



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

INCORPORADA A LA UNAM 8898-25

**QUE DRAMAS COMO FACTOR DE ADAPTACIÓN CULTURAL Y
ADICCIÓN PSICOLÓGICA EN LA JUVENTUD.**

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

DULCE SARAI MARTÍNEZ LIMA

MARÍA GUADALUPE TORRES SÁNCHEZ

ASESOR

LIC. NOEL MORALES SOSA

Ozumba Edo. Méx. Septiembre 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES

Alfonso Torres y Marcela Sánchez al término de esta etapa maravillosa de mi vida, quiero expresarles mi agradecimiento por el apoyo incondicional que me brindaron en todo el proceso para poder culminar mi carrera profesional; por ser los principales en impulsarme a seguir y alcanzar cada uno de mis sueños, gracias por ayudarme hacer realidad este sueño, ¡Gracias Por Ser Los Mejores Padres!

Gracias por que estuvieron a mi lado en cada momento, pero especialmente en aquellas situaciones difíciles; donde gracias a sus consejos amor e inmensa bondad, esto ha parecido un tanto menos complicado.

A mi hermano Jesús Torres sabes que eres mi mano derecha y un pilar fundamental en la familia has estado presente en cada logro apoyándome incondicionalmente día tras día al paso de los años de mi carrera universitaria. A mi abuelita Reina G., agradezco su motivación apoyo incondicional cariño que siempre me brindo en sus buenos consejos que me encaminaron por el buen sendero, ahora es un ángel en mi vida que se encuentre muy orgullosa de su nieta. ¡La quiero mucho mi reinita!

A Dulce Martínez agradezco tu infinito apoyo en este proceso para poder cumplir esta meta juntas que anhelábamos y soñábamos, gracias por tu complicidad lealtad y confianza; tengo la dicha de tener el privilegio de encontrar en ti una gran amiga.

Agradezco a la maestra Karina Pichardo, por la ayuda en el proceso de la realización de la tesis, por el tiempo que nos dedicó y compartir sus conocimientos siendo una gran guía.

Agradezco a mi asesor Lic. Noel por el tiempo dedicado, por el apoyo y guía en la elaboración de este trabajo.

María Guadalupe Torres Sánchez.

AGRADECIMIENTOS

Alberto Martínez Altamirano. Por todo el apoyo y confianza que me ha brindado a lo largo de mi vida gracias por ser un gran de ejemplo fuerza y constancia. Te amo papá, aunque no estas físicamente a mi lado puedo sentirte cerca, la vida es una serie de encuentros y despedidas es muy triste por ahora, pero en algún momento nos volveremos a ver.

Francisca Lima Martínez. Por siempre confiar en mí y nunca cortarme las alas para que siga soñando. Te amo mucho Mami

Anis gracias a ti empezó mi gusto por los k dramas.

María Guadalupe Torres Sánchez. Hicimos uno de nuestros sueños realidad. Somos perfectas a nuestra manera somos únicas y brillamos sin la necesidad de apagar a nadie, somos diferentes y eso nos hace ser aún más maravillosas. Gracias por que en ti encontré a una gran amiga.

Dulce Saraí Martínez Lima

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
JUSTIFICACIÓN.....	10
OBJETIVOS.....	12
OBJETIVO GENERAL:	12
OBJETIVO ESPECÍFICO:	12
HIPÓTESIS	12
HIPÓTESIS ALTERNATIVA:	12
HIPÓTESIS NULA:.....	12
MÉTODO	13
DEFINICIÓN DE VARIABLES:	13
CAPÍTULO I.....	14
INTRODUCCIÓN AL FENÓMENO:.....	14
HALLYU, K DRAMAS.....	14
1.1 Historia de la ola coreana: Hallyu.....	14
1.2 Hallyu: definición de K Dramas y K Pop.	16
1.3 Diferencias entre K dramas y Doramas.	18
1.4 Historia de los K Dramas en México.....	19
1.5 La globalización y las nuevas adicciones psicológicas.....	21
1.6 ¿Cómo se consumen los K Dramas en México?.....	23

CAPÍTULO II 26

JUVENTUD..... 26

2.1 Definición de juventud 26

2.2 Características de la juventud..... 27

2.3 Características cognitivas en la juventud. 28

2.4 Cambios en la juventud en el año 2000 y en la actualidad. 29

CAPÍTULO III..... 32

**INFLUENCIA DE LOS K DRAMAS DENTRO DEL COMPORTAMIENTO EN LA
JUVENTUD..... 32**

3.1 Comportamiento humano 32

3.2 Comportamiento dependiente 32

3.3 Adicción 33

3.4 Adicción psicológica..... 34

3.4.1. Características de una adicción psicológica..... 35

3.4.2. Etapas de la adicción psicológica..... 36

3.4.3. Causas de la adicción psicológica. 38

3.4.4 Manifestaciones clínicas de la adicción psicológica. 38

CAPITULO IV 40

**ADAPTACIONES DE CONDUCTA EN LA JUVENTUD, DERIVADOS DE LA
IDEALIZACIÓN DE LA ADAPTACIÓN CULTURAL Y ADICCIÓN PSICOLOGICA
POR LOS K DRAMAS 40**

4.1 Cultura joven 40

4.2. Idealización de la cultura joven..... 41

4.2.1 Cambio psicológico..... 41

4.2.2 Cambio conductual.....	42
4.2.3 Cambio Social	43
4.3 Características de adaptación Conductual.....	43
4.3.1 Adaptación personal.....	44
4.3.2 Adaptación familiar.....	45
4.3.3 Adaptación social.	45
4.4 Análisis: K Dramas como factor de idealización de adaptación cultural.....	46
4.4.1 Valores que transmiten los K dramas.....	52
4.4.2 ¿Por qué Atrapan a la Juventud?.....	53
4.4.3 Nivel Socioeconómico	54
4.4.4 Idealizaciones culturales que hay en México.....	54
4.4.5 Publicidad de los K Dramas	55
4.5. Conflictos de Idealización.....	57
4.6 DSM V Criterios para diagnosticar una adicción psicológica	58
4.7. Cambios Psicológicos Y Neuronales Implicados En Una Posible Adicción Psicológica A Los K Dramas	59
CAPITULO V.....	63
DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS PARA DAR ATENCIÓN A JÓVENES QUE PRESENTAN UNA ADICCIÓN A LOS MATERIALES AUDIO VISUALES EN ESPECIAL A LOS K DRAMAS.	63
5.1 Enfoque humanista existencial.....	64
5.2 Enfoque Sistémico.....	65
5.3 Enfoque Cognitivo-Conductual.....	66
5.4 Otras alternativas de prevención.	71
CONCLUSIONES.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	78

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe una diversidad de temas poco estudiados, pero de gran impacto para la sociedad. Provocando una serie de problemas conductuales en la juventud siendo una etapa vulnerable, donde se va estableciendo la identidad, en ocasiones se ven influenciados por nuevas culturas, trayendo un impacto psicológico que no sabemos que tanto puedan afectar o ayudar en el desarrollo de sus relaciones interpersonales, familiares y sociales.

Tal es el caso del tema que se aborda en la presente investigación. Con la llegada de los k dramas a México como parte de la ola coreana, ha traído consigo diversos cambios conductuales o influencias, las cuales son poco estudiadas y analizadas por profesionales de la salud mental, siendo este un problema significativo en la juventud mexicana.

Así la presente investigación tiene como principal objetivo estudiar el consumo de k dramas en los jóvenes y analizar si está provocando o no, conductas relacionadas a una adicción psicológica o es sólo una idealización cultural pasajera. Para este fin, se identifican la serie de cambios conductuales que se han generado durante dos décadas, el tiempo que los K dramas han tenido presencia en México.

Una vez identificados estos cambios en la forma de comer, vestir, hablar, y en general consumir, se presentará una propuesta de intervención psicológica para tratar o para prevenir que aparezca una adicción en los jóvenes. La presente investigación pretende así visualizar el impacto psicológico de los k dramas en los jóvenes mexicanos y sus posibles riesgos, o impactos.

En el primer capítulo se aborda el surgimiento de los K dramas, su diferencia con otros géneros y su introducción en la cultura mexicana desde hace 20 años.

En el segundo capítulo se aborda el tema de la juventud, sus características, el papel de la identidad, consolidación de la personalidad, así como los cambios e influencia social.

En el tercer capítulo se profundiza en la influencia que tiene los k dramas en la juventud mexicana, qué significado tiene para ellos y qué comportamientos dependientes o posibles adicciones les han generado. Así mismo exploraremos cómo se definen y cuáles son las características de las nuevas adicciones que impactan hoy a nuestra sociedad.

En el capítulo cuatro se abordan las idealizaciones que la juventud mexicana ha realizado o practicado a partir de los productos que han adquirido de la cultura Sur Coreana y específicamente de la “*ola coreana*” Halluy. Para este fin, se analizan los productos que los jóvenes consumen de esta ola Halluy, para identificar sus valores, prácticas sociales.

Después de identificar los impactos en los jóvenes presentaremos los criterios de adicción y si estos son aplicables al consumo de los K dramas de los jóvenes en México, es decir, estableciendo los criterios que están en el DSM-V, y otros criterios que actualmente debaten con esta guía dado que han transformado el comportamiento humano en general y de los jóvenes en particular.

El quinto capítulo explora diferentes perspectivas psicológicas para dar atención a jóvenes que presentan una adicción a los materiales audio visual. Esto para finalmente ubicar una posible intervención psicológica que ayude a los jóvenes que presenten adicción a los K dramas. Una propuesta de trabajo como alternativa de prevención con un enfoque cognitivo conductual.

