estas personas utilizan métodos sutiles o indirectos, como sarcasmos, indirectas, ironías, entre otros. Lo cual tiene como resultado final la pérdida de identidad, confianza y respeto (Galaz y Loving, 2002).

Por último, la asertividad hace posible que las personas se relacionen de forma idónea con los demás, además de que tienen conductas oportunas de acuerdo con el lugar donde se encuentran (Galaz y Loving, 2002). Este tipo de personas obtienen información y la transmiten de manera óptima mientras conversan, pues expresan con claridad sus opiniones y sus puntos de vista, valoran opiniones y sentimientos de otros (Kelly, 2002).

### **Derechos asertivos**

Fuera de la práctica clínica, la asertividad ganó popularidad durante los 70's, después del movimiento de los derechos civiles en Estados Unidos, pues muchos autores empezaron a dar importancia a la protección de los derechos individuales como un medio de autoafirmación y como una de las características del comportamiento asertivo.

Entre ellos Alberti y Emmons, quienes crearon el primer entrenamiento asertivo, dedicaron sus esfuerzos a que las personas buscaran la realización de sus derechos personales (Peneva y Mavrodiev, 2013). Asimismo, Jakubowski creía que la asertividad era un estilo de respuesta que estaba entre los límites de los derechos del individuo y los derechos de los demás (Peneva y Mavrodiev, 2013).

En los años posteriores surgieron otros autores como Sue Bishop que compilaron los derechos asertivos, además de que enfatizaban la libertad de las personas para expresar sentimientos y opiniones sin el miedo a ser juzgados por otros (Peneva y Mavrodiev, 2013).

Por ello, el aceptar los derechos asertivos es clave para lograr la asertividad, pues el negarlos es negar una parte importante de la humanidad que tiene uno mismo. Estos se aplican a todas las personas por igual, sin embargo, son aceptados mientras no afecten los derechos del otro, y tampoco pueden ser ejercidos sin responsabilidad (Jakubowski y Lange, 1978).

Igualmente, estos brindan una guía para saber si se hace lo correcto o no, pues al no saberlo muchas veces priva de la libertad, y reduce las posibilidades de autoexpresión (Galaz y Loving, 2002).

A continuación, se enuncian algunos derechos asertivos básicos importantes, los cuales deben ser respetados para sí mismo y para los demás (Jakubowski y Lange, 1978; Galaz y Loving, 2002; Elizondo, 2000; Roca, 2005):

1. Ser tratado con respeto y dignidad.
2. Tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. Ser escuchado y ser tomado en serio.
4. Juzgar las propias necesidades, establecer prioridades y tomar decisiones.
5. Decir no sin sentir culpa.
6. Pedir lo que se quiere, tomando en cuenta de que también el interlocutor tiene derecho a decir no.
7. El derecho a cambiar de parecer.
8. Cometer errores y ser responsable de ellos.
9. Pedir información y ser informado.
10. Obtener aquello por lo que se pagó.
11. Decidir no ser asertivo.
12. Ser independiente.
13. Decidir qué hacer con mis prioridades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no violen los derechos de otras personas.
14. Tener éxito.
15. Gozar y disfrutar.
16. Descansar y aislarse.
17. Superarse a uno mismo, aun superando a los demás.
18. Pedir a alguien que cambie su conducta, cuando viola los derechos ajenos.



## **Comunicación asertiva**

Constantemente nos comunicamos, intercambiamos ideas, sentimientos, valores, actitudes, posturas, creencias. La comunicación brinda la capacidad de establecer un canal apropiado para que el mensaje emocional sea transmitido de correcta y sea percibido por quien lo recibe (Hidalgo, Gloria y Abarca, 1999).

El cómo manejamos la información establece límites o ayuda a alcanzar una mayor intimidad con otra persona. El tiempo dedicado a una persona, conversación, lugar, compañía, la posición, si damos atención o no, entre otros, son factores relevantes que descubren nuestra forma de ser (UNICEF, 2017). Es decir, todo comportamiento es comunicativo, en cualquier situación de interacción siempre produce un efecto en las demás personas y en una situación de interacción no se puede dejar de responder a la conducta comunicativa de otro, por lo tanto, no es posible no comunicar nada: el estar activo, inactivo, las palabras, los silencios, siempre tendrán el valor de mensaje. Por lo tanto, el mensaje se interpreta y produce efecto en el receptor a partir de los siguientes elementos (Hidalgo et al., 1999):

- Rol del contexto de la comunicación: los componentes físicos y psicológicos siempre influyen en la comunicación humana, pues estos dan sentido al mensaje e indican como debe ser entendida la comunicación.

- Expresiones verbales y modulaciones vocales y lingüísticas: las palabras tienen un contenido determinado que por sí mismas producen un efecto en el receptor, pero también lo son las modulaciones vocales (volumen, velocidad, tono, énfasis), y la inflexión de la voz que da el carácter de interrogación, afirmación, exclamación.
- Las conductas no verbales: la expresión facial, gestos, posturas, espacio personal, entre otros.
- Definición de relación: se establece en cuanto a las conductas comunicativas de las personas. Existen dos, las relaciones simétricas en las que las personas acentúan su igualdad, y la relación complementaria donde las conductas se complementan, una persona adquiere la posición superior y otra la secundaria.

Esta capacidad comunicativa llega a ser compleja dado que involucra la forma en que los mensajes se expresan, pero también el discernimiento del momento adecuado para hacerlo (Aguirre et al., 2013; Elizondo, 2000).

Ahora bien, el éxito de este proceso comunicativo está ligado a la asertividad pues permite que los individuos digan cosas sin ofender, sean claros, asuman los riesgos, escuchen activamente, reciban y formulen cumplidos y reciban críticas, para lograr una comunicación adecuada y positiva y mejorar las relaciones con otras personas (Galaz y Loving, 2002). Entre estos beneficios, la conducta asertiva también posee algunas consecuencias como son: ganar seguridad en uno mismo, respeto a sí mismo, ser justo y motivante para los demás, ayudar a que otros se expresen adecuadamente y terminar con relaciones dañinas o promover su mejoría si es posible (Galaz y Loving, 2002).

La UNICEF (2017), enuncia una serie de destrezas necesarias para establecer una buena comunicación asertiva:

- Escuchar al otro: refiere a una actitud abierta hacia el mensaje de la otra persona, es decir, saber lo que el otro dice sin estar de acuerdo necesariamente.
- Idear acuerdos: evitar posturas extremas, alcanzar siempre un acuerdo donde las partes implicadas sean beneficiadas.

- Decir “no” de forma correcta: ante la insistencia de alguien para hacer algo que no se desea hacer, dar un “no” sin sentirse culpable, dar excusas o explicaciones.
- Hacer uso del lenguaje corporal: manteniendo contacto visual, posición recta, usan las manos y hablan con claridad
- Controlar emociones: expresan sus sentimientos de forma asertiva, y controlan otras emociones como la ira.
- Aceptar las críticas: piden detalles (cómo, qué, quién), o información en general. En ocasiones, se muestran de acuerdo con la crítica y respeto a la otra persona.
- Expresar de forma asertiva: utilizan la primera persona (yo), para expresar sentimientos o pensamientos sin criticar a la otra persona; sin dar por sentado que el otro comprende lo que se quiere comunicar.
- Asegurar que el otro comprende: comprobar que el otro ha comprendido el propósito del mensaje.

Asimismo, Kolb y Griffith (2009) proponen algunas estrategias para la comunicación asertiva: Responder en calma y directamente tan rápido como hay una violación a los derechos de uno mismo, usar “yo” con frecuencia en una declaración, compartir los sentimientos experimentados como resultado de una conducta, describir el resultado preferido de una situación y llegar a un acuerdo de cómo manejar eventos futuros.

Las habilidades asertivas y su práctica se desarrollan a través del tiempo. El entrenamiento asertivo ha resultado en mayor autoestima y funcionamiento social. (Kolb y Stuart, 2005). Entonces, la comunicación asertiva provee habilidades funcionales que ayudan a resistir a la toma de decisiones por presión de los pares en la adolescencia, pero también son habilidades que servirán durante la vida adulta (Kolb y Griffith, 2009).

### **Redes sociales y comunicación asertiva.**

Las redes sociales son medios creados para la interacción social, dentro de su uso podemos encontrar ventajas y desventajas. Sin embargo, una de las ventajas más importantes de estas es el intercambio de conocimiento e información entre diferentes grupos de personas. A su vez, este intercambio de información promueve el aumento de habilidades de comunicación entre las personas (Baruah, 2012).

Baruah (2012) argumenta que cada vez y con más frecuencia, un dispositivo con conexión a internet es lugar de una amplia variedad de interacciones en diferentes medios, y una puerta de entrada para espacios sociales: plataformas como Facebook, MySpace, Instagram, entre otros; se han vuelto espacios donde los usuarios interactúan y se expresan a sí mismos.

Las ventajas obtenidas de estas plataformas han brindado la oportunidad de que las personas se expresen a sí mismas, además de que las redes, han llevado a una proliferación de puntos de vista en temas impensables en décadas anteriores (Eunson, 2016). Dichos beneficios estimulan algunas destrezas para la buena comunicación asertiva como son: la escucha activa, Idear acuerdos, y la expresión asertiva de sentimientos o pensamientos (UNICEF, 2017).

Por otra parte, los mensajes instantáneos han creado otro método de interacción, pues el largo de los mensajes es más corto y el estilo de la interacción se vuelve más conversacional (Baruah, 2012). Por ello, Eunson (2016) sugiere que las redes sociales aumentan la conversación fática, la cual se utiliza para iniciar, finalizar, prolongar, interrumpir una conversación. Este tipo de conversación también se utiliza como una forma de comprobación, la cual es contemplada por la UNICEF (2017) como destreza asertiva necesaria para confirmar que el canal de comunicación está abierto y los mensajes llegan al receptor.

Asimismo, medios como YouTube o Flickr representan un foro para la comunicación online, el cual está centrado en compartir preferencias y cultura popular a través de videos (en el caso de YouTube) o fotos (Flickr). En estos sitios, el visitante puede añadir comentarios, pero también expresar preferencias personales o subir el trabajo propio. Las características de estos sitios llevan a un incremento de amistades o relaciones entre personas similares, opiniones, críticas al trabajo del autor; entre otros (Baruah, 2012).

Finalmente, los medios sociales proveen formas simples y baratas para organizar encuentros, miembros de un grupo, difundir información y expresar opiniones. Las redes sociales brindan la capacidad de alcanzar personas de todo el mundo, facilitan la comunicación instantáneamente. Estos medios tienen el potencial para cambiar el carácter de nuestras relaciones sociales, tanto a nivel personal como a nivel comunidad (Baruah, 2012).

### **Conclusión.**

Las personas asertivas obtienen lo que necesitan de una manera positiva. Se comunican efectivamente mientras expresan sus pensamientos y necesidades de manera explícita, y con claridad. Las personas asertivas tienen confianza por sí mismos, son directos pero también honestos, se dan cuenta de que tienen elecciones; y respetan los derechos de otros. Asimismo, una comunicación asertiva se caracteriza por usar la lógica antes de hacer uso de una comunicación pasiva, y ser pasado por alto, u obtener algo mediante la agresividad (Kolb y Griffith, 2009).

Entonces, la habilidad asertiva facilita el desarrollo de relaciones sociales adecuadas y sanas, brinda la sensación de control sobre cualquier situación tales como los sentimientos, la tensión o inclusive la propia imagen (Elizondo, 2000).

La falta de esta lleva al desarrollo y mantenimiento de conductas desadaptativas en las personas, lo que conlleva fuertes repercusiones en el bienestar psicosocial del individuo y se manifiesta en dificultades para iniciar interacciones, acudir a situaciones sociales con personas desconocidas, lo cual también se ve reflejado en todos medios sociales de una persona tanto en la interacción cara a cara como a través de una red social (Cervantes et al., 2010).

A continuación, hablaremos sobre las redes sociales. Revisaremos sus funciones, aspectos generales, el número de usuarios activos que estas plataformas tienen, así como sus beneficios y desventajas en los jóvenes. El motivo de este acercamiento será comprender su funcionamiento, y el lugar que tienen en la sociedad. Por otra parte, he dedicado un apartado especial a Facebook, el cual es la red social principal para este estudio.



## **Redes Sociales**

### **Las redes sociales en la actualidad**

Al pensar en redes sociales usualmente nos viene a la mente Facebook, Instagram o Twitter. No obstante, la realidad va más allá que sólo estas plataformas, pues la recepción y el envío de mensajes a largas distancias viene de muchas décadas atrás.

Las primeras formas para enviar mensajes a largas distancias fueron las señales de humo en el día y las fogatas en la noche de los primeros humanos que poblaron la tierra. Posteriormente, algunas civilizaciones utilizaron las percusiones como una extensión de la voz humana para la comunicación a distancia. Sin embargo, el primer antecedente de lo que hoy conocemos como redes sociales fue el establecimiento del sistema postal, el cual se transportaba a través de vagones con correspondencia tirados por caballos. En los siglos XVIII y XIX surgen dos inventos el telégrafo y el teléfono que revolucionaron el comienzo de una nueva era de comunicación.

Si bien, el teléfono y posteriormente la radio dieron un nuevo significado a la comunicación, las últimas décadas del siglo XX estuvieron marcadas por el crecimiento y el desarrollo del internet junto con el de la computación, dan paso a las primeras computadoras personales, lo que propicio el intercambio de mensajes de una persona a otra a través de medios digitales.

Asimismo, de la mano con la creación de estos nuevos dispositivos de uso personal, surgieron nuevas plataformas para facilitar el envío y la recepción de mensajes vía web. Algunos sistemas fueron: USENET, email, Napster, IRC (el cual es de las primeras formas del chat como lo conocemos hoy en día), sólo por mencionar algunos (Baruah, 2012).

Posteriormente, el siglo XXI vio un brote en la creación de nuevas tecnologías como fueron en un inicio las laptops, los viper, los primeros teléfonos celulares, las Palm, el surgimiento del internet inalámbrico (Wi-Fi), seguido por los primeros Smartphone, junto con las Tabletas electrónicas (Baruah, 2012).

Hoy en día, gracias a esta accesibilidad brindada por la variedad de dispositivos el uso del internet se ha popularizado alrededor del mundo: tan sólo en el 2010 World Statistics registró al menos 2.05 billones de usuarios en el mundo, para el 2015 su crecimiento llegó a la cifra de 3.00 billones; posteriormente en el 2017, se alcanzó la cifra de 3.77 billones de usuarios, este año (2019) se ha tenido un crecimiento mayor, pues se estima que existen 4.38 billones de usuarios alrededor del mundo (We are Social, 2019).

Como se sabe, dichas tecnologías, participan en diferentes aspectos de nuestra vida (ej. vida cotidiana, vida laboral), pues han facilitado el desarrollo y la práctica de diversas actividades vía *online*, en consecuencia el promedio de tiempo diario que pasa una persona en el internet también ha crecido.

En el 2018 se registró un promedio de 161 minutos al día por usuario dentro de internet, y se cree que esta cifra llegará hasta los 192 minutos de consumo diario por persona para el 2021 (Statista, 2019).

Actualmente los usuarios del mundo han registrado un promedio total diario de 122 minutos en sus dispositivos móviles, 3 veces de tiempo más que el uso de internet a través de una computadora que llega a ser de 39 minutos diarios (Statista, 2019). Ahora, bien, el usuario utiliza este tiempo diario para realizar diversas actividades en línea, entre ellas las apuestas en línea, la creación de blogs, entretenimiento, videojuegos de rol, la producción y publicación de información, entre otros.

Sin embargo, dentro de este abanico de actividades se distinguen aquellas dirigidas a la comunicación, mismas que se desarrollan a través de sitios clasificados como medios sociales, pues permiten que las personas reciban la información, como los medios masivos, pero también posibilitan que el usuario cree información y la comparta (El-Sahili, 2014; Jiménez-Murcia y Martí, 2015; Whitty y Young, 2016).

Los medios sociales se clasifican en diferentes categorías (Jiménez-Murcia y Martí, 2015):

- Comunicación: Blogs o microblogs (Twitter, Tumblr), redes sociales (Facebook, LinkedIn, MySpace, etc.),
- Mensajería instantánea (WhatsApp, Facebook Messenger, Line, WeChat, etc.).
- Colaboración (Wikipedia)
- Foros (Yahoo foros)
- Multimedia: (YouTube, Instagram, Flickr)
- Entretenimiento, el cual engloba mundos virtuales y juegos (Netflix, League of Legends, World of Warcraft, entre otros).
- Compras en línea: (Mercado Libre, Amazon).
- Realidad aumentada.

Dentro de estas categorías que representan a los medios sociales destacan las redes sociales, pues son las más usadas y reconocidas entre las personas. Como adjuntas a los medios sociales, su diferencia radica en que éstas distribuyen la información y favorecen la interacción entre usuarios, mientras que los medios sociales ofrecen contenido por sí mismas (El-Sahili, 2014).

Entonces, las redes sociales son plataformas de comunicación donde el contenido es creado por los usuarios; son lugares virtuales que facilitan la publicación, el intercambio y la edición de información. Asimismo, permiten que el usuario pueda crear su propio perfil, intercambiar mensajes, añadir o rechazar amigos, publicar fotos o videos (Jiménez-Murcia y Martí, 2015). Estas plataformas brindan la oportunidad de mezclar imágenes y palabras, conocer nuevos amigos o aspectos de la vida de los que ya se tiene “agregados”.