Finalmente, se presentan las conclusiones sobre los alcances, los límites y los posibles estudios futuros respecto a este tema y recomendaciones a considerar en el trabajo impacto psicológico de los K dramas en la juventud mexicana. Dando un amplio panorama para que se pueda seguir realizando futuras investigaciones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años la nueva tendencia de los k dramas como parte del movimiento Hallyu (ola coreana) (20 años) en México, ha tenido gran impacto en la juventud mexicana en diferentes áreas en particular a nivel psicológico y cultural.

Provocando un cambio conductual evidente en los jóvenes mexicanos consumidores de material audiovisual k dramas el cual se refleja en la forma de relacionarse en su entorno, generando vulnerabilidad que se manifiestan en la idealización cultural y la posible aparición de conductas relacionadas a una adicción psicológica a los k dramas afectando al consumidor en la higiene del sueño así mismo alterando el organismo y sus funciones.

Por lo anterior consideramos que las preguntas de investigación de este proyecto son las siguientes:

¿Qué tipo de idealizaciones culturales genera el consumo de los k dramas en la juventud mexicana?

¿Puede el consumo de los k dramas convertirse en una adicción psicológica?, ¿Bajo qué criterios?

JUSTIFICACIÓN

En la investigación se analizará el impacto psicológico de los K dramas en la juventud mexicana, los criterios de una posible adicción psicológica a los k dramas (series coreanas de 16 o más capítulos) así como la idealización cultural que adquieren los jóvenes del fenómeno surcoreano llamado Hallyu o mejor conocida como *ola coreana*.

En el último año hemos observado como los jóvenes mexicanos son cada vez más influenciados por la ola coreana llegando a una obsesión que puede convertirse en una posible adicción psicológica bajo ciertos criterios y adquirir una idealización cultural, por medio de material audiovisual k dramas; provocando que la persona deje de hacer y prestar atención a sus actividades cotidianas, olvidando responsabilidades, ocasionan problemas en la higiene del sueño, alterando el organismo y sus funciones. García (2018)

La idealización cultural se ve presente con la llegada de los k dramas a México, cada vez más jóvenes se apropian de la cultura coreana ya sea por medio de dos fuentes principales los k dramas o el k pop (música pop de corea del sur). La idealización cultural puede ser definida como el conjunto de transformaciones internas y conductuales experimentadas por una persona que está inmersa en una situación de contacto con una cultura diferente, con consecuentes cambios tanto en el individuo como en la cultura de la que se apropia o como los fenómenos resultantes de un contacto continuo y directo entre grupos de individuos que tienen culturas diferentes, con cambios en los patrones culturales originales de uno o ambos grupos. (Figueroa, 2015)

A nivel psicológico involucra características tales como actitudes y valores adquisición de nuevas habilidades sociales y normas, los cambios en referencia a la pertenencia a un grupo y el ajuste o de adaptación a un ambiente diferente. Cuando estas demandas de idealización a la nueva cultura exceden las capacidades de las personas para afrontarlas comienzan a debilitarse, presentando estrés por idealización cultural. (Zubieta et al, 2011), lo cual se vincula a una afectación de la salud mental, manifestándose en algunos casos la presencia de trastornos ansiosos y depresivos, así como sentimientos de marginalidad aumento de trastornos psicósomáticos y confusión de identidad.

Nuestra investigación muestra los cambios que la juventud mexicana ha desarrollado para adaptarse a los nuevos movimientos sociales y profundiza sobre bajo qué criterios se puede generar una adicción psicológica a los k dramas pudiendo ocasionar alteraciones psicológicas y la pérdida de su propia cultura por seguir estereotipos de la cultura coreana.

Queda abierta la posibilidad para poder seguir estudiando el tema debido a que cuenta con poca biografía en el área de la salud mental.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Analizar el impacto que tiene el consumo de los k dramas a nivel psicológico y percibir que tipo de idealización cultural genera en la juventud mexicana.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Explorar la idealización cultural y las conductas relacionadas a una posible adicción psicológica a los k dramas tiene influencia negativa en el comportamiento y estilo de vida en la juventud mexicana.

HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ALTERNATIVA:

Con la llegada de los k dramas a México se ha modificado el comportamiento de la juventud; debido al tipo de idealización cultural y conductas relacionadas a una adicción a los k dramas.

HIPÓTESIS NULA:

El consumo de los k dramas no provoca conductas relacionadas a una adicción psicológica a los k dramas y tipo de idealización cultural.

MÉTODO

La presente investigación es de tipo cualitativo etnográfica, teniendo como propósito, el examinar la forma en la que los individuos perciben y experimentan el fenómeno que los rodean. Se ha utilizado como estrategia fundamental recogida de datos, analizando documentos de psicología relacionado con temas de adicción y adicción psicológica, así como artículos relacionados al Hallyu haciendo referencia a los k dramas como tema principal. Utilizando una combinación equilibrada de datos, tanto subjetivos como objetivos.

De acuerdo a la situación de salud actual que se presenta a nivel mundial, la pandemia de coronavirus (COVID-19), no se pudo llevar a cabo investigación de campo (trabajar con la población); por medidas que implemento el gobierno de confinamiento, para prevenir contagios.

DEFINICIÓN DE VARIABLES:

Adicción Psicológica a los K- Dramas: Comienzo de conductas inconscientes que se repiten sin que las personas puedan hacer algo por controlarlas. Pretenden hablar en un idioma distinto (incluyendo palabras que son utilizadas cotidianamente en corea del sur como: oppa (hermano), unnie (hermana), Saranghae (te quiero), chingu (amigo), etc. (Jandy, 2016)

Hablar de comer comidas que son populares dentro de los k dramas las cuales son el ramen y kimchi. Mantenerse despiertos hasta altas horas de la noche viendo maratones de k dramas y comienzan a presentar fuertes deseos de viajar a corea del sur para aprender sobre su cultura, idioma e inclusive visitar a sus ídolos. (Raine0211, 2016)

Idealización Cultural: idealizar ciertas características que compone la cultura coreana (k dramas) tales como la comida, vestimenta, maquillaje, música, arte-diseño, fans y exposiciones de esta todo para tratar de apropiarte de ella.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN AL FENÓMENO: HALLYU, K DRAMAS.

1.1 Historia de la ola coreana: Hallyu.

La ola coreana también conocida como “Hallyu” es nombrada así por el gran impacto en la sociedad y éxito a nivel internacional, surge como estrategia de incremento económico en Corea del Sur. Donde se buscaba mejorar la imagen que reflejaba dicha cultura.

Simon (2015) escritor de la cultura coreana expresa que el origen de esta grande industria cultural hoy establecida, se remonta a las políticas restrictivas de importación que el gobierno de Corea del Sur puso en marcha tras la ocupación japonesa de Corea (1910-1945), con la intención de prevenir una impregnación cultural que minara las tradiciones locales coreanas, y a su vez, impulsar la producción y la industria local sin que la competencia foránea la anulase.

El origen de la gran industria fue una causa política, debido a la ocupación japonesa a Corea del Sur; y así evitar que se perdieran las tradiciones locales. Desencadenando un potencial económico. A nivel internacional impacto primero en Oriente Medio, Latinoamérica, Estados Unidos y algunas regiones del continente europeo.

La fama que ha alcanzado el espectáculo coreano en Asia y a nivel mundial, (Hallyu u ola coreana) surgió por primera vez a mediados de la década de los 90, después de que Corea estableciera relaciones diplomáticas con China en 1992 y de que series de televisión y la música pop ganasen gran popularidad entre la comunidad china, por la diferencia en su formato para presentar el contenido audiovisual que abrían generado. (Centro korean cultural center, 2012).

Buscando el significado de Hallyu, encontramos su sentido literal es ola coreana; describe un fenómeno cultural caracterizado por el furor de los jóvenes que originalmente fueron asiáticos hacía los productos de entretenimiento coreano (García, et al. 2020,). Por otro lado, Figueras

(2020) explica que el término “Hallyu” (한류) no nace dentro del país coreano, sino que procede del idioma chino 韓流 (Hán-Liu), siendo su significado exacto “ola fría”. Esto demuestra que el desarrollo de estos contenidos audiovisuales se desarrolló por coreanos en territorio chino, con la intención de prevalecer y expandir sus costumbres.

García (2020) estudioso de la cultura coreana, explica que el término salió del periódico chino The People Daily, para describir la euforia de los jóvenes chinos por los productos de entretenimiento coreano, principalmente telenovelas y la música que habían llegado al país asiático después de que a finales de la década de 1990 hubo un cambio en la política cultural de Corea tras su crisis económica de 1997. Desde entonces, el gobierno de Corea del Sur decidió impulsar la cultura como una forma en la que podría desarrollar su economía.

El surgimiento de la ola coreana trae consigo una compleja historia, integrada por productos que muestran su cultura como: K-pop (pop coreano), K-dramas, gastronomía, estética y moda. Los medios de comunicación (radio, televisión e internet) fueron los principales medios de difusión; que el gobierno autorizó para alcanzar el gran reconocimiento; dando a conocer primero a los K dramas por el gran renombre que tenían en Corea del Sur y tiene en la actualidad.

El desarrollo histórico de fenómeno Hallyu, se divide en tres tiempos, de acuerdo al autor Gonzales (2015).

- En primer lugar, el periodo Hallyu 1.0, desarrollado entre 1995 y 2005, difundido en la región asiática (especialmente, China, Japón y demás regiones chino-parlantes como Hong Kong y Taiwán), cuyos principales productos culturales fueron las emisiones de televisión y películas surcoreanas
- En segundo lugar, el periodo Hallyu 2.0, desarrollado a partir del año 2006 hasta el día de hoy, difundido en nuevas regiones (especialmente en el resto de Asia, Norteamérica y Europa) y centrado en el K-pop y los ídolos musicales surcoreanos.
- Tercer y último periodo que tendrá lugar a escala global e incluirá una mayor diversidad de productos culturales, transmitidos ahora a través de las redes sociales con perfiles oficiales de los artistas, canales de YouTube, apps para convivir más de cerca con los ídolos, como son nombrados.

La globalización trajo consigo una amplia gama de vertientes nuevas y novedosas para la sociedad; en el rubro de la tecnología y medios de comunicación, fue uno con mayor desarrollo produciendo nuevos formatos de entretenimiento visual, como el fenómeno Hallyu (K dramas).

Figueras (2009) conocedor de la historia del Hallyu indica que este fenómeno ayudo a incrementar la visibilidad a nivel mundial de la cultura coreana, que comenzó en el este de Asia en los años 90 y posteriormente continuo en los Estados Unidos, América Latina, Oriente Medio y partes de Europa. La ola consiste principalmente en dos formas de medios, series de televisión (k dramas) y música pop (k-pop), aunque las películas coreanas y otras formas musicales también son parte del fenómeno.

Este fenómeno llegó a Japón en el año 2003 con la emisión del drama televisivo de KBS “Sonata de Invierno” en la NHK (Radiodifusora de Japón). Teniendo un gran éxito con su protagonista masculino “Yon Sama” (nombre dado por los seguidores japoneses), produjo furor entre los jóvenes japoneses que fueron captados por los diversos escenarios de filmación en Corea, como la Isla Namiseom. (Korean Cultural Center 2012)

El comercio coreano tuvo mayor expansión, creando una relación más amplia a nivel mundial de mercado/consumidor. Dando así a los fans o llamados fandoms imágenes de sus idols (ídolos), donde se muestra la industria con una imagen de estética, así como ciertas comidas, comportamientos y lenguaje, que hacen alusión de pertenencia a la cultura de Corea del Sur. Se encuentran dos vertientes que han tomado mayor fuerza en los últimos años para atraer la atención, la gastronomía y el lenguaje debido a que en los K dramas se presentan algunos materiales o festividades gastronómicas los cuales atraen la atención del consumidor dando un resultado de comida principalmente de kimchi (col fermentada).

1.2 Hallyu: definición de K Dramas y K Pop.

El Hallyu (ola coreana) tiene consigo dos ramas fundamentales, totalmente diferentes: k dramas y el k pop. Puestos que son las dos más importantes en relación a exportación internacional.

La gran mayoría de las organizaciones relacionadas con el Hallyu son clubes de fans de K-Pop, pero también hay varias comunidades de personas que están interesadas en los dramas coreanos, la comida, el turismo, y mucho más. Para diciembre de 2017, un total de 73.12 millones de personas en 92 países se unieron a estas organizaciones en Asia, Oceanía, América, Europa, África y Oriente Medio. (Korean cultural center, 2012).

El fenómeno de los K dramas en últimos años ha ido conquistando grandes cadenas televisoras, obteniendo grandes ganancias económicas millonarias debido a la popularidad obtenida. Hablando por otro lado del fenómeno del K pop este engloba música referente a Corea del Sur, este tipo de música es interpretado solo por jóvenes que imponen la idealización de la perfección física, pues se someten a cirugías y maquillajes excesivos. “El Hallyu es definido como un fenómeno internacional por sus alcances, ya no solo nacional, por la gran comercialización que emite.” (Simón, 2015)

Buscando la definición de los k-dramas o dramas coreanos: son telenovelas cortas, generalmente de 16 a 24 capítulos (aunque hay algunas más largas) que van de 15 a 60 minutos (incluso algunos son de 90 minutos), que abordan una gran variedad de tramas catalogadas en los géneros drama, romántico, comedia, histórico, ciencia ficción, escolares, entre otros. (Briones, 2018)

La autora Olmedo (2018) define al K pop como:

Abreviatura de “Korean Popular Music”, se refiere a la música popular urbana de Corea del Sur y abarca diferentes géneros musicales de influencia occidental: pop, rock, hip-hop y r&b, entre otros. Se puede definir como una música orientada al consumo de un público principalmente adolescente y joven, centrada en la producción de estrellas, los llamados idols, y producida en masa por grandes empresas de entretenimiento como SM, JYP y destaca además el aspecto visual en las espectaculares puestas en escena, tanto en actuaciones en directo como en videoclips, y la estética cuidada y llamativa. Con fuertes inversiones en la producción de espectáculos.

Vozpópuli alude que el k pop, es un género de música coreana que está influenciado por el pop, el jazz, el hip-hop, el reggae y la electrónica, entre otros. Surgió a principios de los

años 90 y desde ese momento ha tenido un crecimiento exponencial, creando un movimiento cultural seguido por millones de fans alrededor del mundo.

El k-pop suelen llamarlo también pop coreano, una de sus características peculiares es que es practicado por jóvenes que reflejan estereotipos de belleza, siendo sometidos a operaciones y diversos cambios para alcanzar esa idealización de perfección. El año 2012 fue reconocido como el año del K-POP, por el gran impacto que género en la sociedad, teniendo sus primeras giras internacionales y por el debut de 60 bandas de este género.

Aclaremos que la idealización de la belleza de los hombres y mujeres en el kpop es la delicadeza corporal y de rasgos faciales. Mostrándose sumamente delgados, altos y con rasgos muy finos y de pieles perfectas. Una estética de maniqueísmo más que de seres vivos, con poses bien ensayadas.

1.3 Diferencias entre K dramas y Doramas.

Actualmente en la sociedad es común encontrarse, que es confundido los tecnicismos, K dramas y Doramas. Por el parecido que hay en la forma de escritura; pero hay ciertos puntos que ayudan a hacer la discrepancia.

Actualmente los k-dramas son definidos como la forma de llamar a las series o novelas de origen coreano que se emiten en televisión de Corea del Sur y a nivel internacional. Normalmente son de género dramático, aunque lo complementan con humor, acción y, sobre todo, romance. (noraemagazine,2018).

Tabla 1

K dramas	Doramas
Son dramas coreanos. Se le añade una “K” de “korean” para indicar que son series específicamente de corea del sur.	Dorama deriva de la palabra drama que en japonés se escribe ドラマ cuya traslación al alfabeto latino se es dorama.
Son telenovelas de 16 a 24 capítulos	Series de 6 o 11 capítulos.
Protagonizada por actores o cantantes de K-POP.	Son adaptaciones de mangas o anime.
Su tiempo es de 15 a 60 minutos.	Duración de menos de una hora
Son conocidas como telenovelas coreanas.	
Contribuyen a la expansión de la ola coreana: Halluy.	Reflejan sentimientos exagerados.

(Castellanos, 2020)

Los fans de series televisivas de Japón han utilizado la palabra dorama para definir a las series, pero se han utilizado los términos *J-Drama* y *K-Drama* (en analogía a J-Pop y K-Pop) para diferenciar las obras de origen japonés y coreano, aunque esto no ha sido completamente adoptado por la comunidad de espectadores a nivel mundial. (Bbitme, 2020).

La forma de interactuar en los k dramas y doramas, son diferentes ya que en cada una se refleja el comportamiento y cultura de cada país; ambos se han abierto paso en la industria del entretenimiento correspondientes a su origen, siendo adaptadas a los idiomas del país exportado, de acuerdo a la televisora que paga por ellos.

1.4 Historia de los K Dramas en México.

La llegada de los k dramas a México creo una variedad en la cultura. Ya que los k dramas cuentan con un formato diferente atrayendo a la audiencia, como en los finales de sus series

siendo inesperados y cautivadores para el público mexicano, rompiendo con el estigma establecido de los finales de novelas mexicanas.

El país de México ha sido atrapado por una cultura coreana que pese a la distancia geográfica se ha vuelto cercana. La personalidad sencilla de las personas en ambas sociedades ha permitido que estrechar lazos desde hace años, dando paso a un intercambio económico, comercial y cultural que derivó en la introducción de muchos productos y series al territorio nacional mexicano. (el sol de mexico,2020).

Los k dramas hizo que los empresarios mexicanos representantes de las principales televisoras, actualizaran su contenido para estar en tendencia con otros países, el contenido de estos no tiene “escenas de sexo, ni violencia, todos los contenidos son divertidos, románticos, dramáticos y se han convertido una opción para la audiencia mexicana.” (the kpop idols new, music and more).

La característica principal por lo que llegó a México, son por sus actores mostrando un físico, actitudes y comportamientos diferentes de los cuales se presentan en las telenovelas o series mexicanas, atrayendo la atención de miles de personas. Los actores coreanos son presentados con estereotipos de belleza perfecta; en cuanto a su vestimenta, rasgos faciales, estilos de vida, etc.