Por otra parte, las redes representan por sí mismas múltiples actividades: divulgación de comentarios, pensamientos, sentimientos, unión a grupos con un interés común, juegos (en el caso de Facebook que ofrece juegos dentro de la plataforma, entre otros) (El-Sahili, 2014).

Las redes sociales, mantienen un lugar preferido por los cibernautas debido a que conectan relaciones y personas a través de fronteras geográficas, políticas y económicas. También, posibilitan tener un sitio propio, que permite interactuar con las personas en que se está en contacto. Las actividades más destacadas en las redes sociales (que si bien dependen de la edad, el género, la personalidad) son las siguientes (El-Sahili, 2014):

- Publicación de comentarios, noticias, imágenes videos.
- Dar retroalimentación o reaccionar a diferentes comentarios, fotografías, noticias
- Publicar pensamientos, ideas, sentimientos.
- Divulgar chistes ya sean en forma de imagen (ej. Memes) o escritos
- Unirse a corrientes de pensamiento, hacer “eco” a situaciones políticas, económicas, o sociales.
- Leer o visualizar lo que se presenta dentro de estas plataformas.

Este número de actividades que se hacen posibles a través de redes sociales ha popularizado su uso, por lo cual el número de usuarios de estas plataformas ha crecido a lo largo del tiempo: En el 2014 hubo 1.85 billones, en el 2017 se registraron 2.79 billones y en 2019 alrededor de 3.48 billones de personas en las distintas plataformas de redes sociales (We are Social, 2019).

Dentro de las redes sociales, el 98% de los internautas uso su perfil en una red social para mandar un mensaje instantáneo, con un promedio de 8.9 cuentas por persona en las diferentes plataformas, por ejemplo, una cuenta en Twitter, Facebook, Instagram, entre otros (We are Social, 2019). Se prevé que el número de consumidores de estas plataformas crezca a través del creciente uso del dispositivo celular, pues la mayoría de las personas que ingresa a estos sitios lo hace por medio de estos móviles (Statista, 2019). Asimismo, el tiempo de uso promedio, en el mundo a estas plataformas es de 2 horas con 16 minutos al día (We are Social, 2019).

Por otra parte, el uso y propósito que las personas le dan a estos sitios es muy diverso: Facebook y Google+ están enfocados al intercambio entre amigos y familia, y constantemente empujan la interacción a través de fotos o actualizaciones de estado y juegos online. Otras como Tumblr o Twitter se centran en la comunicación rápida como el uso de microblogs; mientras que What'sApp y Facebook Messenger están enfocados en la mensajería instantánea (Statista, 2019).

No obstante, de acuerdo con el número de usuarios activos, las redes sociales más populares, a nivel mundial son: Facebook con 2.37 billones miembros activos alrededor del mundo, seguido por YouTube con 2 billones, en tercer lugar se encuentra WhatsApp con 1.6 billones, seguido por Facebook Messenger con 1.3 billones y WeChat con 1.3 billones de consumidores en el mundo (Statista, 2019).

En cuanto a aplicaciones utilizadas como medios de mensajería instantánea, WhatsApp es la más popular en el mundo con alrededor de 1.6 billones de usuarios activos al mes, seguido por Facebook Messenger con 1.3 billones de usuarios activos cada mes; seguido por WeChat con 1.1 billones de usuarios, en cuarto lugar se mantiene QQ la cual es una aplicación de mensajería china con 823 millones de usuarios. (Statista, 2019).

Por otra parte, México no se ha mantenido ajena a estos avances tecnológicos, tampoco a la popularidad del uso del internet: Durante el 2018 se registraron 74.3 millones de usuarios de seis años o más, se observó un crecimiento de 4.2 puntos respecto al 2017 donde se reportaron 71.3 millones de usuarios. El 51.5% de estos internautas son mujeres y un 48.5% son hombres; (INEGI, 2018).

La principal forma para acceder al internet por parte de los mexicanos fue a través de los celulares inteligentes: El INEGI (2018) reportó que al menos ocho de cada diez internautas cuentan con un celular inteligente (*Smartphone*). Entre estos usuarios de Smartphone, se encontró que 9 de cada 10 adolescentes de 12 a 17 años reportó tener un celular propio, y un 53% de ellos, tenía un plan tarifario en alguna compañía celular, lo que aumenta aún más su conexión a tiempo completo (IFT, 2018). Los internautas adolescentes, le dan uso a los dispositivos móviles para acceder a redes sociales principalmente, entre estas plataformas se posicionan Facebook, Instagram, y Snapchat como los más importantes (IFT, 2018).

En cuanto al uso de computadora, en México, los usuarios de seis años o más alcanzaron el número de 50.8 millones en el 2018 (INEGI, 2018). Asimismo, se sabe que después de los celulares y las pantallas de TV, las personas, utilizan la computadora, principalmente para acceder a YouTube y las redes sociales (IFT, 2018).



Por otra parte, el 100% de los encuestados en México reportó utilizar al menos una red social, un 26.07% de los encuestados reportó tener una cuenta en al menos 3 plataformas diferentes; un 20.38% afirmó tener cuentas en 4 distintas y un 19.43% reportó usar 5 sitios diferentes. En contraste, sólo el 4.74% dijo tener sólo una cuenta en una red social (Comunicación Política Aplicada, 2019).

Como se observa, el crecimiento exponencial de estas redes sociales ha tenido lugar en relativamente poco tiempo (aproximadamente dos décadas); sin embargo, son imprescindibles en el mundo digital; inclusive forman parte del paisaje que representa al internet, pues influyen aspectos esenciales del comportamiento humano, tales como el acceso a la información y la comunicación en cualquier momento y lugar (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).

## **El uso de Facebook en México**

En un inicio, las plataformas virtuales estaban vinculadas con ser una herramienta que permitiera que los usuarios pudieran conectarse con otros a largas distancias, pero en la actualidad las redes sociales ya no cumplen con ese propósito únicamente, sino que en comparación con la televisión, la radio y el periódico se han convertido en un medio de gran alcance para la difusión de la información (Franco et al., 2016).

Entre estas plataformas virtuales se distingue Facebook, el cual es una red social fundada en el 2004, que en los 6 años posteriores alcanzó más de 500 millones de miembros activos; quince años después (en el 2019), se reportaron alrededor de 2.47 billones de usuarios activos por mes a nivel mundial. (Facebook Newsroom, 2019; Statista, 2019; We are Social, 2019).

Ahora bien, para usar esta plataforma, las personas se deben de registrar antes de usar la red social, posteriormente crean su perfil personal para interactuar con otros cibernautas que se pueden añadir como “amigos”. Poco a poco, las personas nuevas se darán cuenta de que esta plataforma permite que nuestros “amigos” en esta red social revisen fotos, actividades, publicaciones, historias, comentarios, intereses, datos personales (ej. fecha de cumpleaños, número de teléfono, correo electrónico, entre otros). Adicionalmente, tienen la opción de formar parte de grupos basados en el lugar de trabajo, de la escuela o por algún interés en común, incluso se pueden categorizar los contactos de Facebook en listas.

Cabe mencionar que esta plataforma permite actualizaciones de estados u otro contenido además de enviar mensajes personales, crear eventos, junto con la capacidad de interactuar con otras aplicaciones, incluyendo juegos sociales u otros servicios en otra aplicación como Instagram (Arriagada, 2013; Statista, 2019).

En el 2019, se registró que un 43 % de los usuarios mundiales en Facebook son mujeres, contra un 57% de usuarios masculinos. Adicionalmente, el 59% de los usuarios en el mundo tiene el rango de edad entre 18 a 34 años.

En México, la Encuesta Nacional de Ciencia y Tecnología registró que el 92.9% de los encuestados respondió que contaba con un perfil de Facebook (Franco et al., 2016).

Por lo tanto, en este país también se ha registrado un crecimiento gradual en el número de usuarios activos de Facebook: para el 2017 se registraron 52.6 millones de usuarios activos, en el 2018 54.6 millones y para inicios de este año se registraron 56.6 millones de usuarios (Statista, 2019). Asimismo el 51% de los usuarios mexicanos en Facebook son mujeres, mientras que el 49% son hombres (We are Social, 2019).

En una encuesta realizada por Comunicación Política Aplicada (2019), el 37.9% de los usuarios encuestados afirmaron tener una edad promedio de 14 a 20 años de edad, lo que representa que el mayor grupo de edad usuario de esta plataforma es adolescente; seguido por el 35.4% que tiene una edad de entre 21 a 30 años. Asimismo, el 29.5% de los encuestados reporta usar Facebook 2 horas en promedio al día, y el 18.23% reportó usar al menos 3 horas diarias Facebook (Comunicación Política Aplicada, 2019).

En el 2019, se reportó que el 95.73% de los usuarios contaba con una cuenta en Facebook, mientras que el 92.8% reportó contar con What'sApp, seguido por el 68.7% que tenía Instagram, y en cuarto lugar un 67% tenía una cuenta en YouTube. (Comunicación Política Aplicada, 2019).

---

**Tabla 4.**

*Comparación de audiencia y frecuencia de actividad entre los usuarios a nivel mundial de Facebook y los usuarios de Facebook en México (elaboración propia).*

Tipo de usuario	Audiencia y frecuencia de actividad en Facebook a nivel mundial	Audiencia y frecuencia de actividad en Facebook en México
<b>Población</b>	El número de miembros activos, en el mundo, ha crecido a través del tiempo, en el 2014 se reportaron alrededor de 1.1 billones de consumidores al mes; en el 2017 se registraron 1.78 billones; mientras que en el segundo cuarto del 2019, se reportaron 2.47 billones de usuarios activos por mes a nivel mundial (Facebook Newsroom, 2019; Statista, 2019; We are Social, 2019;).	En México también se ha registrado un crecimiento gradual en el número de usuarios activos de Facebook: para el 2017 se registraron 52.6 millones, en el 2018 54.6 millones y para inicios de este año se registraron 56.6 millones de miembros (Statista, 2019).

---

---

**Tabla 4.**

*Comparación de audiencia y frecuencia de actividad entre los usuarios a nivel mundial de Facebook y los usuarios de Facebook en México (elaboración propia).*

---

<b>Tipo de usuario</b>	<b>Audiencia y frecuencia de actividad en Facebook a nivel mundial</b>	<b>Audiencia y frecuencia de actividad en Facebook en México</b>
<b>Sexo</b>	En el 2019, se registró que un 43 % de los miembros mundiales en Facebook son mujeres, contra un 57% de consumidores masculinos (We are Social, 2019).	El 51% mexicanos en Facebook son mujeres, mientras que el 49% son hombres (We are Social, 2019).
<b>Edad</b>	Adicionalmente, el 59% de los usuarios en el mundo tiene el rango de edad entre 18 a 34 años.	La mayoría de las personas en esta plataforma tienen una edad promedio de 14 a 20 años de edad, que representa el 37.9% de usuarios encuestados, seguido por el 35.4% que tiene una edad de entre 21 a 30 años (Comunicación Política Aplicada, 2019).
<b>Tipo de publicación</b>	En los últimos 30 días un usuario de Facebook promedio: habrá dado al menos like a 9 publicaciones, habrá hecho 4 comentarios en diferentes publicaciones de cualquier tipo, habrá compartido al menos una publicación (de cualquier tipo, ej. Foto, noticia, video, etc.); y habrá dado click a 8 anuncios publicitarios distintos. Asimismo, al menos una vez en su vida le ha dado un like a una página de Facebook (We are Social, 2019).	En los últimos 30 días, un usuario mexicano promedio habrá dado "me gusta" a 11 publicaciones distintas, habrá comentado 6 publicaciones distintas, habrá compartido 2 publicaciones en su estatus, y habrá pinchado 9 anuncios publicitarios distintos (We are Social, 2019).

---

Asimismo, se decidió trabajar específicamente con Facebook, pues se mantiene como una de las redes sociales más utilizadas por los adolescentes (Asociación de Internet MX, 2019). Por otra parte, el diseño de esta plataforma permite comunicarse, y relacionarse en grupos y comunidades, por lo cual se facilita la investigación en esta plataforma (Baker y Jeske, 2015).

### **Beneficios y desventajas de las redes sociales en la salud mental y bienestar de los jóvenes**

En la actualidad las redes sociales ahora son parte de la vida de la mayoría de las personas con acceso a internet. Estas plataformas han alcanzado casi todas las edades y todos los ámbitos, en muchas situaciones se piensan como imprescindibles: tal es el caso del funcionamiento de algunas organizaciones o entidades, las cuales dependen totalmente de las redes sociales. Sin embargo, la población joven es la que más se ve influenciada por estas plataformas (Choliz y Marco, 2012).

Como se mencionó en el apartado anterior, el aumento de popularidad de estas plataformas a mediados de la década del 2000 ha revolucionado la forma en que nos comunicamos y compartimos información tanto de forma personal y como sociedad. No obstante, mientras que las redes permean muchos aspectos de nuestra vida, estamos en el inicio de entender el impacto que tienen en los usuarios (Royal Society of Public Health, 2017).

Ciertamente, no todas son malas noticias respecto a las redes sociales, pues promueven un sentido de la comunidad, así como la oportunidad de recibir apoyo emocional entre otras ventajas. A pesar de ello, no les exime de tener inconvenientes potenciales, ya sea pérdida de privacidad o intimidad familiar, también cambios desfavorables en las relaciones cara a cara como el aislamiento del entorno, deterioro de relaciones familiares, cambios en actividades de ocio o actividades al aire libre, entre otros (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).

Este apartado estará dedicado a explorar tanto los efectos en la salud mental, emocional y el bienestar que estas plataformas tienen sobre los jóvenes, tanto positivos como negativos de las redes sociales, los cuales se muestran en la Tabla 5 (Royal Society of Public Health, 2017).

---

**Tabla 5.**  
*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
Mantiene información actualizada de lo que sucede en el mundo: brinda la síntesis de la información general, añade fotografías, videos que comprueban su veracidad (Whitty y Young, 2016).	Los contenidos dentro de las redes no son siempre fiables. Dado que estas han modificado radicalmente el acceso a la información, también han hecho sencillo el transmitir noticias o información falsa sin ningún control sobre la veracidad de ellas (Choliz y Marco, 2012).

---

---

**Tabla 5.**

*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

---

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
<p>La transmisión de información es inmediata, ya sea por la organización de las redes o los protocolos de comunicación, que envían y reciben información de manera efectiva y rápida (ej. La actualización del muro de Facebook que toma unos segundos y renueva las noticias) (Choliz y Marco, 2012).</p>	<p>Debido a la constante actualización de información e imágenes de minuto a minuto en las redes sociales, estas plataformas hacen necesaria una lectura exploratoria y superficial, por lo que lleva a las personas a ser más perezosas para procesar la información y conformarse con lecturas rápidas y poco profundas (El-Sahili, 2014). Los usuarios de estas plataformas constantemente publican o comparten noticias a sus contactos sin tomar en cuenta la veracidad de estas. Ya sea a través de la publicación de un estatus o por mensaje personal se comparte este tipo de información con un amplio alcance (Comunicación Política Aplicada, 2019).</p>
<p>El acceso es instantáneo e ilimitado. La información no se guarda en un solo dispositivo, sino que se encuentra en redes interconectadas, lo cual hace que la capacidad de almacenamiento sea casi ilimitada (Choliz y Marco, 2012).</p>	<p>Es casi imposible eliminar totalmente de internet contenido de multimedia (ej. fotos, videos personales etc.) que se publican en una red social e incomodan a una persona pues el contenido se distribuye en distintos dispositivos de manera rápida (Whitty y Young, 2016).</p>
<p>Brinda la oportunidad de discutir un tema, o dar el punto de vista respecto a un asunto en particular. En este lugar el usuario se siente seguro para dar comunicados de su vida, sus vicisitudes y también sobre lo que sucede en el mundo o su entorno (Whitty y Young, 2016)</p>	<p>Las redes sociales funcionan como facilitadoras de grupos donde se promueve y se apoya a los trastornos alimentarios como un estilo de vida aceptados y aplaudidos, en lugar de ser juzgados como una enfermedad (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).</p>
<p>A través de la suscripción en grupos conformados en alguna plataforma, las personas pueden compartir sus pensamientos y preocupaciones con personas que piensan de manera similar. En ocasiones estos grupos son minorías difíciles de encontrar en el mundo real, pero por medio de las redes sociales las personas tienen la capacidad de relacionarse una con otra y generar un sentido de comunidad, a pesar de la separación geográfica (Royal Society of Public Health, 2017).</p>	<p>Estas plataformas funcionan como un medio efectivo para la captación y divulgación de ideologías, lo que hace el trabajo más fácil para los grupos de manipulación psicológica o sectas para captar nuevos adeptos (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).</p>