A partir de 1992, las compras de series de Corea del Sur fueron realizadas a partir de que se conforman paquetes accionarios de canales latinoamericanos permitiendo a Televisa exportar sus telenovelas y convertirlas en un fenómeno mundial. (Fregoso, 2018). Siguiendo el orden de la idea Mendoza (2020) alude que, en el año 2001 como parte de un proyecto para promover su cultura coreana en México, Corea del Sur prestó a las televisoras públicas aztecas tres telenovelas: "Todo sobre Eva", "Escalera al Cielo" y "Sonata de Invierno". El costo de transmisión de un drama coreano es de 1,500 USD a 2,000 USD por capítulo, mientras que el costo de un capítulo de telenovela mexicana es de 5,000 USD.

Tabla 2*Algunos k dramas transmitidos por televisión abierta en México.*

K drama	Genero	Capítulos	Año de emisión
Stairway to heaven	Melodrama Romance	20	2003-2004
You Are Beautiful	Romance Comedia Musical	20	2009
Boys Over Flowers	Romance – Comedia – Escolar	25	2009
Play full kiss	Romance Comedia Escolar	16	2010
The Heirs	Romance Melodrama Escolar	20	2013
Moon Lovers	Romance Histórico Fantasía	20	2016
Goblin	Romance Fantasía	16	2016-2017
Strong Woman Do bong soon	Romance Comedia Fantasía	16	2017
While You Were Sleeping	Romance Fantasía	32	2017
I'm Not a Robot	Romance Ciencia ficción	32	2018

K-magazine revistar online.

Se han hecho adaptaciones de novelas de Corea del Sur para la televisión mexicana, como la novela “Mi marido tiene más familia”, transmitida en 2018 por Televisa, siendo adaptación de la novela de Corea del Sur “My husband got a family” transmitida por KBS2 en 2012, mostrando la cultura de ambos países (México y Corea del Sur) (Cervantes, 2019)

1.5 La globalización y las nuevas adicciones psicológicas.

La globalización ha traído con su paso algunos daños a la salud mental, por los diversos cambios que impone en los estilos de vida en la sociedad. Una problemática cada vez más marcada y de la cuales grandes urbes comienzan a tomar conciencia, es la adicción psicológica relacionada a las nuevas tecnologías como internet, contenido audiovisual (K dramas), redes

sociales, móviles, videojuegos; pero también se consideran adicciones al sexo, al trabajo y a las compras. Se menciona que son adicciones comportamentales o conductuales, adicciones no convencionales, adicciones sin drogas, sin sustancias, no químicas o no tóxicas.

Uno de los principales autores en hacer mención y realizar investigación de las nuevas adicciones es Salas (2014) que define a la adicción psicológica como un grupo de comportamientos que se repiten sin que las personas puedan hacer algo por controlarlos. Este hecho genera sensaciones de incapacidad para manejar la situación en la que se encuentran, ya que requieren dedicarles más tiempo a estas actividades para librarse de las sensaciones desagradables que le produce el hecho de no realizarlas. Inicialmente, es posible que estos comportamientos los controlen de acuerdo a su propia voluntad; también es posible que les agrade desarrollarlos. Pero progresivamente, estos comportamientos pueden ir ocupando más tiempo de lo que ellos mismos consideren conveniente, se han ido descontrolando a tal grado que produce los efectos similares a la adicción con sustancia como el alcohol, cannabis y alucinógeno entre otros.

El transcurso por el cual la adicción psicológica se presenta en una persona, es semejante a la adicción con sustancia, se presenta al comienzo comportamientos adictivos desarrollados por consecuencias positivas, pero al realizarlo con frecuencia absorbe más tiempo a la persona para desarrollar este comportamiento y terminan creando un estado de necesidad.

El K-drama puede que sea una de las adicciones psicológicas más peligrosas que una persona pueda formar en la vida, ya que se presenta y repite conductas repetitivas (ver cada vez más y mayor número de capítulos de k dramas y saber más sobre ellos y sus personajes sin que la persona pueda hacer algo). Empieza lo suficientemente inocentemente, comienza con un primer gusto, tal vez un episodio de “You’re Beautiful”, “Playful Kiss” o “Boys Over Flowers”. Curiosamente te sientas para ver un episodio y no sabes cómo se convierten en dos y tres episodios. El Internet se convierte en tu amigo favorito pues comienzas a conocer a los personajes y actores. Y luego todo se sale fuera de control. (Soompi,2016)

La satisfacción de ver cada vez más a los k dramas, no es una necesidad biológica; es una conducta inconsciente, que las personas que consumen las adoptan, creando conductas aparentemente inofensivas y esto hace que repercuta en sus actividades diarias como, relacionarse con los demás, comer, dormir, etc.

El comienzo de la adicción psicológica se presenta mostrando comportamientos que tienen un efecto agradable, permitiendo a la persona experimentar una sensación de relajación, provocando cambios a nivel cerebral como: aumento de neurotransmisores como la dopamina, relacionada con la cognición, la motivación y la recompensa y la serotonina, que afecta nuestro estado de ánimo y comportamiento. García (2018).

Algunas señales que se presentan sobre la adicción psicológica a los k dramas son:

➤ Maratones.

La naturaleza del K-Drama hace que los maratones sean un apoyo para la adicción al K-drama, tanto como para los recientes como para los expertos adictos.

Reducción de sueño: Este fenómeno continúa ocurriendo pese a los efectos de somnolencia, malhumor y el desesperado deseo de terminar el drama. Haces un sinfín de promesas a ti mismo que “solo verás hasta el final de este episodio”.

➤ En busca de noticias.

El periodo de espera entre episodios puede ser realmente mortal. Una semana es mucho tiempo para un adicto al drama.

➤ Experto en internet.

Después de toda la información que has reunido, empiezas a convertirte en un experto en el Internet. Incluso si no sabes coreano, de alguna manera averiguas cómo buscar en sitios coreanos como Daum, Naver, Yonhap News, entre otros, todo con el fin de obtener la mejor información que necesitas para mantenerte con vida. Si eres realmente intenso, aprendes hangeul (alfabeto coreano) e instalas el teclado en coreano en tu computadora para realizar una búsqueda más rápida. (Dpato 2011)

1.6 ¿Cómo se consumen los K Dramas en México?

El consumo de los k dramas es una actividad que se realiza más de manera digital porque no son emitidos en canales de televisión nacionales y los que se llegan a emitir son de años pasados,

existen distintas plataformas que te ofrecen una distribución predilecta como lo es Viki con una amplia brecha entre estrenos doramas y doramasmp4 tomando en cuenta que son sitios que gratuitos y con emisiones casi en tiempo real. “Muchos de los que vemos k-dramas en México lo hacemos a través de internet (en YouTube o páginas especializadas) o en plataformas de paga (Viki), aunque algunas se transmiten en televisión abierta.” (Briones 2018).

Los temas utilizados en los K-dramas son elementos de gran ayuda para aumentar la popularidad en el mundo de los K-dramas, por lo que son temas sociales sin importar la cultura de cada país, los espectadores se identifican con ellos. Ya que la mayoría son temas que incluyen a la familia, el amor, la amistad, los sueños, así como el estereotipo de la pareja ideal etc., rescatando así valores y sentimientos que son poco expresados en la actualidad.

K-magazine página web muestra una recopilación de sitios legales y gratuitos:

➤ Netflix.

Esta plataforma ya no es solo para ver películas o series ya que desde hace un par de años ha añadido a su catálogo una gran variedad de k-dramas desde los más populares como *Boys Over Flowers* e incluso ahora cuenta con historias originales y exclusivas como el drama *My Only Love Song* o su nuevo programa de variedades *Busted*, la gran ventaja es que cada mes va ingresando nuevo contenido y en algunos casos tienen programas que no se encuentran en los sitios mencionados anteriormente como el caso de *Age of Youth* o *Man to Man*. Para acceder al contenido de este sitio si es necesaria una suscripción mensual que va desde los 100 pesos.

➤ YouTube.

No nos referimos a aquellos canales que suben de manera ilegal los capítulos, sino a los canales oficiales que transmiten dramas completos, por ejemplo, el canal KBS World tiene una lista de muchos dramas que ya se transmitieron en la tv coreana como *Full House* (2007) o *Healer* (2015).

➤ TV Abierta y de Paga.

Son muchos los canales en Latinoamérica que han transmitido K- dramas en los últimos años, en México podemos encontrarlos en televisión abierta en el canal 34 (Mexiquense)

y en el canal Pasiones que se incluye en muchos servicios de cable, otros países como Argentina también comenzaron a transmitir el clásico Escalera al Cielo a través del canal Telefe y Telemundo Internacional llevo a las pantallas latinas My Love from the stars y Angel Eyes, un punto importante a mencionar es que todos los dramas que se transmiten por televisión son doblados al español.

➤ Asia Team.

Uno de los pioneros en compartir contenido asiático ya sea anime, dramas, música entre otros fue el portal Asia Team, un sitio que permite descargar los episodios y los subtítulos en otro archivo.

CAPÍTULO II

JUVENTUD

El concepto de juventud corresponde a una construcción social, histórica, cultural y relacional, que a través de las diferentes épocas ha adquirido significados y restricciones diferentes porque “la juventud y la vejez no están dadas, sino que se construyen socialmente en la lucha entre jóvenes y viejos” (Bourdieu, 2000).

2.1 Definición de juventud

Los jóvenes conforman una parte significativa en la población mexicana, ayudando a que el proceso de globalización tenga mayor alcance en la sociedad. La definición de juventud se construye a partir de un contexto histórico, abarcando dos criterios biológicos (ciencias médicas) y sociocultural. “La juventud aparece como un tiempo del desarrollo humano con características casi universales.” (Lozano, 2003). Algunas posturas comprenden que la etapa de la juventud se caracteriza por la aparición de crisis o conflictos.