---



---

**Tabla 5.**

*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

---

Positivos	Negativos
<p>Estos sitios abren un espacio donde los individuos se comprometen en actividades políticas, pues estas plataformas incluye un espacio donde pueda haber la creación de un bloc, o de la escritura de post políticos, pero también subir videos políticos y el compartir opiniones políticas. Además, exponen a los adolescentes a la información política, lo que ha dado como resultado el conocimiento político o la participación de esta (Whitty y Young, 2016).</p>	<p>Con frecuencia, se usan como medio para fomentar o incitar a la violencia, la discriminación u odio a otras personas, grupos o asociaciones (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).</p>
<p>Funciona como un espacio para la participación cívica y política, además de un involucramiento en las situaciones que atañen a la comunidad y el activismo (Whitty y Young, 2016).</p>	
<p>Es un espacio donde los individuos se apoyan y reciben “eco” de otros individuos con los mismos pensamientos, a través de comentarios en estatus o imágenes y videos, también por compartir los estados de otras personas, o por reacciones a las publicaciones (Jiménez-Murcia y Martí, 2015). Personas de todo tipo (ej. un pensador, emprendedor, obrero, investigador, artista) que tengan algo que decir o comunicar a otras personas pueden compartir con sus amigos o con una audiencia ilimitada lo que pasa por su mente de forma breve (Jiménez-Murcia &amp; Martí, 2015).</p>	<p>Las personas que se encuentran constantemente en las diferentes redes sociales se alejan de la posibilidad de sentir al mundo de una forma realista, pues las redes sociales tienen efectos sobre las emociones cotidianas. Dado que se recurre a estas para expresar sentimientos que serán conocidos por otros, pero también funciona como un modificador de estado de ánimo acorde con lo que se publica en ellas (El-Sahili, 2014). Las redes sociales facilitan el ciberacoso el cual consiste en acciones violentas que se llevan a cabo a través de del mundo virtual. Este ciberacoso toma forma a través de comentarios negativos en fotografías, o el abuso directo a través de mensajes privados en diferentes plataformas (ej. WhatsApp, Snapchat) (Jiménez-Murcia y Martí, 2015; Royal Society of Public Health, 2017).</p>

---

---

**Tabla 5.**

*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

---

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
<p>Las redes sociales actúan como una plataforma efectiva para la autoexpresión positiva, permite que los usuarios personalicen sus perfiles y sus estatus con imágenes, videos y palabras que expresan quienes son y cómo identifican el mundo alrededor de sí mismos (Royal Society of Public Health, 2017).</p>	<p>El uso constante de sitios como Facebook e Instagram está relacionado con una mayor preocupación por la imagen corporal, el color de cabello o piel, e incluso de la apariencia del rostro. Las personas que usan las redes sociales muestran más preocupación y ansiedad por su apariencia física que aquellas que no usan (Royal Society of Public Health, 2017).</p>
	<p>Abuso de la información personal para ejecutar fraudes o secuestros express. En esta modalidad el secuestrador usa la identidad robada de la persona para emular una situación de emergencia y contactar a los familiares buscar su asistencia y así sustraer dinero (Whitty y Young, 2016).</p>
	<p>Debido a que las personas usualmente publican aspectos positivos de su vida, las personas que dan un recorrido por las notificaciones, experimentan sentimientos de frustración por creer que no han logrado los éxitos que los demás han logrado.</p>
	<p>Además de la frustración, la información afortunada de los contactos provoca, algunas veces, sentimientos inclinados hacia la envidia (El-Sahili, 2014).</p>
<p>Economizan tiempo y riesgo: al brindar la posibilidad de tener un “universo público virtual”, representa tener un espacio privado en una gama de lugares como el comercio y los vínculos con otros, lo cual economiza el esfuerzo de realizar un recorrido por el espacio público, y por lo tanto ahorra tiempo (El-Sahili, 2014).</p>	<p>Abandono de otras actividades: el uso problemático de redes sociales facilita el sedentarismo y reduce la práctica de otras actividades (Jiménez-Murcia y Martí, 2015). Otro riesgo potencial consiste en la publicidad y el mercadeo sigiloso, pues consiste en la publicidad puesta de acuerdo al análisis del perfil público en las redes sociales (Whitty y Young, 2016).</p>

---

---

**Tabla 5.**

*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

---

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
<p>Permite el contacto en tiempo real con personas en cualquier parte del mundo: Las redes han disminuido la barrera física y temporal del proceso de comunicación pues permiten la comunicación con cualquier persona conectada, independientemente del lugar donde se encuentre. Asimismo, hacen posible hablar con una o varias personas al mismo tiempo, además, informan si algún contacto se encuentra disponible o su último momento de conexión (Choliz y Marco, 2012).</p>	<p>El uso inadecuado o no supervisado de redes sociales genera problemas relacionados con la privacidad, ya que algunas redes sociales tienen la opción de compartir la geolocalización en tiempo real o bien, exponen información personal de forma pública. El problema se suscita cuando niños o adolescentes ni siquiera saben que la función de geolocalización en tiempo real está activada o se comparte con otros (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).</p>
<p>Espacio para un desarrollo de identidad: es un espacio rico y también saludable para la exploración y la experimentación de la identidad, pues en ocasiones, las redes dan la oportunidad de pretender ser alguien más, por lo que tienen un efecto indirecto y positivo sobre la competencia social de los adolescentes. Adicionalmente, estas plataformas son una fuente útil para el crecimiento personal y la reafirmación de la identidad propia durante esta etapa de vida. (Whitty y Young, 2016).</p>	<p>La posibilidad de crear perfiles falsos favorece el contacto con desconocidos (ej. Grooming, el contacto de un adulto con un menor de edad a través de las redes sociales) y recepción de mensajes con contenido inadecuado (ej. Contenido sexual) (Jiménez-Murcia y Martí, 2015).</p>
<p>Funcionan como un lugar para generar, acceder y acumular información, a su vez, está disponible para todos, favorece el contacto con las fuentes educativas (Jiménez-Murcia y Martí, 2015; Whitty y Young, 2016).</p>	<p>Exposición a actividades ilegales mediante blogs o exposición de videos e imágenes violentas o explícitas a menores de edad o adolescentes (Whitty y Young, 2016).</p>
<p>Pone en contacto con personas que hace tiempo no se veían: brinda la sensación de comunidad de personas amigas que no interrumpen al que escribe, además la sensación de que las otras personas están disponibles para establecer contacto y escuchar lo que se tiene que decir (El-Sahili, 2014).</p>	<p>Enganchan y provocan dependencia, aunque no es exclusivo de las redes sino del internet en general. Estas plataformas buscan que una persona dependa de ellas para llevar a cabo actividades que bien podría realizar de otras formas (ej. El primer acercamiento a una persona de interés), y que incluso causan malestar en la persona cuando esta no pueda usar la plataforma o no se pueda conectar o dejar de utilizarlo a pesar de que cause problemas (Choliz y Marco, 2012).</p>

---

**Tabla 5.**

*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
<p>Las redes sociales forman parte de una “segunda fase” de la interacción, después de un contacto inicial cara a cara con una persona nueva. Incluso las interacciones más breves pueden ser continuadas a través de los medios sociales mientras que de otra forma se hubiera perdido la relación (Royal Society of Public Health, 2017).</p>	<p>Interfieren con otras actividades sociales como son el solucionar los problemas cara a cara o disfrutar de la compañía de amigos, lo cual no tiene cabida si se usa el internet. Asimismo resta tiempo, o quita la oportunidad de realizar otras acciones que también son útiles o adecuadas (Choliz y Marco, 2012).</p>
<p>Contacto con expertos respecto a alguna materia o disciplina. Fácil acceso a consejería personal, de salud o sexual. Permite que exista un espacio para compartir experiencias personales y acceso a foros con grupos de especialistas. Además de que las personas pueden seguir paso a paso el proceso de superación que otra persona tuvo en su proceso (Whitty y Young, 2016).</p>	<p>Las expectativas no realistas formadas por las redes sociales, a través de lo que ven en publicaciones, en ocasiones provocan en las personas la búsqueda de perfección, además de que buscan comparar su historia personal con la de otros lo cual genera ansiedad (Royal Society of Public Health, 2017).</p>
<p>Permite una mejora con la interacción en el mundo real, ya que brindan la posibilidad de coordinar eventos sociales, organizar reuniones familiares, arreglar citas románticas con sólo unos clicks (Royal Society of Public Health, 2017).</p>	<p>El uso frecuente de redes sociales está relacionado con la constante preocupación de que los eventos sociales o actividades placenteras se realizan sin que el joven esté presente, por lo que hay una necesidad constante de estar conectado para saber lo que otros amigos hacen, y así no perderse de estos sucesos. Esto podría alimentar una baja satisfacción con la vida propia y mal humor (RSPH, 2017).</p> <p>Las redes sociales llegan a causar ansiedad y depresión pues al momento de observar que sus amigos en redes disfrutan, por ejemplo, de sus vacaciones o sus noches mientras que ellos no. Lo cual genera desprecio hacia la vida propia (Royal Society of Public Health, 2017).</p>
<p>Se puede ingresar a las redes sociales desde cualquier dispositivo: Smartphones, computadoras, SmartTv's, tabletas electrónicas, entre otros (Whitty y Young, 2016).</p>	<p>Uso excesivo o inadecuado: el celular provoca en los adolescentes una fascinación, debido a su uso fácil, por la presión de los pares y comercial al consumo de estos, lo cual favorece en ocasiones que haya un uso excesivo de estos dispositivos (ej. Nomofobia), o</p>

---

**Tabla 5.**

*Comparación de los efectos positivos y negativos de las redes sociales (elaboración propia basada en Royal Society of Public Health, 2017).*

---

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
<p>Las redes sociales ofrecen ayuda a los jóvenes que sufren de asuntos relativos a alguna enfermedad mental, pues dan la oportunidad de leer, observar o escuchar, entender las experiencias de salud que otros han tenido, relacionar estas situaciones con su propia realidad. Estas experiencias pueden ser realmente benéficas para los individuos y entender mejor sus propias experiencias de salud o tomar mejores elecciones de acuerdo a su salud (RSPH, 2017).</p> <p>Los jóvenes constantemente usan las redes sociales como un medio para recibir apoyo emocional y prevenir problemas de salud mental. Las conversaciones a través de estas plataformas proveen interacciones esenciales para superar situaciones de salud difíciles (Royal Society of Public Health, 2017).</p>	<p>adicción a redes sociales (ej. Adicción a Facebook) (Jiménez-Murcia &amp; Martí, 2015). El constante uso de las redes sociales está asociado con una pobre calidad de sueño y disminución del rendimiento escolar en la gente joven. Asimismo, las notificaciones de mensajes durante la noche interrumpen el sueño de las personas (Jiménez-Murcia y Martí, 2015; Royal Society of Public Health, 2017).</p> <p>El expresarse a uno mismo o compartir problemas personales en las redes sociales favorece la retroalimentación negativa o el abuso de esta información en respuesta a las publicaciones (Royal Society of Public Health, 2017).</p>

---

## **Redes sociales: una reflexión**

Apenas en los últimos cinco a diez años, la mayoría de las personas lleva consigo un Smartphone: apto para conectarse a internet de forma inalámbrica, ingresar a redes sociales, sitios web, contener aplicaciones. Así como estos dispositivos móviles, muchos de nosotros empleamos dispositivos inteligentes: televisiones inteligentes (Smart TV's), computadoras personales, relojes inteligentes, bocinas inteligentes (Google home, Amazon Echo), entre otros dispositivos que por lo general son capaces de conectarse a través de diferentes protocolos como Bluetooth, Wi-Fi, 3G, etc. En la mayoría de estos dispositivos es posible recibir notificaciones o ingresar a varias redes sociales, lo que ha hecho más fácil el tenerlas disponibles en cada momento y lugar del día (Lanier, 2018).

Esta realidad, ha traído efectos positivos, pero también negativos. Pues el crecimiento de las redes sociales ha sido tan vertiginoso y rápido que no han permitido que el usuario desarrolle un uso consciente y una reflexión respecto a todas sus acciones online (Royal Society of Public Health, 2017).

Si bien, durante el capítulo se mencionaron algunos beneficios, algunos de los principales son que estas plataformas brindan formas simples y baratas para organizar encuentros, miembros de un grupo, difundir información, además de la disponibilidad de tener diversas opiniones a la mano, permiten que la colaboración entre expertos y organizaciones se facilite para así influenciar en sus campos respectivos.

Estos sitios también favorecen la formación de grupos, que más adelante tendrán la capacidad para organizarse y participar en acciones colectivas (Baruah, 2012).

Entre las redes sociales, se sabe que Facebook provee de un espacio propicio para la colaboración, el trabajo en conjunto y la interacción. Aunado a esto es un lugar que promueve la creación de grupos sociales con intereses en común. Adicionalmente, tiene la posibilidad de ser una herramienta amigable para aumentar la motivación de los estudiantes, pues brinda la posibilidad de hacer amigos, mantener amistades y contribuir al ambiente de trabajo o estudio (González, Gasco y Llopis, 2016).

A pesar de estos aspectos positivos, los efectos negativos salen a la luz constantemente: las redes sociales añaden la presión social, al propiciar que las personas busquen constantemente la opinión, el estatus y la competición social.

Aunque no todas las emociones sociales que favorecen estas plataformas son negativas, también propician emociones como hostilidad, ansiedad, repulsión, envidia y el deseo por ridiculizar al otro (Lanier, 2018). Se ha visto que las emociones negativas se amplifican aún más que las positivas dentro de estos sitios (Royal Society of Public Health, 2017).

Aunado a esto, existe el riesgo de desarrollar alguna adicción a redes sociales, debido a las constantes notificaciones que informan sobre comentarios o likes que funcionan como reforzadores, aunque también existen refuerzos negativos, o castigos indirectos (ej. la sensación de no estar informado de los eventos sociales más actuales, la sensación de perderse algo importante y que ocurre sólo en estas plataformas) (Lanier, 2018).

Ante este panorama, es necesario que también las personas que utilizan redes sean conscientes y reflexionen en cuanto a su uso (Royal Society of Public Health, 2017). No obstante, uno de los obstáculos es que una vez que una persona comprende y usa frecuentemente una red social, resulta difícil que la deje de utilizar por completo, y en su lugar, la sustituya por otra plataforma diferente, aun si la persona sabe que el uso de esta plataforma es perjudicial para esta (Lanier, 2018).



Por lo tanto, la Royal Society of Public Health (2017), propone ciertas acciones por parte de las plataformas para proteger a los usuarios y mitigar algunos de estos efectos negativos, entre ellas está el rastrear el uso de una persona, para proporcionar advertencias emergentes una vez que el usuario infringe un nivel de uso que se valora potencialmente dañino, para que este pueda decidir si continua en la plataforma o si se detiene; inclusive el añadir una viñeta o una marca de agua a aquellas fotos que han sido manipuladas digitalmente o tienen algún filtro. Pues el bombardeo de imágenes modificadas a jóvenes mujeres contribuye a una pobre autoimagen o mala confianza corporal.

Probablemente, la mejor forma de mitigar los efectos negativos es una educación que haga posible que las personas conozcan el ciber-bullying y donde buscar ayuda, la adicción a redes sociales y un uso responsable de estas. Será necesario, entonces, que la sociedad evolucione a la par de las tecnologías y las redes sociales para equipar a los jóvenes con herramientas necesarias utilizar estas plataformas de una manera que proteja su salud mental y emocional, además de su bienestar (Royal Society of Public Health, 2017).

## **Estudio sobre el uso frecuente de Facebook y la comunicación asertiva**

### **Justificación**

En las relaciones que se establecen, la comunicación asertiva juega un papel clave pues hace una diferencia en el tipo de relación que se tienen con otras personas. Ahora bien, se espera que un adolescente que cuenta con una buena comunicación asertiva pueda tomar decisiones rápidas, sea responsable de ellas, además de expresar desacuerdo en el momento adecuado, también se espera que tenga sentimientos de bienestar, que conozca sus derechos, una alta autoestima, sumada a respeto a sí mismo (Jakubowski, 1977; Caballo,1983; Elizondo,2000).

Para desarrollar este tipo de comunicación se requiere conocer los derechos asertivos y que estén claro para el adolescente, quién es y qué decisiones tomar de acuerdo a lo que quiere (Elizondo, 2000). Dado que la comunicación es una de las fuentes más importantes para la socialización entre pares o más aún para la resolución de conflictos, la comunicación asertiva es así, un punto entre la agresividad y la pasividad, y que refiere a emitir su pensamiento u opinión sin transgredir o manipular a los demás (Rojas y Encalada, 2018).

Ya que en la actualidad los avances tecnológicos facilitan el acceso inmediato a las redes sociales. Y ya que los adolescentes usan con mucha frecuencia las redes sociales, tales como *Facebook* (Asociación de Internet MX, 2019), se ha visto que estas son una fuente útil de información para aprender nuevas habilidades, así como información sobre la salud, conocimientos generales, entre otros (Royal Society for Public Health, 2018). Por otra parte, hace falta investigación que nos permita saber en qué medida esto se relaciona (Baker y Jeske, 2015).

Por ello, conocer la relación entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes nos permitirá tomar decisiones sobre la manera en la que brindamos a los adolescentes herramientas para que fortalezcan su asertividad.

## Planteamiento del problema

El internet se ha expandido y difundido en los últimos años, esto ha producido múltiples cambios en diferentes aspectos de nuestra sociedad (Tarazona, 2013). Tan sólo del tiempo promedio de navegación en internet se ha acrecentado en los últimos 5 años, desde un promedio de 6´10 minutos al día en el 2014 hasta un promedio de 6´49 minutos en el 2018 (We are Social, 2019). De acuerdo con estos cambios, se han creado nuevas vías mediante las cuales la comunicación fluye con mayor rapidez y facilidad a medida que las sociedades se desarrollan. Ahora bien, las redes sociales fueron creadas en la década de 1990, el internet favoreció el surgimiento de un mundo virtual con sitios como SixDegrees.com, MySpace, Hi5, o *Facebook* (RD Station, 2018). Hoy día, según las estadísticas, las redes sociales son de alta relevancia en la comunicación, dado que los usuarios se han casi triplicado desde el 2014 (1,857 millones de usuarios), hasta el presente año 2019 con 3,484 millones de usuarios (We are Social, 2019). Entre ellas tenemos What´sApp, Instagram, Youtube, Snapchat, y particularmente Facebook. Hay que destacar que el principal propósito de las redes sociales es el conectar personas. Para lograrlo, completas tu perfil en canales de “social media” e interactúas con las personas con base en los detalles que leen sobre ti. Se puede decir que las redes sociales son una categoría de medio social. Es decir, la red social es la creación de vínculos y conexión entre personas a través de los medios sociales (RD Station, 2018).

Ahora bien, *Facebook* es la red social más usada a nivel mundial con 2,375 millones de usuarios con cuentas activas (Statista, 2019; We are Social, 2019), de los cuales 1,560 millones de usuarios están activos diariamente (*Facebook Newsroom*, 2019). Una encuesta de Hootsuite apunta que, hasta finales de 2016, 2.800 millones de personas ya usaban redes sociales en el mundo (Copp y Adame, 2018).

De acuerdo con estos datos, hoy en día los jóvenes se han alejado de la interacción cara a cara y la han cambiado por la comunicación basada en texto, especialmente la mensajería como método preferido de comunicación instantánea. Las redes sociales permiten esta nueva forma de comunicarse, relacionarse, y así, formar grupos o comunidades. (Schwarz, 2011).

Es notorio que ha habido un aumento sin control de usuarios de redes sociales alrededor del mundo, lo cual ha cambiado la forma en que los jóvenes desarrollan y mantienen amistades y relaciones. Tan sólo en México se registraron 86 millones de usuarios en *Facebook* al iniciar el año 2019, lo cual la mantiene como la red social más usada por los mexicanos (Asociación de Internet MX, 2019; We are Social, 2019). Otro dato importante de la investigación se refiere al tiempo en promedio diario que se pasa en redes sociales. Argentina y México ocupan el 3er y 4to lugar mundial respectivamente con un tiempo de 3h 32min, por detrás sólo de Brasil con 3h 43min y Filipinas que ocupa el primer lugar con 4h 17min por día (Copp y Adame, 2018). Entre estos, al menos un 34% de estos usuarios son jóvenes de 13 a 24 años de edad (We are Social, 2019).

Ahora bien, la adolescencia es una etapa de vida que se encuentra entre la infancia y la adultez. Comienza en la pubertad, con expresiones en distintas esferas como la biológica, psicológica, social y la espiritual. Su duración es variable, inclusive, irregular y no tiene límites exactos. No obstante, se le puede encontrar al grupo adolescente como una población comprendida entre los 11 y los 19 años de edad. Es una etapa de maduración personal, por lo cual tiene una duración individual y esto depende del comienzo de los cambios biológicos (Baró, 2006). Asimismo, la asertividad es importante para las personas ya que ayuda a llevar una vida más sana, pues al ser asertivas obtienen más beneficios (oportunidades de negocios y empleos, relaciones íntimas, etc.) de relaciones con personas con quienes comparten sus valores e intereses que las personas que no son asertivas (Eldeeb, Eid y Eldosoky, 2014; Pipas y Jaradat, 2010; Hidalgo y Abarca, 1999; Elliot y Gramling, 1990).

Por otra parte, se define a la asertividad como la habilidad personal que permite expresar opiniones, pensamientos y sentimientos, en un momento oportuno y de la forma adecuada, siempre con respeto a los derechos de los demás (Llacuna y Pujol, 2004).

A partir del surgimiento, desarrollo e interacción de los usuarios con diferentes redes sociales se han realizado diversas investigaciones, entre ellas está el uso de Facebook y sus posibles beneficios o efectos negativos. Sobre los primeros constituye un contexto favorable para la gestión de la auto-presentación y el desarrollo de la amistad, gracias al apoyo de la audiencia generada por esta plataforma. (Junco, 2012; Moore y McElroy, 2012; Yang y Brown, 2016; Garitano, Garrido y Andonegui, 2019).

Asimismo, Gonzáles, Gasco y Llopis (2016), encontraron que el utilizar dicha red como herramienta de enseñanza funciona como ayuda, dado que es un espacio que permite la colaboración, la interacción y el trabajo en equipo. También refuerza las relaciones de amistad, ya que funcionan a la par que el entorno social físico, además de que contribuyen a disminuir la ansiedad social al interactuar con personas del sexo opuesto (Subrahmanyam y Greenfield, 2018). A esto se le suma que la plataforma promueve un espacio donde las personas reciben apoyo de las personas con las que interactúan y con las que desarrollan vínculos emocionales (Yang y Brown, 2016; Garitano, Garrido y Andonegui, 2019).

Sobre los efectos negativos, se afirma que Facebook se centra en la popularidad y el manejo de imagen lo cual funciona como una fuente de ansiedad (Ging y O'Higgins, 2016). Además, aumenta el riesgo de adicción si se mantienen relaciones románticas o se juega a través de esta plataforma (Kimpton et. al., 2019). Por otra parte, en 2005, Gross y Acquisti encontraron que hay amenazas potenciales hacia la privacidad de los datos compartidos en esta red social.

Esta investigación buscó la relación existente entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes. El uso de Facebook será visto como el conjunto de ciertos factores clave como son: el tiempo que se está online, el uso para funciones de comunicación específicas (escribir en el muro propio o de alguien más, mensajes personales), membresía en uno varios grupos, publicación de imágenes, videos etc. (Ross, et al., 2009).

Aunado a esto, se tomó en cuenta la comunicación asertiva, ya que esta desempeña un papel importante en las diferentes etapas de la vida, pues buenos niveles de la asertividad están vinculados a una buena autoestima, niveles bajos de estrés, bienestar psicológico y mayor logro académico Parray y Kumar, (2017). Por otra parte, se ha visto que las redes sociales son una fuente útil de información para aprender nuevas habilidades, así como información sobre la salud, conocimientos generales entre otros (Royal Society for Public Health, 2018).



## **Pregunta de investigación**

¿Existe relación entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes de 12 a 19 años de edad que viven en México?

## **Hipótesis**

H<sub>1</sub> Existe una correlación positiva entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes de 11 a 19 años.

H<sub>2</sub> Existe una correlación negativa entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes de 11 a 19 años.

H<sub>0</sub> El uso de Facebook y la comunicación asertiva son variables independientes. La H<sub>0</sub> si  $p\text{-valor} \geq 0.05$ .

## **Objetivos**

Establecer si existe o no relación entre el uso de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes de 12 a 19 años de edad que viven en México.

## **Método**

### **Participantes**

Adolescentes, con un rango de edad de los 11 a los 19 años de edad, de sexo indistinto, de diferentes estados de la república y con un perfil de Facebook activo por lo menos de 4 meses. Fueron reclutados por mensaje personal vía la misma red social.

### **Criterios de inclusión.**

Se seleccionaron aquellos adolescentes que cumplan con los requisitos de inclusión: adolescentes de ambos sexos, entre las edades de 11 a 19 años de edad, que tengan más de 4 meses con un perfil de Facebook, que actualmente vivan dentro del territorio mexicano.

### **Criterios de exclusión.**

Se excluirán aquellas personas que cumplan con los criterios de exclusión: que tengan una edad fuera del rango de 11 a 19 años de edad, que no cuenten con un perfil de Facebook, que vivan fuera del territorio mexicano, usuarios que tengan menos de 3 meses con una cuenta de Facebook.

## **Variables**

### **Definición conceptual de variables.**

Adolescentes: La OMS (2015) establece que los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años de edad, es decir, la segunda década de la vida. Esta etapa, se caracteriza por cambios acelerados de desarrollo, condicionados por diversos procesos biológicos.

Comunicación asertiva: Expresa sentimientos, opiniones, pensamientos, o lo que se necesita en el momento oportuno de la manera adecuada, sin hacer a un lado los derechos, sentimientos y valores de los demás (Aguirre et al., 2013; Lara y Silva, 2002; Elizondo, 2000):

Uso frecuente de Facebook: La dedicación de una alta proporción del tiempo del día a Facebook, el cual provee al usuario la oportunidad de crear su propio perfil, generar conexiones, aunado a la oportunidad de ver y tener acceso a su lista de contactos (Baker y Jeske, 2015; Erazo,2015).

## Definición operacional de variables.

**Tabla 6.**

*Operacionalización de las Variables del Instrumento Final.*

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala y valores
<u>Datos Demográficos</u> (6 ítems)	Información	Demográfica	1. Edad 2. Género 3. Lugar de residencia 4. Tiempo dedicado a Facebook 5. Tiempo con una cuenta en Facebook 6. Afiliación a grupos de Facebook	1, 2, 3, 4, 5	1. Pregunta abierta 2. Masculino /femenino 3. Enumeración de Estados de la República 4. Menos de 1 hora, 2 horas, 3 horas, 4 horas, 5 horas, 6 horas o más. 5. Menos de 4 meses, más de 6 meses, 1 año, 2 años, 3 años, 4 años, 5 años, 6 años o más. 6. ningún grupo, un grupo, de 2 a 5 grupos, de 5 a 10 grupos, más de 10 grupos.
<u>Uso de Facebook</u>  Las redes sociales, como Facebook, proveen al usuario la oportunidad de crear su propio perfil, generar conexiones, aunado a la oportunidad de ver y tener acceso a su lista de contactos (Baker, y Jeske, 2015). (17 ítems)	Comprende el uso social que los jóvenes le dan a la red social Facebook, tomando en cuenta la frecuencia de ingresos, búsquedas que realizan, el tipo de actividades de su interés y los contactos con los que conectan por medio de esta red.	social	Frecuencia Actividades Intereses Contactos Información	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1. Nunca (Desde que hice mi perfil) 2. Muy pocas veces (1-3 veces al mes) 3. Algunas veces (1-3 veces por semana) 4. Casi siempre (5-7 veces por semana) 5. Siempre (varias veces al día)

**Tabla 6.***Operacionalización de las Variables del Instrumento Final.*

<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala y valores</b>
<p><u>Comunicación asertiva.</u> Expresa sentimientos, opiniones, pensamientos, o lo que se necesita en el momento oportuno de la manera adecuada, sin hacer a un lado los derechos, sentimientos y valores de los demás (Aguirre, M., et al., 2013; Elizondo, 2000). (27 ítems)</p>	<p>De acuerdo con la Escala de Asertividad de Michelson y Wood en Niños y adolescentes, estandarizada por Lara y Silva (2002). Esta escala mide 5 estilos de conducta: Asertivo (puntaje de 0 - 42) es decir, respeta los derechos propios y los de los demás;</p> <p>Menos pasivo (43 – 46), más pasivo (47 – 50) indefensión, sometimiento y culpa. Conductas que impiden defender los derechos propios y la aceptación de todo lo que se pida; menos agresivo (51 – 57), más agresivo (58 – 135) Pelea, acusación y amenaza, implica agredir a los demás sin tomarlos en cuenta.</p>	<p>Comunicación asertiva</p>	<p>- Estilo asertivo - Estilo pasivo - Estilo agresivo</p>	<p>23 a 50.</p>	<p>Opción múltiple, en la cual se puede seleccionar una alternativa de cinco.</p>

## **Instrumentos**

Para medir el grado de asertividad se utilizó la Escala de Asertividad de Michelson y Wood en Niños y adolescentes. Estandarizada en México por Lara y Silva (2002). La cual consta de 27 reactivos en opción múltiple, con un alfa de 0.80, en el cual se puede seleccionar una alternativa de cinco. La manera de calificar es un continuo del 1 al 5, donde 1 es la respuesta asertiva, 2 es la menos pasiva, 3 más pasiva, 4 es la menos agresiva y 5 la más agresiva. La calificación se obtiene al sumar los puntajes de los reactivos, entre menor sea el puntaje, más asertiva es la persona y mientras mayor sea al puntaje más agresiva es. Se administra en sujetos de los 9 años hasta los 18 años.

Para medir el uso de Facebook se utilizó el instrumento de Erazo (2015), el cual consta de tres dimensiones: Uso de Facebook, actitudes hacia el uso social de Facebook y actitudes hacia el uso académico de Facebook, cuenta con un alfa de 0.89. Para esta investigación sólo se utilizará la subescala de "Uso de Facebook" que consta de 17 afirmaciones tipo Likert, presenta cinco opciones de respuesta: nunca (desde que hice mi perfil), muy pocas veces (1-3 veces al mes), algunas veces (1-3 veces por semana), Casi siempre (5-7 veces por semana), siempre (varias veces al día). Se administra en sujetos adolescentes hasta adultos.

## **Procedimiento**

- Se utilizó la plataforma de Formularios Google y se ajustaron los instrumentos dentro de este.

- Se hicieron pruebas de funcionamiento de la liga y se aplicó una versión piloto con distintos usuarios, para comprobar que se pudiera acceder al cuestionario, así como responder adecuadamente.

- Después de comprobar su funcionamiento la liga de la prueba fue distribuida a los adolescentes en la lista amigos del perfil personal de Facebook, a través de mensajes privados. Al terminarse de la lista los adolescentes disponibles, se les pidió ayuda a los maestros de secundaria y preparatoria en la lista amigos, para distribuir la liga del formulario a sus alumnos. Posteriormente, se le pidió a los demás contactos de Facebook, a través de mensajes privados, que distribuyeran la liga del formulario entre adolescentes que conocieran. Aunado a esto constantemente se publicó la liga del formulario en el perfil personal de dos plataformas: Facebook e Instagram.

- A cada uno de los participantes, así como las personas que distribuirían la liga se les dieron indicaciones simples, las cuales eran: ingresar a la liga, contestar las preguntas y una vez terminado el cuestionario oprimir el botón “enviar”. Asimismo, se informó que los datos recabados tenían la finalidad de investigación para tesis. Además de que en las instrucciones del formulario de Google se daban esas instrucciones.

- Al iniciar el cuestionario se dedicó un párrafo para explicar las finalidades de la información recabada, y tener el consentimiento informado para responder la encuesta. Este cuestionario estaba dividido en tres secciones: la primera dedicada a preguntar datos demográficos: Edad, escolaridad, sexo. Esto con el fin de poder hacer las correlaciones correspondientes con las otras variables. La segunda dedicada a preguntar los usos de Facebook y la tercera estaba enfocada a la asertividad.

- La prueba estuvo disponible un mes entero: desde el 30 de octubre hasta el 30 de abril del año 2019. Al término de dicho periodo se restringieron las respuestas en la configuración de los formularios de Google. La liga se dejó sin revisión hasta la fecha de cierre.



## Resultados

### Análisis descriptivos.

La muestra quedó integrada por un total de 327 adolescentes, 200 mujeres (60.3%) y 127 hombres (39.7%); con edades de entre 11 a 18 años (M=15.67, DT= 1.515), el 53.8% tenía 15-16 años (Tabla 7).

**Tabla 7.**  
*Distribución de personas de acuerdo a su edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
11	5	1.5
12	6	1.8
13	14	4.3
14	34	10.4
15	83	25.4
16	93	28.4
17	50	15.3
18	42	12.8
Total	327	100

Respecto a la escolaridad el 78.6% cursa el bachillerato, el 12.5% la secundaria y sólo .9% la primaria (Tabla 8).

Sobre su situación sentimental el 74.6% de la muestra se encuentra soltera/o, 24.2% en una relación y sólo el 1.2% está en unión libre.

**Tabla 8.***Distribución de personas de acuerdo con su grado escolar.*

Escolaridad	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	3	.9
Secundaria	41	12.5
Bachillerato	257	78.6
Universidad	26	8.0

Con respecto a la Escala de Asertividad de Michelson y Wood en Niños y adolescentes, estandarizada en México por Lara y Silva (2002), en la Tabla 9, se muestran los resultados de la Prueba Mann-Whitney, la cual nos permite ver si los hombres o las mujeres tienen diferencias significativas en los estilos de conducta. No obstante, la diferencia no es significativa.

**Tabla 9.***Rangos obtenidos de acuerdo al estilo de conducta según su sexo, a través de la Prueba Mann-Whitney.*

	Sexo	N	Rangos		Z	U De Mann-Whitney
			Rango promedio	Suma de rangos		
Asertividad	Mujer	200	149.13	29825.00	-3.573	9725.00
	Hombre	127	187.43	23803.00		

### **Actividades sociales que realizan los adolescentes en Facebook.**

A continuación, se describirán los principales resultados obtenidos, incluyendo gráficos y tablas que resumen dichos resultados. En este apartado las preguntas analizadas son las que comprenden los “Usos de Facebook”, para dar a conocer los usos que los jóvenes le dan a esta red social, el tipo de actividades, la frecuencia de acceso, entre otros.

Respecto al uso de Facebook, Se encontró que la mayoría (32.4%) de los participantes lleva 6 años o más con una cuenta de Facebook. El 18.7% reportó tener 5 años con una cuenta, y el 24.7 tiene de 3 a 4 años con una cuenta de Facebook (Tabla 10).