En la búsqueda de la definición Delgado (2015) define a la juventud como la franja de edades entre los 20 y 40 años, dividiéndose según los contextos socioculturales y económicos, como puede apreciarse en algunas políticas públicas dirigidas a este sector. Los psicólogos explican que la juventud o también llamada edad adulta temprana empieza alrededor de los 20 años en la que, por lo general, se ha decidido la trayectoria profesional que se desea seguir y el individuo comienza a tomar responsabilidad en su vida personal.

La juventud abarca la adolescencia y adultez temprana, un periodo de la vida donde el joven completa su desarrollo a nivel físico, conllevando un cambio a nivel psicológico y social, formando una etapa de oportunidades para desplegar sus capacidades para formar un pensamiento crítico.

En la etapa de la juventud se manifiestan algunas cualidades como el: Vigor, vitalidad, fuerza y frescura que pueden ser percibidas en las personas. Es por eso que en la sociedad se considera a una persona joven por presentarse esas cualidades. (Desarrollo Cognitivo 2020)

2.2 Características de la juventud.

En la etapa de la juventud se espera que el joven sea capaz de orientar su vida e ir incorporando aspectos a su personalidad, llegando a tener una mayor capacidad de reflexión, logrando afrontar la realidad que lo rodea. Se presentan ciertas características a nivel psicológico y social, que representan que la persona se encuentra en dicha etapa. Es un periodo que abarca el final de la adolescencia y el principio de la vida adulta.

Se encuentran factores como hereditarios, clima local, estado de salud, alimentación, clase social y cultural, nivel de actividad física o intelectual, etcétera que puede influir en el inicio y la duración exacta. (etapasdesarrollohumano.com)

La persona en la juventud tiende a encontrarse en un estado más tranquilo, ya que ha desarrollado autoconocimientos y auto aceptación. Se considera buena etapa para el aprendizaje, debido a que se han frenado las fantasías, teniendo una capacidad de realidad objetiva. Se ven marcadas ciertas características psicológicas y sociales en la persona joven.

Tabla 3

Características psicológicas y sociales de la juventud.

Psicológicas	Sociales
Identidad: Una vez alcanzada la juventud, la identidad sexual comienza a tomar mayor fuerza en la percepción de la persona, se comienza a saber con mayor claridad que se quiere y que inclinación es la que más le hace sentir conforme consigo mismo.	Vida familiar: Los jóvenes son los que, según algunos médicos u científicos, señalan como los más preparados orgánicamente, para producir vida en las mejores condiciones, esta etapa va muy relacionada con la adultez. Tanto el cuerpo de la mujer como la del hombre, se encuentran en su tope máximo de fertilidad.
Consolidación de la personalidad: Al igual que la sexualidad, los jóvenes logran	Revoluciones: Los jóvenes son los que, en línea general, suelen formar las

consolidar su personalidad, quedándose con aquellos aspectos que mejor le representen. Si bien es cierto que el ser humano es de naturaleza cambiante, en la juventud, se logra podar la mayoría de dudas y variaciones, dando una sola dirección al producto que se mostrará al mundo.

revoluciones contra los sistemas que vayan en contra de sus creencias u opiniones, dejando en claro la posición que tienen a cerca de algún tipo de normativa o mandato por parte de un órgano judicial específico o el mismo gobierno.

Etapas emocionales: Llegado a la juventud, las emociones se tornan un asunto mucho más serio, ya que suelen ser señaladores directos de traumas no superados o problemas estancados que conducen a estados depresivos.

Cambios sociales: Es en la juventud donde se forman los más fuertes y duraderos lazos de amistad, dejando a un lado, las amistades de la infancia o adolescencia o, por el contrario, fortaleciendo la unión, también se define un grupo social al cual pertenecer y posiblemente, en el que se pase la mayor parte de la vida.

Desarrollo cognitivo (2020)

2.3 Características cognitivas en la juventud.

El desarrollo cognoscitivo no se detiene con la adolescencia, aun cuando no haya un acuerdo completo sobre qué habilidades cambian y cómo. Se ha descrito a la aparición del pensamiento dialéctico, las responsabilidades y los compromisos, el uso flexible de la inteligencia y los sistemas de significado en evolución como algunas de las características destrezas cognoscitivas de los jóvenes. (Craig 1997)

El aprendizaje, la memoria, la capacidad de resolver problemas y muchos otros procesos cognoscitivos persisten a lo largo de la vida adulta. Como resultado de esta continua actividad intelectual, los adultos mayores han acumulado mayores conocimientos. Es la etapa dialéctica, en la que el individuo contempla los pensamientos opuestos y los sintetiza o integra. Un aspecto de particular importancia de esta etapa es la integración de lo ideal y lo real. Algunas destrezas en efecto llegan a su máximo poco antes de los veinte, por ejemplo, las actividades relacionadas con la velocidad, la memoria rutinaria y la manipulación de matrices. Las destrezas empleadas con frecuencia se conservan mejor que las que no se ejercitan.

2.4 Cambios en la juventud en el año 2000 y en la actualidad.

La juventud ha tenido una diversidad de transformaciones en sus diferentes ámbitos que la conforman, de acuerdo a las diferentes décadas. La secuencia de las diferentes generaciones de jóvenes se va adaptando el cambio de acuerdo al proceso que avanza en la globalización. La juventud en sus diferentes décadas ha ido presentando cambios en sus estilos de vida de acuerdo a los diferentes años, en los impactos sociales, culturales y hasta tecnológicos.

Fue en la década de los 2000 cuando la cultura de corea del sur, llego con gran impacto a México, atrayendo a la juventud como uno de sus principales públicos. Creando en los jóvenes asombro, ya que en México se estaba viviendo una forma diferente en el estilo de vida y contenido de entreteniendo. A partir de esa década hasta la actualidad han pasado 20 años, en los cuales la juventud ha tenido cambios.

En México en los 2000 se estaba viviendo cambios en la moda. Portaban prendas coloridas, sensuales, luminosas y que en ocasiones no combinaban, fueron las características principales de la moda que surgió en ese momento. “Las redes sociales eran chats online donde te ponías de acuerdo para ingresar con tus amigos y si tenías mucha suerte tenías MSN y teléfono con mensajes de texto activados” (Valenzuela, 2016)

Algunos sucesos que se presentaban en los jóvenes en la década de los 2000 son:

- **Bailar en Dance: Dance Revolution:** También conocido como DDR o *Dancing Stage*, es un juego que se hizo popular a finales de los 90 en Europa y Japón, pero que alcanzó la gloria dentro de todas las estaciones de juegos del mundo a inicios del año 2000. Tal fue su éxito entre chicos y grandes que se llevó al formato casero en forma de tapete. Quien no haya pisado uno, no formó parte de la nueva era.

- **Comprar computadoras de colores:** Como parte del nuevo siglo y del mundo que no se acabó en el 2000, entró al mercado una nueva línea de computadoras que todos querían poseer debido a su gran gama de colores. Además de elegir cuál de todas iba con tu personalidad, eran los primeros modelos en forma de huevo y, además, portátiles.

- **Coleccionabas revistas:** Coleccionar revistas era uno de los pasatiempos favoritos de los jóvenes, recortar fotografías y forrar cuadernos. Cada semana, quincena o mes esperabas con ansias una nueva edición, esto ya no sucede en lo más mínimo.
- **El celular empezaba a convertirse en tu gadget favorito:** En el 2000, los celulares eran un poco más pequeños, incluso algunos ya incluían cámara. A pesar de que las pantallas no eran a color y se tenían que comprar tarjetas para tener saldo, los juegos dentro de estos eran razón suficiente para no despegarse de ellos, equivalente a lo que son hoy las obsesivas redes sociales.
- **Línea telefónica extra:** Para poder conectarte a Internet y platicar con tus amigos, casi en todas las casas, fue necesario instalar una línea telefónica adicional para no interrumpir las labores, de lo contrario se tenía que entrar y salir cada que alguien necesitara el teléfono.
- **Se retaban películas cada fin:** A pesar de que ya habías visto todas las películas en el cine, ir al video club y rentarlas para verlas de nuevo con tus amigos era divertido, sobre todo cuando era martes de 2x1. Ahora una aplicación evita que salgas de casa durante todo el fin de semana.
- **Se armaban álbumes con CDs:** Comprar CDs, torres de discos y carpetas para guardarlos era una forma de entretenimiento básico en los inicios del siglo XXI; además, te creías mucho por apoyar a tu artista favorito comprando discos originales. Ahora es más divertido armar playlist de forma digital y comprar canciones en lugar de discos completos.
- **Se utilizaban cámaras desechables:** Ir al centro de revelado era una novedad y experiencia emocionante. Colocar rollos con cuidado y no desperdiciar ninguna toma se hacía con extremo cuidado si tu cámara era desechable. Eras un futuro fotógrafo. Si bien ahora todos se creen fotógrafos al compartir selfies y fotos de paisajes tomadas con el celular, los centros de revelados quebraron y sólo quedan los especializados.

➤ Usabas los accesorios de moda: Si de ropa se trataba, siempre buscaste estar al último grito de la moda con los accesorios. Aunque no vivieras en la playa, los collares de conchas eran un *must*. Los aretes de calcomanías eran envidiables, al igual que tu perforación en el ombligo. Los collares elásticos combinaban con todo y las pulseras de plástico con mensajes positivos mostraban tu lado noble, mientras que las de estoperoles tu lado rudo. El cristal de tus lentes de sol era de colores semi transparentes. (Occi,2022).