---

**Tabla 10.**  
*Distribución de la muestra de acuerdo al tiempo que llevan con una cuenta de Facebook.*

---

Tiempo con una cuenta en Facebook	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 4 meses	12	3.7
Más de 5 meses	12	3.7
1 año	25	7.6
2 años	30	9.2
3 años	40	12.2
4 años	41	12.5
5 años	61	18.7
6 años	106	32.4

---

En la Tabla 11. Se muestran los resultados del tiempo diario dedicado a Facebook. En el cual 28.7% el argumenta usar 1 hora o menos Facebook, un 25.7% lo usa 2 horas diarias y el 19.0% lo usa 3 horas al día.

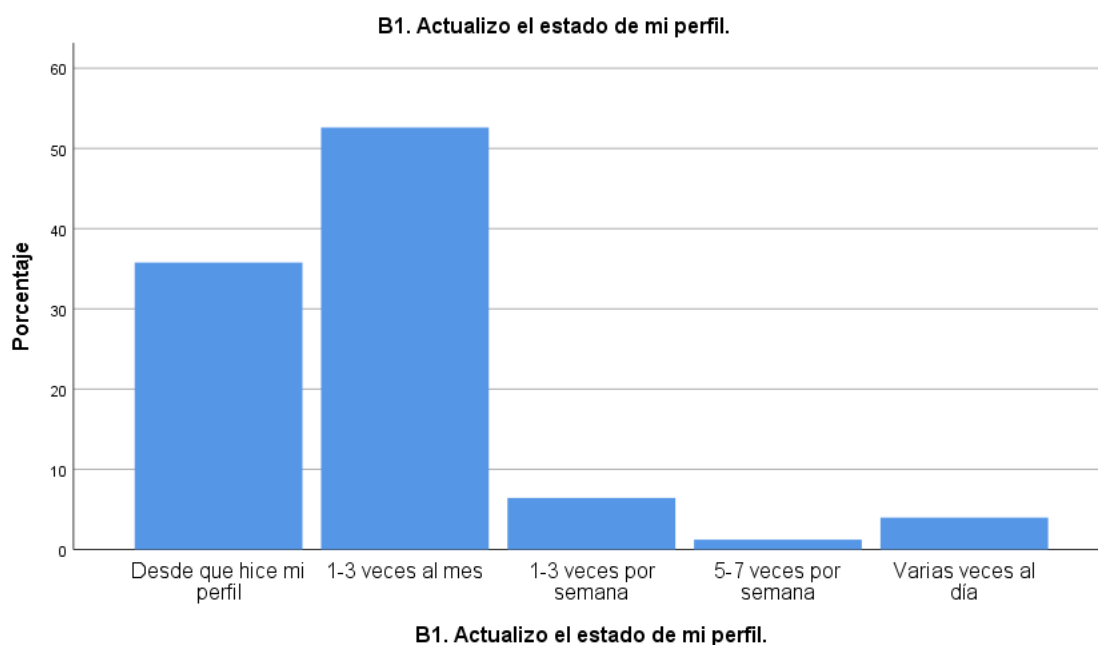
**Tabla 11.**

*Resultados obtenidos de acuerdo al promedio de tiempo diario dedicado a Facebook.*

Promedio de tiempo dedicado a Facebook diariamente.	Frecuencia	Porcentaje
1 hora o menos	94	28.7
2 horas	84	25.7
3 horas	62	19.0
4 horas	41	12.5
5 horas	28	8.6
6 horas o más	18	5.5

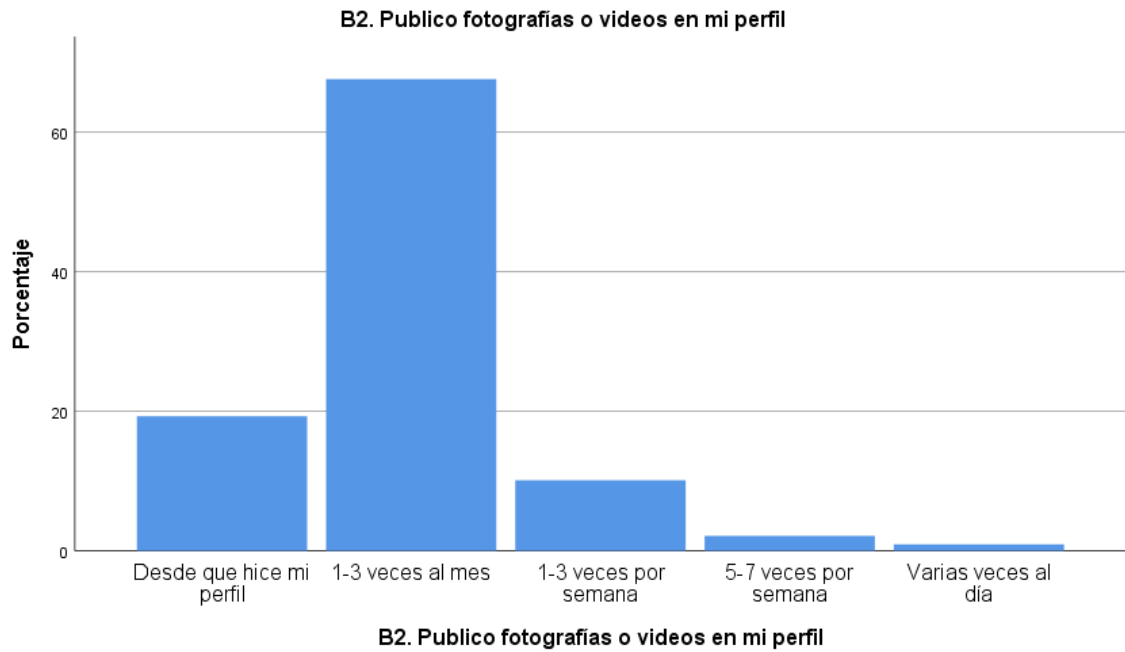
En el gráfico 1. se muestra la frecuencia en que los jóvenes actualizan su estado de su perfil. El 35.1% reporta haberlo actualizado desde que hizo su perfil, mientras que el 52.6% de los jóvenes lo hace de 1-3 veces al mes.

**Gráfico 1. Pregunta 1, Actualizo el estado de su perfil.**



En el gráfico 2. se analiza la frecuencia en el que los adolescentes publican fotografías o videos en su perfil. La gran mayoría (67.6%), reportó publicar videos y fotografías de 1 a 3 veces al mes, y el 19.3% reporta hacerlo desde que hizo su perfil.

**Gráfico 2. Pregunta 2, Publico fotografías o videos en mi perfil.**



En la pregunta 3 el instrumento se refiere al uso que puede darse a esta red social para generar interacciones presenciales. En el gráfico 3, se muestra que el 54.1% respondió nunca (Desde que hice mi perfil) haber usado esta plataforma para crear eventos. Y el 41.3% de ellos respondió hacerlo de 1 a 3 veces al mes.

**Gráfica 3. Pregunta 3 creo eventos e invito a mis amigos.**



En la pregunta 8 de la escala de usos de Facebook, se encontró una mayor variabilidad en la muestra. Un 34.9% afirma revisar los perfiles de otros usuarios de 1 a 3 veces al mes. Y un 23.2% de 1 a 3 veces por semana, mientras que un 23.5% afirma que lo hace desde que hizo su perfil (nunca).

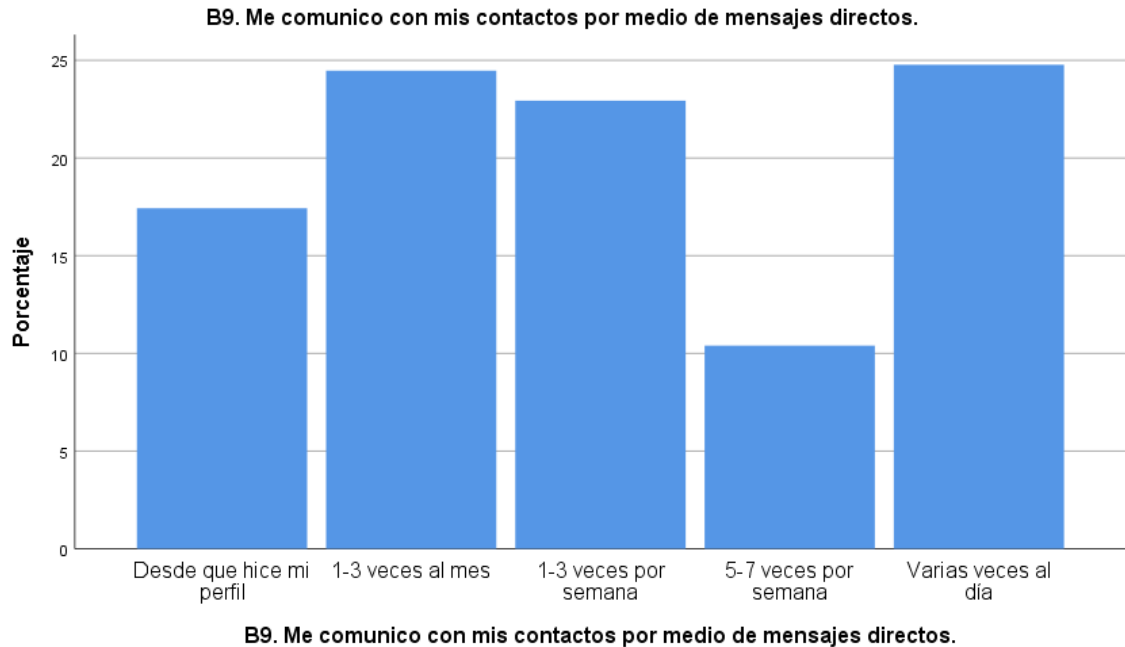
**Gráfico 4. Pregunta 8, Sigo la actividad de mis contactos.**



Entre las preguntas, se encuentra aquella correspondiente a los mensajes directos. Esta herramienta es la que se usa con más frecuencia, pues a través de esta se obtienen respuestas prontas. En esta se encontró una mayor variabilidad en la muestra que en otras preguntas: el 24.5% reportó comunicarse a través de mensajes directos de 1 a 3 veces al mes, 22.9% de 1 a 3 veces por semana, el 24.8% varias veces al día, el 17.4 nunca (desde que hizo su perfil) y el 10.4 de 5 a 7 veces por semana.

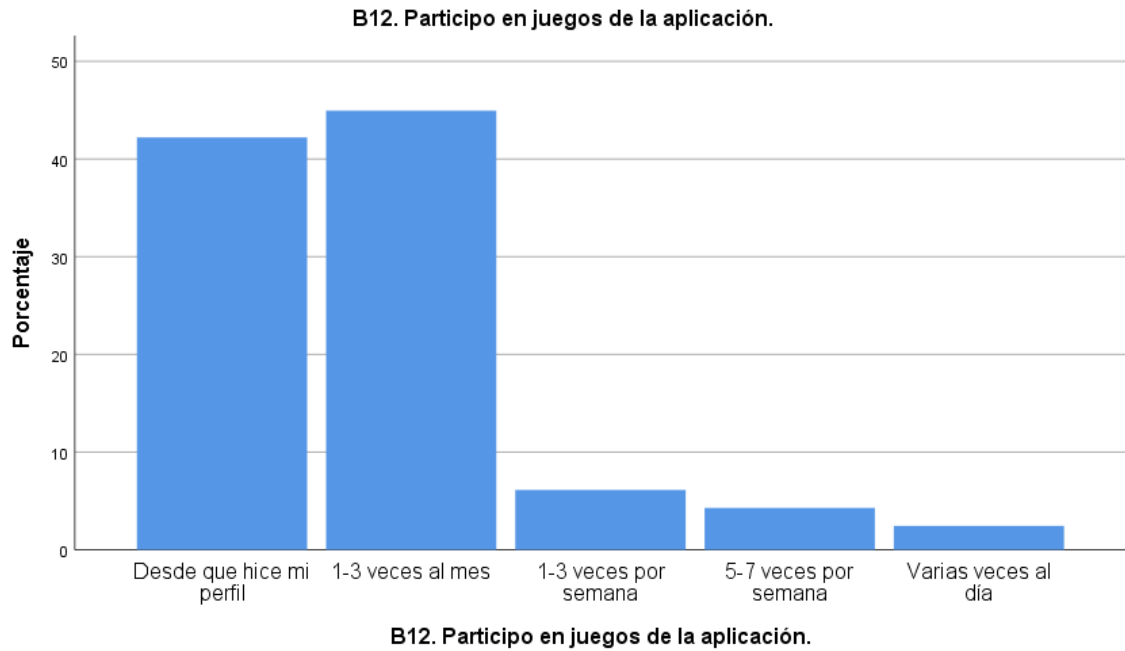


**Gráfico 5.** *Pregunta 9, me comunico con mis contactos por medio de mensajes directos.*



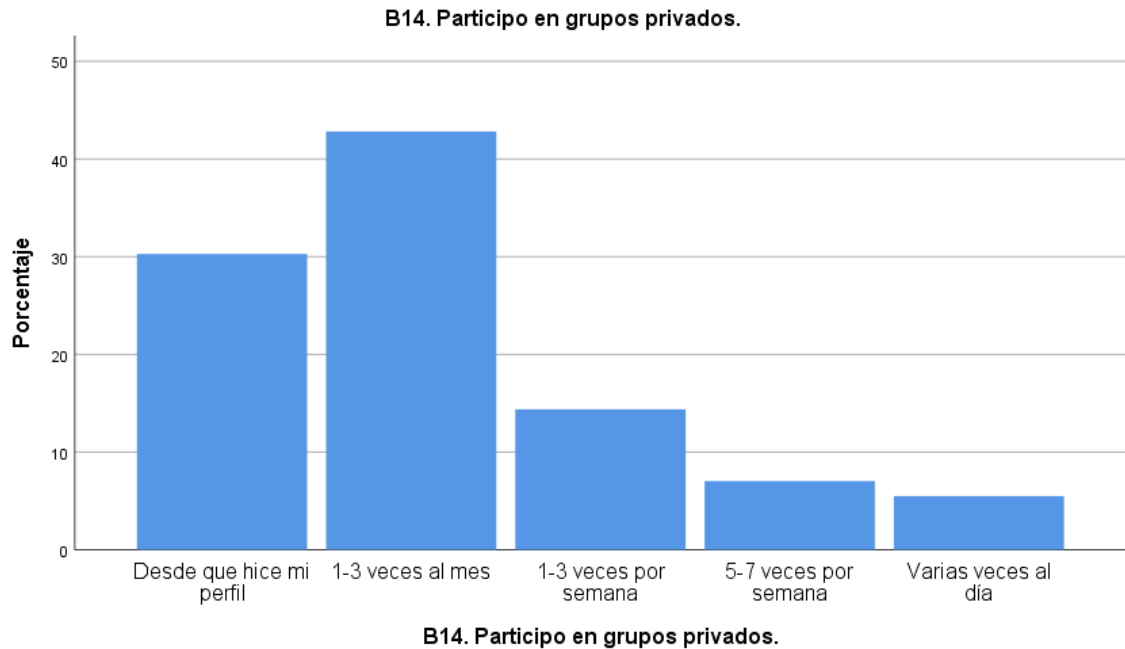
Aunque en años anteriores los juegos de Facebook tuvieron un auge muy importante, y eran de las principales actividades que se llevaban a cabo en Facebook (We are Social, 2015), en las personas encuestadas es una de las opciones menos usadas. En la pregunta 12, el 45.0% de las personas afirmaron que juegan de 1 -3 veces al mes, y el 42.2% afirma hacerlo desde que hizo su perfil (nunca).

**Gráfico 6.** Pregunta 12, participo en juegos de la aplicación.



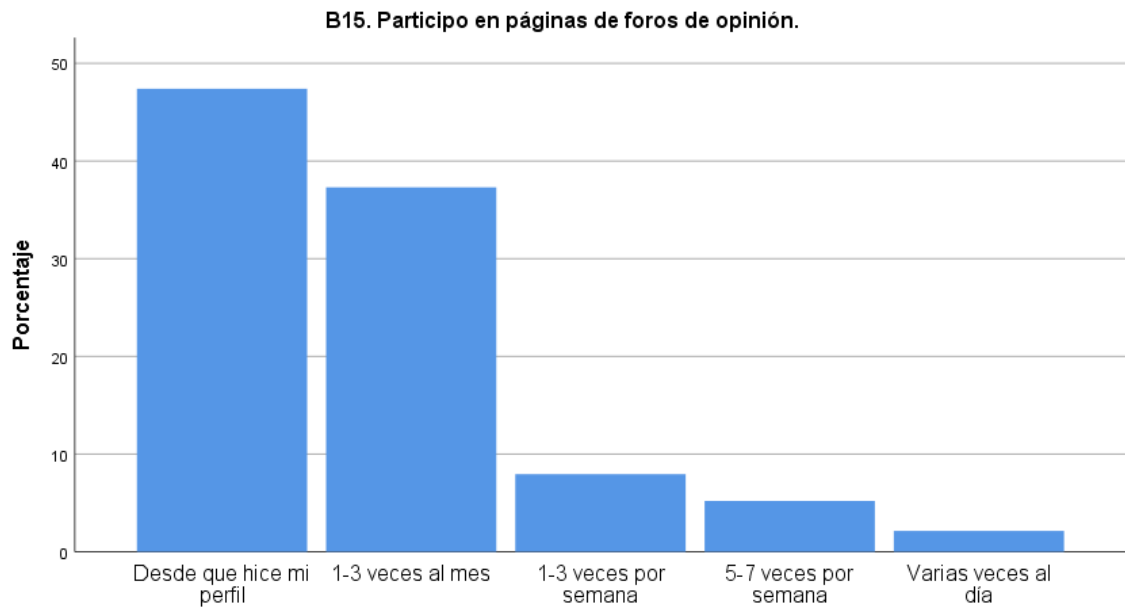
Al revisar la participación en grupos privados entre los encuestados, el 42.8% reportó participar en un grupo privado de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 30.3% afirmó hacerlo desde que hizo su perfil.