Los años 2000 llegaron quizás muy de golpe. De repente el mundo que conocíamos empezó a andar más rápido que nunca. La televisión por cable comenzó a enchufarse a las casas, aparecieron los primeros celulares para la gente común, los computadores de a poco dejaron de ser un lujo y ya todos sabíamos usar Windows 98. (Millan,2017).

Actualmente (2022) se dieron cambios en la juventud en los diferentes ámbitos, en la forma de vestirse, por ejemplo, tienden a vestirse con “blazer oversize, la chaqueta que marca tendencia esta temporada, El amarillo, el color de la primavera-verano 2022, looks en color block, una de las tendencias clave de la próxima temporada, Los flecos, el adorno favorito de las expertas en moda” (Cadenas,2022), muy diferente a lo que se vivía en el año 2000. En el ámbito de la tecnología hay un gran cambio, se presentan la inteligencia artificial, las impresoras 3D, los vehículos autónomos, la realidad aumentada, 5G, etc (social futuro, 2019).

CAPÍTULO III

INFLUENCIA DE LOS K DRAMAS DENTRO DEL COMPORTAMIENTO EN LA JUVENTUD.

La forma en la que el ser humano se comporta y se relaciona, permite conocer a la persona. El desarrollo humano conformado por la carga genética, las experiencias personales, las relaciones interpersonales y el entorno sociocultural en el que vive conforman el comportamiento humano; siendo las actividades expresadas físicamente y los procesos mentales, manifestados por medio de expresiones orales como los sentimientos y los pensamientos que una persona manifiesta cuando se encuentra en una situación social en particular.

3.1 Comportamiento humano

Actualmente el comportamiento humano es percibido como la forma en que una persona tiene la libertad de gobernar su vida y dirigir sus acciones y conductas conforme a las normas en la sociedad. Estos regidos por la cultura, actitudes, emociones, valores de la persona, valores culturales y éticos.

Casi todos nuestros comportamientos conscientes son motivados, es decir que buscan satisfacer un deseo, el cual es la manifestación sentida de una necesidad. “Nuestras actitudes son conductas, conscientes o inconscientes, que emprendemos como respuesta al estímulo percibido y que proviene de otro ser vivo, de algún fenómeno natural o de algún objeto en particular”. (Schein, 1982).

3.2 Comportamiento dependiente

Es la dependencia psicológica que posee una persona en extremo, dentro de las manifestaciones que poseen las personas con este tipo de comportamiento son vínculos pegajosos y de sumisión a los deseos de los demás.

Las personas dependientes se dejan llevar por preocupaciones de los demás en exceso, tratan de poner la felicidad de los demás a la suya para evitar perderlos. En la mayoría de los casos las personas con este tipo de comportamiento se la pasan ayudando, dando y sobre todo tienden a comprometer intensamente en las relaciones con los demás, sobre todo con sus cónyuges.

En la actualidad cada vez hay más conductas que son aceptadas y adaptadas por la sociedad tal es el caso de las compras en sitios en línea, el jugar en línea, conectarse a las redes sociales, o hasta la practicar ciber sexo entre otros todas estas actividades cuentan con una característica común la cual es proporcionar un estado de satisfacción inmediata. Cuando el individuo comienza a tener problemas debido a estas conductas (pasa excesivo tiempo realizándolas, o desplaza otras actividades que se realizaba comúnmente, etc.) este comienza a padecer una adaptación conductual debido a que se están afectando las áreas de la persona adicta. (González Duro, 2005).

Es así como se considera que probablemente el avance social y la creación de las nuevas tecnologías de entretenimiento están causando ciertos patrones de comportamientos abusivos y dependientes en algunos individuos generando alteraciones tanto psicológicas como culturales.

3.3 Adicción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

La delimitación de las sustancias que producen dependencia y redefine el concepto como “Toda sustancia de uso no médico con efectos psicoactivos que, introducida en un organismo vivo, es capaz de producir cambios en la percepción, en el estado de ánimo, en la conciencia y el comportamiento y susceptibles de ser autoadministrada” (OMS, 1982).

Criterios para diagnosticar un trastorno por consumo de sustancias a nivel clínico con base al DSM-5, debe cumplirse dos criterios de los siguientes, durante 12 meses:

- Uso peligroso.
- Problemas sociales o interpersonales relacionados con el consumo.
- Incumplimiento de los principales roles por su consumo.
- Síndrome de abstinencia (también para el cannabis).
- Tolerancia, uso de mayor cantidad de sustancia o más tiempo.

- Intentos repetidos de dejarlo o controlar el consumo.
- Emplear más tiempo del que se pensaba en actividades relacionadas con el consumo.
- Tener problemas físicos o psicológicos relacionados con el consumo.
- Dejar de hacer otras actividades debido al consumo.

Si nos apagamos al DSM V dominante en el ámbito clínico de psicología los k dramas cumple con 5 criterios: problemas sociales o interpersonales relacionados con el consumo, incumplimiento de los principales roles por su consumo, síndrome de abstinencia, emplear más tiempo del que se pensaba en actividades relacionadas con el consumo y dejar de hacer otras actividades debido al consumo. La clínica de universidad de Navarra menciona que una adicción psicológica está definida como un patrón de conducta persistente, que se caracteriza por: el deseo o la necesidad de continuar una determinada actividad que se sitúa fuera del control voluntario; una tendencia a incrementar la frecuencia o la cantidad de actividad con el paso del tiempo; la dependencia psicológica de los efectos placenteros de la actividad; y un efecto negativo sobre el individuo y la sociedad, se han descrito adicciones psicológicas al juego (de apuestas o de azar, videojuegos que son productos audiovisuales donde se encuentran los k dramas), al trabajo (*workaholics* americanos), al sexo (erotismo, pornografía, etc.), a la televisión, a ciertos deportes, etc. Entre otros autores mencionados en la investigación reconocen que en la actualidad existen otras adicciones no precisamente a sustancias si no a productos como los audiovisuales k dramas.

3.4 Adicción psicológica

Adicción psicológica es un concepto nuevo, pero actualmente ha tomado gran importancia, llamando la atención de profesionales de la salud mental. Años atrás se podía considerar a una persona simplemente extraña por tener una especie de fijación por alguna conducta; pero actualmente se conoce que es una adicción psicológica, tiene un patrón de conductas constantes, provocando en las personas el deseo o la necesidad de continuar una determinada actividad más allá de la voluntad propia.

La adicción psicológica se considera una adicción no química pero que posee los mismos síntomas que cualquier otra adicción. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente

por reforzadores positivos el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos el alivio de la tensión emocional, especialmente. Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etcétera)” (Echeburúa, et al, 2010).

La adicción psicológica se puede definir como el uso abusivo de las nuevas tecnologías que intervienen en factores genéticos, psicosociales y ambientales afectando con ello las áreas de vida del sujeto, dando paso a desencadenar una adicción psicológica, produciendo los mismos efectos que una adicción química yendo de manera progresiva hasta llegar a ser peligrosa.

En la actualidad el uso excesivo de la tecnología es muy común y habitual para la sociedad llegando al punto que el sujeto realiza el comportamiento de forma repetitiva, abandonando otros comportamientos o actividades que resultaban gratificantes, y necesita ejecutar tal comportamiento sea para obtener un estado de bienestar (euforia, placer) o para eliminar un estado de malestar (displacer, dolor, aburrimiento), llegando a crear una dependencia psicológica de la tecnología.

3.4.1. Características de una adicción psicológica

La adicción psicológica posee una característica en común a las adicciones químicas la cual es la pérdida de autocontrol, dentro de la adicción psicológica presenta las siguientes características:

(Fernández, 2019) Menciona que la adicción psicológica existe: se hace referencia a una adicción conductual, en donde no se relaciona con ninguna sustancia química como sucede con el alcohol u otras drogas, sino con actividades como lo es las adicciones a internet, a los videojuegos, las series, al trabajo, al deporte, a las compras, al sexo, etc.).

Para todas las adicciones se comparten las mismas características, relacionadas, a nivel cerebral, con una gran liberación de dopamina. Estas características son:

- **Uso excesivo:** en el caso de las series, se pierde la noción del tiempo, capítulo tras capítulo, lo que a veces lleva a saltarse comidas o a perder horas de sueño. "Cuando la serie se acaba, se empieza otra y se sigue hasta terminarla", apunta Fernández.

"En los casos más extremos se realizan verdaderos maratones, ver todos los capítulos de corrido, de principio a fin.

- Abstinencia: al fuerte deseo de jugar, realizar una compra o el ver una serie por medio de internet incluye imaginar cómo y cuándo se hará, estas conductas se ven acompañadas por sentimientos de ira, tensión, rabia o tristeza si no se puede acceder a la plataforma donde se emite.
- Tolerancia: la persona adicta necesita cada vez más horas de viendo y apuntándose a más plataformas. Todo con el propósito de satisfacer sus deseos.
- Repercusión en la vida de la persona: se comienza a presentar conductas negativas como el llegar tarde al trabajo o escuela, pérdida de control en relación con las series o conductas realizadas por medio de internet que suele generar discusiones con la familia, amigos o pareja sentimental provocando un aislamiento social otra característica son los problemas de salud que se van generando en la adicción psicológica como fatiga, irritabilidad o problemas musculares, falta de concentración, modificación del estado de ánimo y alteraciones en la higiene del sueño. (Fernández, 2019)

3.4.2. Etapas de la adicción psicológica

La adicción comienza a desarrollarse mediante un proceso a lo largo del tiempo. En un principio, el uso que la persona hace de la sustancia o conducta, no se ve adictivo, pero gradualmente, el uso se va aumentando convirtiéndolo en un hábito, para después generar un uso abusivo de una sustancia o conducta. Aun en este momento no se puede hablar de adicción, ya que el abuso es un estado en donde la persona conserva el control sobre su uso. La línea que divide al abuso de la adicción es muy fina y muchas veces inadvertida, pero lo cierto es que, si la persona predispuesta se expone al uso de la sustancia o conducta de riesgo, puede pasar esa línea y convertirse en adicto.

En las primeras etapas, la adicción puede pasar inadvertida, pues los síntomas se presentan de manera leve. Durante el proceso de la adicción la persona pasa por diversas etapas que reflejan el aumento progresivo del desorden adictivo.

Las distintas etapas de la adicción se relacionan a la severidad del proceso adictivo y el impacto que la adicción tiene en la vida del adicto:

Etapas Tempranas: En esta etapa se comienza a ver la alteración química del cerebro, manifestándose en episodios de uso descontrolado que pueden no ser tan severos y frecuentes, pero son evidencia de la instalación del desorden bioquímico cerebral. Aun así, la relación que la persona ha desarrollado con el sustrato de su uso, lo motiva a continuar usando, debido al refuerzo psicológico que el consumo de la sustancia o la práctica de la conducta, tiene sobre su comportamiento. Ya existe el pensamiento adictivo y comienza a manifestarse como una preocupación con el uso. Puede haber deseos automáticos y ya la persona comienza a invertir tiempo no programado en actividades relacionadas con el uso.

Etapas Medias: La pérdida de control se hace más obvia y los episodios de consumo son más intensos y frecuentes. Ya comienza a haber problemas familiares serios debido al tiempo que la persona ocupa en actividades relacionadas con la adicción y el uso. El pensamiento adictivo se hace más intenso debido a la necesidad aumentada de negar o racionalizar su conducta. Comienzan a presentarse problemas laborales y escolares debido al malfuncionamiento psicosocial. La química cerebral ha cambiado de manera importante y la personalidad de la persona también ha cambiado, casi siempre con más irritabilidad, ansiedad e intolerancia. El ego de la persona se ha hipertrofiado para poder mantener una imagen de "normalidad" que pueda disminuir la ansiedad tanto del adicto como de las personas que lo rodean.

Etapas Avanzadas: La incapacidad para detener el consumo marca esta etapa del proceso adictivo. Comienzan a aparecer problemas financieros severos, así como el aislamiento social se hace evidente y marcado. Problemas severos en las relaciones familiares que pueden llegar a la desintegración. Pérdidas de empleo y deterioro del funcionamiento laboral se hacen presentes de manera que el adicto no puede muchas veces, ni conseguir ni mantener un empleo. La depresión severa característica de esta etapa puede ser malinterpretada como primaria, pero es en realidad secundaria al desorden adictivo. Igualmente, la autoestima se ha deteriorado mucho y puede aparecer psicosis tóxica, en las adicciones químicas, e ideación psicótica en las adicciones de conducta.

Estas etapas no están separadas realmente y se superponen de manera que, es difícil saber exactamente donde está ubicado un adicto en el proceso, pero en la mayoría de los casos se pueden

utilizar para entender mejor la severidad del problema y las necesidades individuales de tratamiento.

3.4.3. Causas de la adicción psicológica.

Los factores de riesgo que están ligados a la adicción psicológica suelen ser los jóvenes por la búsqueda continua de nuevas sensaciones los lleva a tener un comportamiento impulsivo, además son el colectivo que más se conectan a Internet y que más familiarizados están con las nuevas tecnologías algunas causas son.

- Vulnerabilidad. Ciertos rasgos hacen que algunas personas sean más vulnerables que otras a este tipo de adicción
- Impulsividad: la disforia (estado anormal del ánimo que se presenta de manera de cambios transitorios y frecuentes del humor) intolerancia a los estímulos poco placenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades).
- Búsqueda exagerada de emociones fuertes: timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas;
- Alteraciones psicológicas: depresión, bipolaridad, fobia social u hostilidad son algunas de los problemas que se buscan eliminar con las drogas, sin embargo, la adicción se convierte en un círculo vicioso, puesto que las sustancias conducen al aumento de estos mismos síntomas. Incrementando el riesgo de ser adicto a Internet
- Insatisfacción personal. Se encuentra una insatisfacción con su vida o que necesita de un afecto consistente, intentan llenar ese vacío con drogas químicas o sin sustancias como lo son las compras, juego, Internet.

3.4.4 Manifestaciones clínicas de la adicción psicológica.

Una adicción psicológica se forma cuando el individuo hacer usos anormales de una actividad este comienza a experimentar una serie de síntomas si dicha actividad no la lleva a cabo. (Griffiths, 1998) “cualquier comportamiento que cumpla los siguientes seis criterios puede ser definido operacionalmente como adicción psicológica”:

- Saliencia: Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.
- Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.
- Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
- Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propia en individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.
- Recaída: Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control. (Griffiths, 1998)

CAPITULO IV

ADAPTACIONES DE CONDUCTA EN LA JUVENTUD, DERIVADOS DE LA IDEALIZACIÓN DE LA ADAPTACIÓN CULTURAL Y ADICCIÓN PSICOLOGICA POR LOS K DRAMAS

4.1 Cultura joven

La cultura juvenil se asocia con la forma en que los jóvenes vuelven suya o reinterpretan la cultura en la que viven asíndola más amplia, por medio de la adaptación cultural el joven va a ir definiendo ciertos estilos de vida como son rasgos de identidad la mayoría de estos rasgos se van relacionados con el tiempo libre y ocio del sujeto, así mismo se va adaptando un cierto tipo de lenguaje con sus códigos propios (Pérez, 2012).

Actualmente los jóvenes son cada vez más influenciados por los medios digitales teniendo como referencia las formas de comunicarse y expresarse ya sea de manera colectiva o individual y que estas a su vez son realizadas de manera digital, como la realización de pagos de servicios públicos y tramites gubernamentales, la cultura joven se han adaptado a las nuevas formas de comunicación con amigos y familiares realizándolo de manera digital por medio del uso y manejo de las redes sociales así como el libre y amplio acceso al internet que en la actualidad la mayoría de las personas tiene. En ocasiones la mala adaptación a las nuevas tecnologías produce un mal manejo de ellas dando paso a generar repercusiones a la salud tanto física como mental.

El sociólogo Castells (2010) menciona que la cultura joven es una sociedad red es la sociedad que se analiza cuya estructura social está construida en torno a redes de información a partir de las nuevas tecnologías estructuradas en internet. Pero Internet en ese sentido no es simplemente una tecnología; es el medio de comunicación que constituye la forma organizativa de nuestras sociedades, es el equivalente a lo que fue la factoría en la era industrial o la gran corporación en la era industrial. Internet es el corazón de un nuevo paradigma socio técnico que constituye en realidad la base material de nuestras vidas y de nuestras formas de relación, de trabajo y de comunicación. Lo que hace Internet es procesar la virtualidad y transformarla en nuestra realidad, constituyendo la sociedad red, que es la sociedad en que vivimos.

4.2. Idealización de la cultura joven

La globalización, la cultura del entretenimiento del k- dramas es aprendida y está en constante intercambio cultural con las culturas que la adoptan, creando así subculturas. “Latinoamérica no es la excepción, en México hay personas, principalmente jóvenes que incorporan a sus vidas la música popular coreana y lo reflejan en su vida cotidiana”. (Vargas, 2019)

Los K dramas son parte de una idealización que tiene los jóvenes mexicanos hacia la cultura coreana sido un gran apoyo para mostrar diferentes aspectos de Corea del sur, desde la época histórica hasta la modernidad; muestran más valores e incluso son de gran ayuda para aprender lo básico del idioma. (Sánchez, 2019)

De esta y muchas formas más se visualiza el consumo cultural de las países asiáticos en especial las cultura de Corea del sur siendo un producto de la globalización, que permite el surgimiento de nuevas identidades, donde las personas adoptan a su vida diaria algunas costumbres como inclinarse al saludar, quitarse los zapatos al entrar en una casa, el gusto por la comida y bebidas procedentes de Corea del sur o productos similares a los que salen en los K dramas todo esto mezclado con aquellas a las que ya pertenecían, generando procesos de mezcla cultural, que suceden como parte de nuestra cotidianidad. (Vargas, 2019)

4.2.1 Cambio psicológico.

Los k dramas tienen la facilidad de involucrar diferentes problemáticas dentro de sus historias, mismas que pueden hacer reflexionar mientras se observa aventuras de sus actores favoritos agregando una producción bien estructurada por ello no es sorpresa que de vez en cuando terminemos con lágrimas en los ojos mientras disfrutamos de estas producciones.

Hay otros dramas que durante todas sus narrativas cautivan a sus espectadores pensando acerca de la forma en que están viviendo la vida y si influenciarlos a cambiar en cuanto a pensamientos y su forma de vida. En ocasiones, aunque es difícil aprender una lección viendo la situación desde el exterior los k dramas sacuden el corazón de sus seguidores haciendo que ellos vean la vida desde una perspectiva diferente.