**Gráfico 7. Pregunta 14, participo en grupos privados.**



En la pregunta 15. Se evalúa la participación en foros de opinión dentro de Facebook, una pregunta importante para la investigación ya que requeriría el uso de habilidades sociales por parte de los adolescentes. No obstante, no hubo mucha varianza en la muestra, ya que el 47.4% reportó participar en foros de opinión desde que hizo su perfil (nunca) y el 37.3% afirmó hacerlo de 1 a 3 veces al mes.

**Gráfico 10.** *Pregunta 15, participo en páginas de foros de opinión.*



**B15. Participo en páginas de foros de opinión.**

## Análisis de correlación

Se realizó un análisis de correlación Rho de Spearman entre el uso de Facebook y el nivel de asertividad. Este coeficiente se utilizó debido a que las variables no siguieron una distribución normal, lo cual impide utilizar el coeficiente de correlación de Pearson (ver tabla 12).

---

**Tabla 12.**  
*Correlación Spearman entre nivel de asertividad y Uso de Facebook.*

---

		<u>Uso de Facebook</u>
<b>Asertividad</b>	Coeficiente de correlación	.018
	Sig. (bilateral)	.745
	N	327

---

Se encontró una correlación  $r=.018$  y un  $p\text{-valor} \geq 0.05$ , por lo tanto, se acepta  $H_0$  (Tabla 14), mostrando que las dos variables del estudio son independientes.

Asimismo, se realizó una prueba ANOVA de un factor, para la comparación de la asertividad entre los grupos formados dentro de la cantidad de horas diarias dedicadas a Facebook. Los resultados se muestran en la Tabla 13.

**Tabla 13.**

*ANOVA de un factor entre la asertividad y los grupos formados dentro de la cantidad de horas diarias dedicadas a Facebook.*

Asertividad	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	400.891	5	80.178	.621	.684
Dentro de grupos	41 462.357	321	129.166		
Total	41 863.248	326			

Por último, se hizo una comparación entre los grupos formados dentro de la cantidad de horas diarias que los participantes dedican a Facebook. Tomando como variable dependiente la asertividad (Tabla 14).

**Tabla 14.**

*Comparaciones múltiples entre la cantidad de horas diarias dedicadas a Facebook y la asertividad como variable dependiente.*

Variable dependiente: Asertividad

HSD Tukey

Cantidad de horas diarias dedicadas a Facebook.	Cantidad de horas diarias dedicadas a Facebook.	Diferencia de medias (I-J)	Desv. Error	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
1 hora o menos	2 horas	-.539	1.706	1.000	-5.43	4.35
	3 horas	-.906	1.859	.997	-6.24	4.43
	4 horas	.540	2.127	1.000	-5.56	6.64
	5 horas	-2.741	2.447	.873	-9.76	4.27
	6 horas o más	-3.777	2.924	.790	-12.16	4.61
2 horas	1 hora o menos	.539	1.706	1.000	-4.35	5.43
	3 horas	-.367	1.903	1.000	-5.82	5.09
	4 horas	1.079	2.165	.996	-5.13	7.29
	5 horas	-2.202	2.480	.949	-9.31	4.91
	6 horas o más	-3.238	2.952	.882	-11.70	5.22
3 horas	1 hora o menos	.906	1.859	.997	-4.43	6.24
	2 horas	.367	1.903	1.000	-5.09	5.82
	4 horas	1.446	2.288	.989	-5.11	8.01
	5 horas	-1.835	2.588	.981	-9.25	5.58
	6 horas o más	-2.871	3.043	.935	-11.60	5.85
4 horas	1 hora o menos	-.540	2.127	1.000	-6.64	5.56
	2 horas	-1.079	2.165	.996	-7.29	5.13
	3 horas	-1.446	2.288	.989	-8.01	5.11
	5 horas	-3.281	2.786	.847	-11.27	4.71
	6 horas o más	-4.317	3.213	.760	-13.53	4.90
5 horas	1 hora o menos	2.741	2.447	.873	-4.27	9.76
	2 horas	2.202	2.480	.949	-4.91	9.31
	3 horas	1.835	2.588	.981	-5.58	9.25
	4 horas	3.281	2.786	.847	-4.71	11.27
	6 horas o más	-1.036	3.434	1.000	-10.88	8.81
6 horas o más	1 hora o menos	3.777	2.924	.790	-4.61	12.16
	2 horas	3.238	2.952	.882	-5.22	11.70
	3 horas	2.871	3.043	.935	-5.85	11.60
	4 horas	4.317	3.213	.760	-4.90	13.53
	5 horas	1.036	3.434	1.000	-8.81	10.88

Como se puede observar en la columna de significancia, ninguna comparación resultó significativa, lo cual indica que los niveles de asertividad son independientes de la cantidad de horas diarias dedicadas a Facebook.



## **Discusión y Conclusiones**

El presente estudio se propuso examinar la relación existente entre la asertividad y el uso de la red social Facebook en adolescentes de entre 11 a 18 años de edad. Esto, debido a la importancia que tienen estos elementos en el desarrollo personal de los individuos, además de que esta red social es la plataforma con más usuarios registrados en todo el mundo.

Como se planteó en capítulos anteriores: si los adolescentes tienen un buen comportamiento asertivo entonces podrán interactuar con otros positivamente, por el contrario una baja asertividad dificultará la expresión de sus opiniones y afectos con otras personas. A su vez, Facebook ha sido una red social donde la mayoría de ellos se relaciona, ya que pueden seguir las actividades de sus amigos, expresar opiniones, comentarios y encontrar personas que piensan de la misma forma; entre otras actividades. Por lo tanto, era preciso explorar cómo es que se relacionan esta habilidad y Facebook.

De acuerdo con los hallazgos obtenidos, los adolescentes utilizan la red social para tareas comunes como el envío de mensajes directos a sus contactos, revisar publicaciones y seguir la actividad en perfiles de otros usuarios. Para el resto de acciones se aprecian usos pero en porcentajes muy residuales, como es el caso del tiempo de uso en Facebook, donde el 28.7% reportó usarlo una hora o menos, lo cual es contrario a lo encontrado por We are Social (2019) donde el promedio de uso reportado es de 2 horas con 16 minutos.

De igual manera, se esperaba encontrar mayor interacción social por parte de la muestra dentro de esta plataforma. Sin embargo, sólo el 11.6% de los encuestados actualizan su estado frecuentemente y apenas un 13.1% de los adolescentes publican fotos recurrentemente, lo que resulta en una interacción muy pobre entre “amigos de Facebook”. Adicionalmente, el 47.5% de los encuestados respondió que comentan publicaciones en la red con poca frecuencia o al menos 1 a 3 veces al mes.

Este escaso porcentaje de personas que utilizan activamente la red social permite suponer que los encuestados funcionan más como observadores que como participantes activos dentro de la comunidad.

Así, la poca variedad en la muestra en la presente investigación, guarda similitud con los resultados obtenidos por Erazo (2015): quien a través de un cuestionario de escala likert valoró las actitudes de 254 jóvenes universitarios frente al uso de Facebook en ámbitos académicos, y cuyos resultados arrojaron un pobre uso general de esta red social, exceptuando el envío de mensajes directos a través de esta plataforma en el que los encuestados reportaron hacerlo con frecuencia.

Posiblemente estos hallazgos obtenidos en esta investigación fueron influidos por el factor de la edad, ya que el rango estudiado fue muy amplio (11 a 18 años), aunado a que la adolescencia se caracteriza por ser una etapa en que la percepción del tiempo y la percepción de consumo de medios como de sustancias y entretenimiento, no coincide con la realidad, sino que existe una diferencia entre el hecho en sí mismo y lo que percibió el joven que sucedió (el cual tiende a ser mucho menos que el consumo real) (Suárez-Relinque et. al 2017; De-Frutos-Torres y Marcos-Santos, 2017). Por ende, es posible que el tiempo de uso diario reportado en el instrumento sea mucho menor al tiempo real en que se usa la plataforma, factor que pudo haber influido en la baja frecuencia y tiempo de uso de los resultados. Por otra parte, a pesar de su confiabilidad, el instrumento utilizado no resultó adecuado para las características de la población en las que fue aplicado pues es posible que las opciones de respuesta hayan confundido a más de una persona. No obstante, tampoco se encontraron instrumentos que evalúen el uso de redes sociales digitales validados en México.

Ahora bien, aunque las referencias y los datos son recientes es probable que estemos observando un cambio en el comportamiento de los jóvenes en las redes sociales, pues la actividad está aumentando en otras redes sociales, y la preferencia de redes sociales de la muestra, ya no está liderada por Facebook, sino que hay algunas otras plataformas donde los adolescentes tienen mayor actividad (Snapchat, Instagram, Dubmash, Tik Tok, etc). Entonces, aunque Facebook se mantenga como la red social con más usuarios registrados en el 2019, al explorar sólo esta red social nos perdimos de la actividad que se suscita en otros espacios, de ser así tal vez estemos presenciando el lento ocaso de esta plataforma, así como sucedió anteriormente con Hi5 y MySpace.

Por otra parte, la información encontrada en este proyecto difiere con lo que encontraron Baker y Jeske (2015), quienes examinaron la intensidad del uso de Facebook con la ansiedad, la autoestima y la asertividad en 184 participantes de ambos sexos (123 mujeres y 60 hombres), en un rango de edad de 18 a 64 años, los cuales ingresaron al cuestionario a través de un link compartido en Facebook. Por lo tanto, se reportó que las personas con mayor actividad en Facebook tendían a ser más asertivos que aquellos que reportaban no ser usuarios frecuentes.

Asimismo, la información recabada en esta investigación difiere con lo encontrado en el estudio realizado por Khairunnisa y Putri (2019), en una población de 100 adolescentes de secundaria y preparatoria de 12 a 19 años, quienes encontraron una relación negativa entre el comportamiento asertivo y la adicción a redes sociales en adolescentes. Pues los adolescentes con baja asertividad reportaron usar con mayor frecuencia las redes sociales.

De igual manera, difiere con el estudio realizado por Harfuch et al. (2010), quienes encontraron que existe una relación estadísticamente significativa entre adicción a Facebook y asertividad en 63 jóvenes universitarios, de ambos sexos (60.3% mujeres y 39.7% hombres), con una serie de pruebas aplicadas de manera presencial.

Del mismo modo, es importante recalcar que durante el desarrollo de esta investigación se encontraron algunas limitaciones que pudieron haber afectado los resultados: la poca disposición de algunas personas para responder los cuestionarios; a la vez, dado que la prueba fue aplicada a través de un link difundido en Facebook y What'sApp no pudo existir una comunicación directa mientras los sujetos respondían la prueba por lo que probablemente no se pudieron aclarar dudas correspondientes a los reactivos del cuestionario y posiblemente haya provocado mal entendidos al momento de responderla.

Adicionalmente, hizo falta incluir una mayor cantidad de preguntas u otro cuestionario para profundizar el conocimiento acerca de los usos y actividad que existe dentro de Facebook.

Por último, cabe mencionar que con esta aplicación no se puede afirmar ni negar correlación alguna entre los estilos de conducta asertiva y el uso frecuente de la red social Facebook en adolescentes, pues el instrumento utilizado para medir la frecuencia de uso de dicha plataforma, podría no ser el adecuado para los propósitos de este proyecto. Debido a que sólo se utilizó una de las subescalas del instrumento original, además, sus niveles de medición e indicadores no ofrecían la información suficiente para determinar con cuanta frecuencia utilizaba cada participante esta red social.

## **Recomendaciones**

La investigación presentada permite sugerir elaborar talleres para los adolescentes de 11 a 18 años enfocados a desarrollar las habilidades sociales, especialmente un taller dirigido a entrenar la comunicación asertiva.

Una de las principales recomendaciones que se pueden dar a partir de esta investigación es la de realizar futuras investigaciones del mismo rubro pero con un rango de edad acotado, es decir un estudio por grupos de edad que vayan desde los 11 a los 14 años y de 15 a 19 años como mínimo.

Asimismo, quedan algunas preguntas abiertas para estudios futuros. Una de las principales preguntas es si en realidad en otras redes sociales existe una mayor actividad que refleje la interacción social que los adolescentes tienen a través de estas plataformas. Queda por conocer si existe relación entre la asertividad y otras redes sociales, o qué otras herramientas de comunicación utilizan los adolescentes para una mayor interacción.

Es recomendable explorar la actividad en otras redes sociales, pues aunque los datos utilizados en el estudio no son antiguos, de acuerdo a la escala actual, hay otras redes sociales que reciben aún más movimiento y actividad: en consecuencia nuevas investigaciones deben desarrollarse para mantener actualizado el conocimiento que tenemos acerca de estas plataformas.

También, es importante continuar con trabajos que investiguen el uso de redes sociales, pues sigue sin ser claro cuánto tiempo deja de ser saludable usarlas, y existe poca literatura al respecto, además de que no todos los autores coinciden en cuanto al tiempo en que ya es abusivo el uso de estas plataformas.

Sumado a la última recomendación, queda la necesidad de construir un instrumento ad hoc que sea válido y pueda medir de manera precisa y confiable el uso de Facebook además de otras redes sociales. Por lo que parece interesante conocer el nivel de asertividad y uso frecuente de Facebook en individuos con diversa situación socioeconómica, diversos niveles de escolaridad, y de distintos estados de la República Mexicana con el fin de aumentar el número de la población estudiada.

Finalmente, para la tesis de maestría quisiera realizar una investigación similar, sumando otras variables como el autocontrol y qué uso se le da al tiempo que se pasa en redes sociales.



## Referencias

- Aguirre, M., Mesa, J., Morales, S., & Saldarriega, E. (2013). La comunicación asertiva: herramienta de la práctica pedagógica que permite mediar las dificultades en el aprendizaje. *Medellín: Universidad de Antioquia*. Recuperado el 8 de marzo de 2019 de <http://ayura.udea.edu.co>, 8080.
- Alberti, R.E., Emmons, M.L., Fodor, I. G., Galassi, J.P., Galssi, M.D., Garnett, L., Jakubowski, P. y Wolfe, J.L. *A statement of "Principles for ethical practice of assertive behavior training"*. Citado en R.E. Alberti (1977). *Asseriveness: Innovations, Applications, Issues*. California: Impact.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2009). *Your perfect right* (9th ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Alsajjan, B., & Dennis, C. (2010). Internet banking acceptance model: Cross-market examination. *Journal of business research*, 63(9-10), 957-963. Recuperado el 20 de septiembre de 2019 de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.426.2610&rep=rep1&type=pdf>
- Arriagada, Eduardo (2013). *#Tsunami digital: El nuevo poder de las audiencias en las redes sociales*. Chile: Ebooks Patagonia.
- Asociación de Internet .MX, (2019). *15° estudio sobre los Hábitos de los usuarios de Internet en México 2019*. Ciudad de México: Asociación de Internet .MX. Recuperado 20 de septiembre de 2019 de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/repository/Habitos-de-Internet/15-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-Usuarios-de-Internet-en-Mexico-2019-version-publica/lang,es-es/?Itemid=>
- Baker, A. E., & Jeske, D. (2015). Assertiveness and anxiety effects in traditional and online interactions. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCPL)*, 5(3), 30-46. Recuperado el 8 de noviembre de 2018 de <http://nrl.northumbria.ac.uk/23744/1/Baker%20Jeske%202015.pdf>

- Baró, E. (2006). *Adolescencia y juventud: concepto y características. Toxicomanías y Adolescencia*. Realidades y Consecuencias, 1-12.
- Baruah, T. D. (2012). Effectiveness of Social Media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: A micro-level study. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(5), 1-10. Recuperado 20 de septiembre de 2019 de [http://www.ijsrp.org/research\\_paper\\_may2012/ijsrp-may-2012-24.pdf](http://www.ijsrp.org/research_paper_may2012/ijsrp-may-2012-24.pdf)
- Brooks, F. D. (1959). *Psicología de la adolescencia* (2da edición). Argentina: Kapelusz.
- Brown, S.D. y Brown, L. W. (1980). *Trends in assertion training research and practice: A content analysis of the published literature*. *Journal of Clinical Psychology* (págs. 265-269).
- Caballo, V. E. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones*. *Estudios de Psicología* (págs. 53-62).
- Caplan, G., & Lebovici, S. (1973). *Psicología social de la adolescencia: Desarrollo, familia, escuela, enfermedad y salud mentales*. Editorial Paidós.
- Castanyer O. (2008). *La asertividad, expresión de una sana autoestima* (28ª ed.). España: Desclee de Brouwer.
- Cervantes, S. C., Lagunes, I. R., Aragón, S. R., & Loving, R. D. (2010). Estandarización del inventario de asertividad de Gambrill y Richey-II. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(29), 27-50.
- Choliz, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales: tratamiento psicológico*. España: Alianza editorial.
- Comunicación política aplicada (2019). *¿Cómo usan los Mexicanos Facebook?* México: Comunicación política aplicada. Recuperado 20 de junio de 2019 de <http://comunicacionpoliticaaplicada.com/wp-content/uploads/2019/04/%C2%BFC%C3%B3mo-usan-los-mexicanos-Facebook.pdf>
- Comunicación política aplicada (2019). *¿Cómo se informan los mexicanos?* México: Comunicación política aplicada. Recuperado el 3 de noviembre de 2019 de <http://comunicacionpoliticaaplicada.com/wp-content/uploads/2019/09/C%C3%B3mo-se-informan-los-mexicanos.pdf>

- Copp, E. y Adame A. (2018). *Top 5 tendencias en redes sociales para el 2019 (y cómo deben adaptarse las marcas)*. Estados Unidos: Hootsuite. Recuperado el 3 de noviembre de 2019 de <https://blog.hootsuite.com/es/tendencias-en-redes-sociales/>
- Curtis, A. C. (2015). *Defining adolescence*. Journal of Adolescent and Family Health, 7(2), 2.
- De-Frutos-Torres, B., y Marcos-Santos, M. (2017). *Disociación entre las experiencias negativas y la percepción de riesgo de las redes sociales en adolescentes*. El profesional de la información, 26(1), 88-96. Recuperado el 14 de octubre de 2019 de [https://www.researchgate.net/profile/Frutos\\_Belinda/publication/312081143\\_Di\\_sociacion\\_entre\\_las\\_experiencias\\_negativas\\_y\\_la\\_percepcion\\_de\\_riesgo\\_de\\_las\\_redes\\_sociales\\_en\\_adolescentes/links/596fa6dc4585158a48ff8714/Disociacion-entre-las-experiencias-negativas-y-la-percepcion-de-riesgo-de-las-redes-sociales-en-adolescentes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Frutos_Belinda/publication/312081143_Di_sociacion_entre_las_experiencias_negativas_y_la_percepcion_de_riesgo_de_las_redes_sociales_en_adolescentes/links/596fa6dc4585158a48ff8714/Disociacion-entre-las-experiencias-negativas-y-la-percepcion-de-riesgo-de-las-redes-sociales-en-adolescentes.pdf)
- Department of Education and Science (1997). *On my own Feet. Assertive communication*. Malborough St.: Ireland. Recuperado 3 de febrero de 2019 de: [https://sphe.ie/downloads/mo2f/Assertive\\_Communication.pdf](https://sphe.ie/downloads/mo2f/Assertive_Communication.pdf)
- Dulcey Ruiz, Elisa & Uribe, Cecilia. (2002). Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprensiva de la vida humana. Revista Latinoamericana de Psicología. 34.
- Eldeeb, G. A., Eid, N. M., & Eldosoky, E. K. (2014). *Assertiveness and stress among undergraduate nursing students at Menoufyia University*. Journal of Natural Sciences Research, 4, 30-37.
- Elizondo Torres, Magdalena (2000). Asertividad, en Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. Editorial Trillas. México. pp. 16-19, 30-46 y 52-59.
- Elliot, T. R., & Gramling, S. E. (1990). *Personal assertiveness and the effects of social support among college students*. Journal of Counseling Psychology, 37, 427-436.
- El-Sahili Gonzales, Luis Felipe, A. (2014). *Psicología de Facebook: Vislumbrando los fenómenos psíquicos, complejidad y alcance de la red social más grande del mundo*. Mexico: Trillas.

- Erazo Rivas, Jazmín A. (2015). *Actitudes de los estudiantes universitarios hacia el uso del Facebook en el aprendizaje* (Tesis de Maestría). Universidad Casa Grande, Guayaquil.
- Estévez López, E., Martínez Ferrer, B., & Jiménez Gutiérrez, T. I. (2009). *Las relaciones sociales en la escuela: el problema del rechazo escolar*. *Educational Psychology*, 15(1), 45-60.
- Eunson, Baden. (2016). *Social Media* (4th. edn.) 2016. Recuperado el 8 de agosto de 2019 de [https://www.researchgate.net/publication/295339352\\_Social\\_Media\\_4th\\_edn\\_2016](https://www.researchgate.net/publication/295339352_Social_Media_4th_edn_2016)
- Facebook Newsroom (2019). *Company-info*. Estados Unidos: Facebook Newsroom. Recuperado el 5 de noviembre de 2019 de <https://newsroom.fb.com/company-info/>
- Franco, J., Sánchez Mora, M. D. C., Reynoso Haynes, E., Namihira Guerrero, R., Rodríguez, C. E., Villarreal Peralta, E. M. & Peña González, R. (2016). *Ciencia y tecnología: una mirada ciudadana. Encuesta Nacional de ciencia y tecnología*. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado 5 de noviembre de 2019 de: <http://www.losmexicanos.unam.mx/cienciaytecnologia/libro/html5forpc.html?page=8&bbv=1&pcode=>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Galaz, M. M. F., & Díaz-Loving, R. (2002). *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Garitano, E. T., Garrido, C. C., & Andonegui, A. R. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2).
- Gil, F. y León, J. M. (1998). *Habilidades Sociales, Teoría, Investigación e Intervención*. Madrid: España. Ed. Síntesis.

- Ging, D., & O'Higgins Norman, J. (2016). Cyberbullying, conflict management or just messing? Teenage girls' understandings and experiences of gender, friendship, and conflict on Facebook in an Irish second-level school. *Feminist Media Studies*, 16(5), 805-821. Recuperado el 18 de octubre de 2019 de [https://www.researchgate.net/publication/293657255\\_Cyberbullying\\_conflict\\_management\\_or\\_just\\_messingTeenage\\_girls'\\_understandings\\_and\\_experiences\\_of\\_gender\\_friendship\\_and\\_conflict\\_on\\_Facebook\\_in\\_an\\_Irish\\_second-level\\_school](https://www.researchgate.net/publication/293657255_Cyberbullying_conflict_management_or_just_messingTeenage_girls'_understandings_and_experiences_of_gender_friendship_and_conflict_on_Facebook_in_an_Irish_second-level_school)
- Good, Thomas L. (1996). *Psicología Educativa contemporánea*. (5ª ed.) Mexico: Mc Graw Hill
- González, M. R., Gasco, J., & Llopis, J. (2016). Facebook and academic performance: A positive outcome. *The Anthropologist*, 23(1-2), 59-67. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/32326861.pdf>
- Gross, R., & Acquisti, A. (2005). Information revelation and privacy in online social networks. In *Proceedings of the 2005 ACM workshop on Privacy in the electronic society*(pp. 71-80). ACM. Recuperado 5 de noviembre de 2019 de <https://dataprivacylab.org/projects/facebook/facebook1.pdf>
- Harfuch, M. F. H., Murguía, M. P. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Hidalgo, C., Gloria, C., & Abarca, M. (1999). *Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales* (3ra edición). Colombia: Alfaomega.
- Horrock, E. John (1984). *Psicología de la adolescencia*, Trillas, México.
- Instituto Federal de Telecomunicaciones (2018). *Estudio cualitativo de consumo de contenidos de radio y televisión por adolescentes*. México: IFT. Recuperado 5 de noviembre de 2019 de [http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/comunicacion-y-medios/adolescentesradiotvinternet300418\\_3.pdf](http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/comunicacion-y-medios/adolescentesradiotvinternet300418_3.pdf)

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2018). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y uso de las Tecnologías de la información en los hogares*. Mexico: INEGI. Recuperado 5 de noviembre de 2019 de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2018.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH_2018.pdf)
- Jakubowski, P., & Lange, A. J. (1978). *The Assertive Option: Your Rights & Responsibilities*. Research PressPub.
- Jiménez-Murcia, S., & Martí, J. M. F. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías: ¿ la epidemia del S. XXI?*. España: Siglantana.
- Junco, R. (2012). *The Relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities and student Engagement*. *Computers and Education*, 58 (1), 162 – 171.
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: D.D.B
- Khairunnisa, H., & Putri, A. A. H. (2019). Relationship of Assertive Behaviors and Social Media Addiction among Adolescents. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*. Atlantis Press. Recuperado 5 de noviembre de 2019 de: <https://www.atlantispress.com/proceedings/acpch-18/55914376>
- Kimpton, M., Campbell, M. A., Weigin, E. L., Orel, A., Wozencroft, K., & Whiteford, C. (2019). The relation of gender, behavior, and intimacy development on level of Facebook addiction in emerging adults. In *Gender and Diversity: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications* (pp. 1706-1719). IGI Global. Recuperado el 14 de mayo de 2019 de: <https://eprints.qut.edu.au/96772/3/96772.pdf>
- Kolb, S. M., & Griffith, A. C. S. (2009). "I'll Repeat Myself, Again?!" Empowering Students through Assertive Communication Strategies. *TEACHING Exceptional Children*, 41(3), 32-36. Recuperado el 19 de julio del 2019 de [https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/004005990904100304?casa\\_token=BrJrmv9Cak8AAAAA:MZ-y36xDCASukyWGWVSZA5eS-VQXZhJK6MwqUBbePOIPDYriunSqu66neAjpcF6\\_mOq0rWVai0QY0FA](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/004005990904100304?casa_token=BrJrmv9Cak8AAAAA:MZ-y36xDCASukyWGWVSZA5eS-VQXZhJK6MwqUBbePOIPDYriunSqu66neAjpcF6_mOq0rWVai0QY0FA)

- Kolb, S. M., & Stuart, S. K. (2005). Active problem solving: A model for empowerment. *Teaching Exceptional Children*, 38(2), 14-20. Recuperado 19 de julio del 2019 de [https://www.researchgate.net/profile/Sharon\\_Kolb/publication/28798678\\_Active\\_Problem\\_Solving\\_A\\_Model\\_for\\_Empowerment/links/5818ebcf08ae50812f5dd88c/Active-Problem-Solving-A-Model-for-Empowerment.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sharon_Kolb/publication/28798678_Active_Problem_Solving_A_Model_for_Empowerment/links/5818ebcf08ae50812f5dd88c/Active-Problem-Solving-A-Model-for-Empowerment.pdf)
- Lanier, J. (2018). *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*. Debate.
- Lara, M. & Silva, A. (2002). *Estandarización de la Escala de Asertividad de Michelson y Wood en niños y Adolescentes: II* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Laurence Steinberg (2008). *Adolescence* (8va ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior therapy*, 4(5), 697-699.
- Lerner, R. M., Boyd, M. J., Kiely, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., & Steinberg, L. (2011). The History of the Study of Adolescence. *Encyclopedia of Adolescence*.
- Llacuna J. y Pujol L. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. España: Ministerio de Trabajo y asuntos sociales. Recuperado el 29 de Junio de 2019 de [https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_667.pdf](https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf)
- Marcia, J. E. (1966). *Development and validation of ego-identity status*. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 551. Recuperado el 29 de Junio de 2019 de [https://www.researchgate.net/profile/James\\_Marcia/publication/17245812\\_Development\\_and\\_Validation\\_of\\_Ego\\_Identity\\_Status/links/0046351912fd706fd4000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/James_Marcia/publication/17245812_Development_and_Validation_of_Ego_Identity_Status/links/0046351912fd706fd4000000.pdf)
- Merino, G. C. (1993). *Identidad y plan de vida en la adolescencia media y tardía*. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe. Ciencias Sociales y Humanidades, núm. 16, pp. 7-8. Recuperado el 29 de Junio de 2019 de [http://www.uned.es/reec/pdfs/16-2010/REEC\\_16\\_2010.pdf](http://www.uned.es/reec/pdfs/16-2010/REEC_16_2010.pdf)
- Moore, K. y McElroy, J. (2012). *The influence of personality on Facebook Usage, Wall postings and Regret*. *Computers in Human Behavior*, 28 (1), 267 -274.

- Moshman, D. (2005). *Adolescent psychological development: Rationality, morality, and identity* (2<sup>nd</sup> edition). Estados Unidos: Psychology Press.
- Oliva, A., & Parra, Á. (2001). Autonomía emocional durante la adolescencia. *Infancia y aprendizaje*, 24(2), 181-196. Recuperado el 13 de septiembre de 2019 de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32599/Autonom%EDa%20emocional%20durante%20la%20adolescencia%20eprint.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial para la salud (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills : an important component of a child-friendly/health-promoting school*. World Health Organization. Recuperado el 29 de Junio de 2019 de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42818>
- Organización Mundial de la salud (2015). *Competencias básicas en materia de salud y desarrollo de los adolescentes para los proveedores de atención primaria*. Estados Unidos: Jura Editorial Services. Recuperado el 5 de agosto de 2019 de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/178251/9789243508313\\_spa.pdf;jsessionid=D9CDEBB271B7E428641D52C8468C06DD?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/178251/9789243508313_spa.pdf;jsessionid=D9CDEBB271B7E428641D52C8468C06DD?sequence=1)
- Papacharissi, Z., y Rubin, A. M. (2000). *Predictors of Internet use*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175–196. doi:10.1207/s15506878jobem4402\_2
- Papalia, D. E., Olds, S. W. y Feldman, R. D. (2017). *Psicología del desarrollo*. Bogotá, Colombia: McGraw-Hill.
- Parray, W.M., & Kumar (2017). *Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents*. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8 (12), 1476-1480.
- Peneva, I., y Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological thought* 6 (1), 3-26. Recuperado el 5 de agosto de 2019 de [https://www.researchgate.net/publication/285347418\\_A\\_Historical\\_Approach\\_to\\_Assertiveness](https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness)
- Perinat Maceres, A., Corral Iñigo, A., Crespo García, I., Domènech Llaberia, E., Font-Mayolas, S., Lalueza Sazatornil, J. L. y Rodríguez-Tomé, H. (2003). Los adolescentes en el siglo XXI: un enfoque psicosocial (No. 159.922. 8). UOC.



- Piaget, J., & Cook, M. (1952). *The origins of intelligence in children* (Vol. 8, No. 5, p. 18). New York: International Universities Press. Citado en Santrock, J. W. (2004). *Adolescencia: psicología del desarrollo*. McGraw-Hill.
- Pipas M. y Jaradat M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2),
- RD Station (2018). *La guía definitiva de Redes sociales*. México: RD Station. Recuperado el 17 de noviembre de 2019 de [https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/20473/1519669802La\\_Gua\\_definitiva\\_de\\_Red\\_Sociales.pdf](https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/20473/1519669802La_Gua_definitiva_de_Red_Sociales.pdf)
- Real Academia de Lengua Española (2018). *Diccionario de la lengua Española*. Recuperado el 20 de agosto de 2019 de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=aserción>
- Roca, E. (2005). *Como mejorar tus habilidades sociales: Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. (3ra Ed.) Acde Ediciones. España.
- Rojas, J. O. L., & Encalada, S. C. O. (2018). La comunicación en adolescentes con conductas disruptivas. *La asertividad en adolescentes*. *Pensamiento Americano*, 11(20)
- Roca, E. (2005). *Como mejorar tus habilidades sociales: Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. (3ra Ed.) Acde Ediciones. España.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in human behavior*, 25(2), 578-586. Recuperado 21 de noviembre de 2019 de <https://scholar.uwindsor.ca/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com/&httpsredir=1&article=1031&context=psychologypub>
- Royal society of public health (2017). *Status of Mind: Social media and young people's mental health*. Recuperado el 28 de noviembre del 2018 de <http://www.infocoonline.es/pdf/SOCIALMEDIA-MENTALHEALTH.pdf>
- Ruiz-Corbella, M., & Juanas-Oliva, Á. (2013). *Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia*. *Revista Semestral del departamento de educación* 25 (2), 95-113. Recuperado el 22 de septiembre de 2019 de

<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/34734/1/7.%20Ruiz-Corbella%20y%20De%20Juanas.pdf>

- Santrock, J. W. (2004). *Adolescencia: psicología del desarrollo*. McGraw-Hill.
- Schwarz, O., (2011). *Who moved my Conversation? Instant Messaging, Intertextuality and New Regimes of Intimacy and Truth*. *Media Culture Society*, 33 (1), 71-87.
- Silva, M. I. C., Suárez, E. P., y Sierra, S. M. C. (2018). Redes sociales e identidad social. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 75-83.
- Statista (2019). *Facebook: number of monthly active users worldwide 2008-2019*. Estados Unidos: Statista. Recuperado el 21 de noviembre de 2019 de <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
- Statista (2019). *Number of Facebook users in Mexico from 2017 to 2023*. Estados Unidos: Statista. Recuperado el 21 de noviembre de 2019 de <https://www.statista.com/statistics/282326/number-of-facebook-users-in-mexico/>
- Statista (2019). *Internet usage worldwide – Statistics & Facts*. Estados Unidos: Statista. Recuperado el 21 de noviembre de 2019 de <https://www.statista.com/statistics/282326/number-of-facebook-users-in-mexico/>
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence*. Montreal : McGraw-Hill Higher Education
- Suárez-Relinque, C., Arroyo, G. D. M., Ferrer, B. M., & Ochoa, G. M. (2017). *Baja percepción de riesgo en el consumo de alcohol en adolescentes españoles*. *Cadernos de Saúde Pública*. Recuperado el 3 de diciembre de 2019 de <https://www.scielosp.org/article/csp/2017.v33n7/e00129716/es/>
- Subrahmanyam, K., y Greenfield, P. (2008). Online Communication and Adolescent Relationships. *The future of children*, 18(1), 119-148. Recuperado 15 de junio 2019 de [http://muse.jhu.edu/login?uri=/journals/future\\_of\\_children/v018/18.1.schmidt.html](http://muse.jhu.edu/login?uri=/journals/future_of_children/v018/18.1.schmidt.html)
- Tarazona Luján, R. F. (2013). *Variables psicológicas asociadas al uso de facebook: autoestima y narcisismo en universitarios* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de letras y ciencias humanas. Recuperado el 15 de junio 2019 de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4619>

- Terroni, N. N. (2009). La comunicación y la asertividad del discurso durante las interacciones grupales presenciales y por computadora. *Psico-Usf*, 14(1), 35-46. Recuperado el 15 de junio 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/4010/401036073005.pdf>
- The Pennsylvania Child Welfare Training Program (2005). *Child and Adolescent Development*. College of Social Work: University of Pittsburg.
- UNICEF (2011). *Estado mundial de la infancia 2011-Resumen Ejecutivo: La adolescencia una época de Oportunidades*. UNICEF. Recuperado el 15 de junio 2019 de <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/>
- UNICEF (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para un buen trato y la prevención de la violencia*. Venezuela: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado el 15 de junio 2019 de [https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades Correcciones Noviembre .pdf](https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades_Correcciones_Noviembre.pdf)
- Uzaiz, F., y Chiriqui D., (1997). *La adolescencia*. Sicapacitacion: México.
- Warrington, S. (2015). *An Evaluation of Behavioral skills training to teach Assertiveness skills to college students*. Electronic Theses. Paper 223.
- We are Social (2019). *2019 Digital Yearbook*. Londres: We are social. Recuperado el 25 de noviembre de 2019 de <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- Whitty, M. T. & Young, G. (2016). *Cyberpsychology: The study of individuals, society and digital technologies*. Singapore: John Wiley & Sons.
- Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy*. Estados Unidos: Pergamon Press.
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *Journal of youth and adolescence*, 45(2), 402-416. Recuperado el 23 de noviembre de 2019 de <https://prsq.education.wisc.edu/wp-content/uploads/2017/09/Yang-Brown-2016-Online-self-presentation.pdf>

## **Anexo A**

### **La asertividad y su relación con el uso frecuente de Facebook**

El presente cuestionario ha sido diseñado para obtener información acerca del uso del Facebook y su relación con el nivel de asertividad en adolescentes. Este instrumento corresponde a la investigación del proyecto de Tesis para la obtención del título de Licenciatura en Psicología. Se asegura la confidencialidad de la información adquirida.

**Instrucciones:** Para responder el cuestionario es indispensable que tengas una cuenta activa en Facebook. De ser así, marca la respuesta que más se ajuste.

- 1. Edad:**
- 2. Género:** Masculino/Femenino
- 3. Actualmente ¿A qué te dedicas?**  
Estudio, trabajo, otro.
- 4. Si respondiste “estudio” en la pregunta anterior indica qué nivel cursas.**  
No estudio, primaria, secundaria, bachillerato, otro.
- 5. ¿Cuál es tu situación sentimental?**  
En una relación, soltero, unión libre, otro.
- 6. ¿En qué Estado de la República Mexicana habitas?:**

- 7. En promedio, sumando todas las veces que entras a Facebook ¿cuántas horas al día le dedicas?:**  
1 hora o menos, 2 horas, 3 horas, 4 horas, 5 horas, 6 horas o más.
- 8. ¿Cuánto tiempo llevas con tu cuenta de Facebook?**  
Menos de 4 meses, 1 año, 2 años, 3 años, 4 años, 5 años, 6 años o más.
- 9. En promedio ¿En cuántos grupos de Facebook estás?**  
(Se despliega una lista con las opciones: ningún grupo, un grupo, de 2 a 5 grupos, de 5 a 10 grupos, más de 10 grupos).
- 10. ¿Cuántas páginas de Facebook administras actualmente?**  
Ninguna, 1 página, 2 páginas, 3 páginas, 4 páginas, 5 o más páginas.
- 11. ¿Con qué dispositivo es con el que accedes más a redes sociales?**  
Smartphone o iPhone, Laptop, computadora de escritorio, Tableta electrónica o iPad.

Usos del Facebook	1	2	3	4	5
	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
	Desde que hice mi perfil	1-3 veces al mes	1-3 veces por semana	5-7 veces por semana	Varias veces al día
12. Actualizo el estado de mi perfil					
13. Publico fotografías o videos en mi perfil					
14. Creo eventos e invito a mis contactos					
15. Administro alguna página comercial					
16. Realizo publicaciones publicitarias de productos o servicios que orezco					
17. Agrego nuevos contactos a mi perfil					
18. Reviso los perfiles de otros usuarios					
19. Sigo la actividad de mis contactos					
20. Me comunico con mis contactos por medio de mensajes directos					
21. Comento publicaciones e conexión con otros usuarios					
22. Me hago fan de páginas de marcas o personajes					
23. Participo en juegos de la aplicación					
24. Reviso videos publicados por otros usuarios					
25. Participo en grupos privados					
26. Participo en páginas de foros de opinión					
27. Participo en grupos académicos					
28. Mantengo contacto con mis compañeros de clase por medio de					

## **Instrucciones**

A continuación te presentamos algunos enunciados relacionados con lo que haces en ciertas situaciones. Vas a contestar de acuerdo a lo que tú haces o harías en una situación como la que se te plantea: no hay respuestas "buenas" o "malas", solamente responde lo que verdaderamente harías en la situación que se te describe. Por ejemplo:

Estás hablando con otro chico (a) y no te hace caso. Lo que normalmente harías es:

- a) le pides que escuche
- b) sigues hablando
- c) dejas de hablar y pides que escuche
- d) dejas de hablar y te vas
- e) hablas más fuerte

De entre las cinco alternativas que aparecen abajo del enunciado, tienes que elegir una y marcar en las opciones la respuesta que se parezca más a lo que acostumbras hacer. Después que marques tu respuesta pasa al siguiente enunciado.

Recuerda que debes responder honestamente de acuerdo con la forma en que actuarías. No hay límite de tiempo, pero deberás terminar lo más rápido posible.

- 29.** Un chico (a) o un adulto te dice: "Creo que eres una persona agradable (buena onda)". Lo que normalmente dirías es:
- a) "No soy tan agradable"
  - b) "¡Sí, creo que soy el mejor!"
  - c) "Gracias"
  - d) No le dices nada pero te da pena.
  - e) "Gracias, realmente soy fabuloso"
- 30.** Un chico (a) o un adulto hace algo que crees es realmente fabuloso. Lo que normalmente le dirías es:
- a) "Está bien", y actúas como si no fuera tan fabuloso.
  - b) "Está bien, pero he visto cosas mejores"
  - c) No dices nada.
  - d) "¡Yo puedo hacerlo mejor!"
  - e) "¡Eso realmente es fantástico!"
- 31.** Estás haciendo algo que te gusta y crees que está muy bien. Un chico (a) o un adulto te dice: "¡no me gusta lo que estás haciendo!". Lo que normalmente dirías es:
- a) "¡Eres un tonto!"
  - b) "Yo creo que sí está bien"
  - c) "Tienes razón", pero en verdad no estás de acuerdo.
  - d) "Para mí es fantástico, además ¡qué te importa!"
  - e) Te sientes lastimado y no dices nada.
- 32.** Se te olvidó algo que debiste traer y un chico (a) o un adulto dice: "¡ay eres tan tonto que no se te olvida la cabeza porque la traes pegada!". Lo que normalmente dirías es:
- a) "yo soy más listo que tú, además ¡tú qué sabes!"
  - b) "Sí, tienes razón, a veces parezco tonto".
  - c) "El tonto lo serás tú"
  - d) "Nadie es perfecto, ¡no soy tonto sólo porque se me olvidó algo!"
  - e) No dices nada o lo ignoras.
- 33.** Un amigo (a) con quien quedaste de verte llega 30 minutos tarde, y eso te molesta. Tu amigo (a) no te dice por qué llegó tarde. Lo que normalmente dirías es:
- a) "Me molesta que me dejes esperando así"
  - b) "Me estaba preguntando a qué hora llegarías"
  - c) "¡Es la última vez que te espero!"
  - d) No le dirías nada.
  - e) "¡Eres un tonto, llegas tarde!"



- 34.** Necesitas que un chico (a) o un adulto te haga un favor. Lo que normalmente dirías es:
- a) No pedirías ayuda.
  - b) "¡Tienes que hacer esto por mí!"
  - c) "¿Me harías un favor?" y explicas que es lo que necesitas.
  - d) Das a entender que necesitas algo.
  - e) "Quiero que hagas esto por mí".
- 35.** Un chico (a) te pide que hagas algo, que te obliga a dejar de hacer lo que te gusta mucho. Lo que normalmente dirías es:
- a) "Tengo otra cosa que hacer, pero haré lo que quieres".
  - b) "¡De ninguna manera!, búscate a otro".
  - c) "Está bien, haré lo que quieres".
  - d) "¡Olvídalo y lárgate!"
  - e) "Ya tengo otra cosa que hacer, a lo mejor la próxima vez"
- 36.** Ves a un chico (a) que te gustaría conocer. Lo que normalmente harías es:
- a) Le gritas y le dices que se te acerque.
  - b) Te acercas, te presentas y comienzas a conversar.
  - c) Caminas hacia ese niño (a) y esperas a que te dirija la palabra.
  - d) Te le acercas y empiezas a hablar de las grandes cosas que has logrado.
- 37.** Un niño (a) que no conoces se te acerca y te dice: "hola". Lo que normalmente dirías es:
- a) "¿qué quieres?"
  - b) No dices nada.
  - c) "No me molestes. ¡quídate!"
  - d) Le contestas el saludo, te presentas y le preguntas: "¿Cómo te llamas?"
  - e) Agacharías la cabeza, le contestas el saludo y te alejas.
- 38.** Sabes que tu amigo (a) está enojado (a). Lo que normalmente dirías es:
- a) "Te ves enojado (a), ¿Te puedo ayudar?"
  - b) Te quedas con esa persona, pero no hablas de su enojo.
  - c) Preguntas: "¿Qué te pasa?"
  - d) No le dirías nada y lo dejas en paz.
  - e) Te ríes y le dices: "¡Eres un bebé berrinchudo!"
- 39.** Estás enojado y un chico (a) o un adulto dice. "Te ves enojado". Lo que normalmente dirías es:
- a) Te das la vuelta y te alejas o no dices nada.
  - b) "¡Qué te importa, no es asunto tuyo!"
  - c) "Sí, estoy enojado, gracias por preguntarme".
  - d) "No es nada"
  - e) "Sí, estoy enojado, déjame en paz"

- 40.** Un chico (a) o un adulto comete un error y te echa a ti la culpa. Lo que normalmente dirías es:
- a) "¡Estás loco!"
  - b) "Yo no fui, fue otra persona"
  - c) "No creo que sea mi error"
  - d) "Yo no fui, ¿no sabes lo que dices!"
  - e) Dejas que te echen la culpa y no dices nada.
- 41.** Un chico (a) o un adulto te pide que hagas algo, y tú no sabes por qué se tiene que hacer. Lo que normalmente dirías es:
- a) "Esto no tiene ningún sentido, no quiero hacerlo"
  - b) Haces lo que te pide y te quedas callado.
  - c) "Esto es tonto, ¡No lo voy a hacer!"
  - d) Antes de hacerlo dices: "No entiendo por qué quieres que haga esto"
- 42.** Un chico (a) o un adulto te dice que hiciste algo magnífico. Lo que normalmente dirías es:
- a) "Si generalmente soy mejor que los demás"
  - b) "No, no es muy bueno"
  - c) "Sí así es, porque soy el mejor"
  - d) "Gracias"
  - e) Lo ignoras y no dices nada.
- 43.** Un chico (a) o un adulto ha sido muy bueno y amable contigo. Lo que normalmente dirías es:
- a) "Has sido muy amable conmigo, gracias"
  - b) Actúas como si no hubiera sido amable contigo y dices: "bueno, gracias"
  - c) "Me has tratado bien, pero merezco ser tratado mejor"
  - d) Lo ignoras y no dices nada.
  - e) "Me has tratado suficientemente bien"
- 44.** Estás platicando en voz muy alta con un amigo. Un chico (a) o un adulto te dice "Perdona, pero estás haciendo demasiado ruido". Lo que normalmente dirías es:
- a) Dejas de hablar inmediatamente.
  - b) "Pues si no te gusta, ¡vete!" y sigues hablando en voz alta.
  - c) "Perdón, hablaré más quedito" entonces hablas en voz baja.
  - d) "Perdón" y dejas de hablar.
  - e) "Está bien" y sigues hablando en voz alta.

- 45.** Estás formado en una fila y un chico (a) se mete delante de ti. Lo que normalmente harías es:
- a) En silencio piensas cosas tales como “que gente tan mal educada”, sin decirle nada.
  - b) Decir: “¡Oye, vete al final de la fila!”
  - c) No le dices nada pero te hace sentir enojado.
  - d) Decir en voz alta: “¡Salte de la fila!”
  - e) Decir: “Yo llegué primero, por favor fórmate al final de la fila”
- 46.** Un chico (a) o un adulto te hace algo que no te gusta y esto te hace enojar mucho. Lo que normalmente harías es:
- a) Le gritas: “¡Eres odioso!”
  - b) Decir: “Estoy enojado contigo, no lo vuelvas a hacer”
  - c) Te sientes dolido por lo que te hizo, pero no dices nada a la persona.
  - d) Decir: “Estoy enojado, ¡No me caes bien!”
  - e) Ignoras lo que te hizo y no dices nada a la persona
- 47.** Un chico (a) o un adulto tiene algo que quieres usar. Lo que normalmente harías es:
- a) Le dices: “¡Dámelo!”
  - b) No lo pides.
  - c) Lo tomas.
  - d) Le dices a la persona que te gustaría usarlo y se lo pides.
  - e) Haces el comentario de que te gustaría usarlo, pero no se lo pides.
- 48.** Un chico (a) o un adulto te pide algo prestado, pero es nuevo y no lo quieres prestar. Lo que normalmente dirías es:
- a) “Es nuevo y no lo quiero prestar, a lo mejor otro día”
  - b) “No quisiera, pero lo puedes usar”
  - c) “¡No, ve a conseguirle el tuyo!”
  - d) Se lo das aunque realmente no quieres.
  - e) “¡Estás loco!”
- 49.** Unos chicos (as) están hablando de algo que les gusta mucho hacer.
- a) No dices nada.
  - b) Interrumpes y comienzas a decirles lo bueno que eres en eso que les gusta mucho hacer.
  - c) Te acercas y entras a la conversación cuando tienes oportunidad.
  - d) Te acercas a las personas y esperas hasta que te vean.
  - e) Interrumpes y comienzas a hablar de lo mucho que te gusta a ti también.

**50.** Estás realizando algo que te gusta mucho hacer y un chico (a) o un adulto te pregunta: "¿Qué estás haciendo?". Lo que normalmente harías es:

- a) "Este..., algo" o "Este..., nada"
- b) "No me molestes, ¿no ves que estoy ocupado?"
- c) Sigues en lo que estás haciendo y no dices nada.
- d) "¡No es asunto tuyo!"
- e) Haces una pausa y explicas lo que estás haciendo.

**51.** Ves a un chico (a) o un adulto tropezar y caerse. Lo que normalmente harías es:

- a) Te ríes y dices: "¿Por qué no ves por dónde vas?"
- b) Preguntas: "Estás bien, ¿te puedo ayudar?"
- c) Preguntas: "¿qué te pasó?"
- d) Dirías: "ni modo fue un accidente"
- e) No haces nada y lo ignoras.

**52.** Accidentalmente te das un golpe en la cabeza. Un chico (a) o un adulto te dice: "¿estás bien?". Lo que normalmente dirías es:

- a) "¡Estoy bien, déjame en paz!"
- b) No le dices nada y lo ignoras.
- c) "¡A ti qué te importa!"
- d) "Me pegué, me dolió pero estoy bien, gracias"
- e) "no me pasó nada, estoy bien"

**53.** Cometes un error y otro chico (a) es culpado (a) por tu error. Lo que normalmente harías es:

- a) No le dices nada.
- b) Le echarías la culpa "¡Es su error!"
- c) Te culparías "Fue mi error"
- d) Dirías que tal vez ese niño (a) no fue, pero no le dices quien lo hizo.
- e) Dirías: "¡Eso es mala suerte!"

**54.** Te sientes insultado por algo que dijo un chico (a) o un adulto sobre ti. Lo que normalmente harías es:

- a) Te alejas de quien lo dijo, te sientes molesto pero no le dices.
- b) Le pides que no lo vuelva a hacer.
- c) No le dices nada aunque te sientes insultado.
- d) Te defiendes y lo insultas.
- e) Le dices que no te gusta lo que dijo y le pides que no lo vuelva a hacer.

**55.** Un chico (a) o un adulto interrumpe a cada rato cuando estás hablando. Lo que normalmente dirías es:

- a) "Disculpa, pero quiero terminar de decir lo que estaba diciendo"
- b) "Esto no es justo, ¿No me dejas hablar?"
- c) Empiezas a hablar otra vez e interrumpes a la otra persona.
- d) No dices nada y dejas que la persona continúe hablando.
- e) "¡Cállate, estoy hablando!"

*Por favor revisa que todos los enunciados estén contestados*

*Gracias por tu colaboración*