El autor Frédéric Martel coincide en su libro *Cultura Mainstream* que muchas de estas historias representadas en los K dramas están apegadas al pensamiento confucianista como el respeto a los

mayores, la familia, la bien común sociedad, la aceptación, el amor toques divertidos y lejos de las tan occidentales escenas de sexo, pero sí apegadas al “amor romántico”. (En la mira, 2019)

4.2.2 Cambio conductual

Para los autores Erikson y Vygotsky consideraron que los ambientes socioculturales son un papel importante para la formación de la identidad, de ahí surge la conceptualización social de la identidad; en la que se observa que los jóvenes no sólo batallan con los procesos socioculturales, sino con una serie de intereses y conflictos personales, las dimensiones en que ubica a la identidad son la cultura y el individuo, donde la identidad se establece por medio de un proceso en el núcleo del individuo y en el núcleo de la cultura comunitaria (Cobo, 2003).

En la etapa de la adolescencia la identidad del individuo no solo se conforma de un mundo interno, sino de las relaciones del mundo externo, es por eso que durante la etapa de la juventud: se crea la identidad finalizando la identificación que el individuo tiene de cosas externas, es decir, se forma una asimilación selectiva de las conductas infantiles y así como el rechazo selectivo de nuevas, todo para formar una nueva configuración una identidad más equilibrada. Durante la reestructuración interna y externa los jóvenes tendrán nuevos retos, desafíos y compromisos.

Erikson la formación de la identidad se hace por medio de un principio básico que es el compromiso que el individuo se va forjando consigo mismo. En la etapa de la adolescencia, el individuo ofrece fidelidad tanto a personas como a ideas que en las que el adolescente confía, puesto que en esta etapa el adolescente está en un proceso de reestructuración de manera interna como externa este proceso de fidelidad y compromiso no está finalizado por lo que es una etapa de experimentación y búsqueda en el ambiente sociocultural es de gran importancia para ellos (Cobo, 2003).

Con el paso de tiempo estos serán transformados o sustituidos por otra que le sean más favorables dándole la oportunidad de decidir a quién y a que cosas le serán fieles, en esta parte también se ve como las ideologías juegan un papel importante ya que se elige la ideología como la el joven sienta que el dará una esperanza para el futuro

Durante la etapa de la Juventud, el joven está estableciendo a quien realmente le será fiel, en cuando a compromisos este es el proceso de búsqueda y experimentación de manera más detallada en el que se pretende que tanto las expectativas y requerimiento que le demande la

cultura. En esta etapa el joven ya tiene establecido la elección de carrera con lo que le da una adquisición de mayor responsabilidad.

4.2.3 Cambio Social

El capitalismo junto con la globalización, con los medios de comunicación masivos, especialmente las redes sociales y de entretenimiento, facilitan el consumo de las modas y tendencias incorporando así nuevas formas simbólicas e identidades colectivas, no se cambia una cultura por otra, se modifica generando una cooperación y comunicación entre ambas partes que construyen identidades y nuevas formas de relacionarse con sus pares presentando los jóvenes mexicanos un aislamiento de su círculo social tanto virtualmente como en persona; y se relacionan con personas que acuden a los los clubes de fans. (Vargas, 2019)

4.3 Características de adaptación Conductual

La cultura se forma a base de varias generaciones que van fortaleciendo una serie de creencias y costumbres acerca de cómo es y cómo se deben hacerse las cosas, así la percepción del mundo, la concepción de lo que es el bien y el mal. La cultura es parte fundamental para la relación de las conductas y las creencias de los individuos que viven en una determinada sociedad. Es por ello que la adaptación es un proceso un tanto complejo por lo que no es considerado inmediato o fácil de realizar.

Por lo general, para que se llegue a una adaptación se necesita superar un período de transición, en el que él individuo supere el antiguo modo de vivencias y comience una familiarizarse de forma progresiva con un nuevo sistema cultural, Achenbac, et al, (2000), “asegura que la adaptación conductual tiene las siguientes características las mismas que se dan por bajos niveles tanto de problemas de conducta interna, tales como ansiedad, depresión, sentimientos de soledad, temor, inferioridad, culpa, tristeza, desconfianza y angustia como de conductas que afectan a otros, como robar, huir de casa, meterse en problemas, hacer trampas, mentir, rechazar la autoridad y las normas sociales”.

Se debe señalar que dichas conductas que en su momento fueron útiles en una determinada época no lo pueden ser para una época actual, por lo que es necesario brindar mecanismos de enfrentamiento necesario a los jóvenes de hoy en día.

Hernández (2013), menciona que existen características para la adaptación del individuo las cuales son:

- Implica un equilibrio entre las demandas y expectativas planteadas por una situación dada y las capacidades de una persona para responder a tales demandas.
- La magnitud de la discrepancia determina, el estrés que experimenta la persona.
- Proceso de interacción con el medio que promueve el equilibrio dinámico (homeostasis) y el crecimiento.

Se puede decir que las conductas adaptativas, permiten al individuo desarrollarse adecuadamente y promueven estados de salud tanto física como psicológica. Parte de la adaptación intervienen características complejas las mismas que son la curiosidad, el instinto de supervivencia, el afán de superación y de manera muy especial, la inteligencia, aunque con el pasar de los años este deseo de superación decae en la vejez, pero es muy cuantioso en la adolescencia y la juventud por lo que por esta razón los jóvenes son más propensos a caer en las adicciones.

4.3.1 Adaptación personal

Las redes sociales han permitido que personas con gustos similares y motivaciones en común hagan crecer a sus ídolos y al fandoms al que pertenecen logran romper las barreras nacionales y del lenguaje, poniéndose de acuerdo para hacer donaciones a nombre del grupo o artista al que siguen realizando eventos, votaciones masivas y demás situaciones. (Vargas, 2019)

Se puede señalar en general que los miembros de estos colectivos se caracterizan por la comunicación y efectividad a nivel mundial que promueven un mayor sentido de unión entre ellos, a través de los espacios de afinidad de las redes sociales, donde se involucran en un sentido particular. (Vargas, 2019)

Pertenecer al fandoms significa pertenecer a una familia, tener amigos incondicionales de todos los rincones del mundo, un ejemplo de esto son los grupos de WhatsApp y grupos de Facebook, donde los miembros son de diferentes estados y nacionalidades, aquí no sólo comparten información del grupo o artista al que idolatran sino también sus preocupaciones, sueños, memes y otra información que no comparten con otras personas en sus vidas diarias fuera del fandoms, encuentran en ellos consejos y palabras de aliento o simplemente poder hablar de los gustos que comparten.

4.3.2 Adaptación familiar

La adaptación familiar es el núcleo básico de socialización juega un papel muy relevante en la participación guiada de los individuos que integran dicho grupo. La interacción con otros en la familia, apoya, potencia su desarrollo. (Oliva, et al, 2004), menciona que el patrón de interacciones del adolescente se modifica durante esta etapa, causada de alguna manera por los cambios por el que atraviesa el adolescente y a la vez son estos cambios los que provocan la transformación en sus padres también. De acuerdo a lo ya antes mencionado se puede mencionar que la familia cumple un rol protagonista en la vida del joven, no solo en esta etapa sino en las todas las demás.

Por otra parte, de no ser así el joven al no tener una adaptación familiar este se verá implicado en presentar problemas de adaptación provocando que se pueda llegar a tener un desequilibrio a nivel psicológico, e incluso llegando a general en el joven una adicción psicológica.

4.3.3 Adaptación social.

Hablar adaptación en psicología implica hacer referencia a un constructo que tiene suma importancia en el desarrollo y bienestar del individuo; es uno de los conceptos que permite tener un referente de la estabilidad emocional y de la personalidad.

La adaptación social es la habilidad que tiene el individuo ante situaciones de interacción social; una adaptación social sana se entabla considerando que es aquella que supone afrontar las diversas situaciones de la vida de una manera inteligente y eficaz, resolviéndolos sin sufrir conflictos mayores o traumas emocionales (Vidals, 2009).

La adaptación social son cambios que deben intervenir en una persona estos se originan en distintas circunstancias que se van modifican de acuerdo a su entorno, así como las exigencias que ese medio le impone. En cuanto a los K-dramas el individuo busca una adaptación social por medio de fandoms tenido reuniones por una fecha especial, fanpage de sus idols (paginas oficiales de sus ídolos). La persona deberá adaptarse a cumplir con las normas de usos y costumbres, morales y sobre todo jurídicas, si quiere ser considerado un miembro útil y no marginal.

De lo contrario a esto será un desadaptado social, se observa que estos sujetos muestran violencia en distintas actividades o conductas desadaptadas, participan en grupos antisociales, tienen sentimientos de inferioridad llegando a que caigan en el consumo de drogas, cigarro y

alcohol creando una inestabilidad emocional, manejan en estado de ebriedad, evidencian una actitud agresiva y poco estable, sus trabajos son poco constantes y no bien remunerados, mantienen malas relaciones con los padres. (Aragón et, al., 2012)

4.4 Análisis: K Dramas como factor de idealización de adaptación cultural.

La globalización ha traído consigo una diversidad de oportunidades para logara un desarrollo a nivel mundial, pero debido a la gran diferencia económica de un país a otro, esta no está siendo del todo igualitaria.

La globalización se define como un proceso que se integra a nivel mundial el conocimiento, tiene su referente histórico en los cambios de las formas como se abordan procesos, métodos e información; su inicio se documenta al final del siglo XX (Flores, 2016, p27). En ocasiones se realizan una reflexión si la globalización es un proceso productivo forzoso o por lo contrario afecta al país bajo, provocando una calidad de vida diferente. Esto ocasiona diversas críticas.

La globalización está relacionada a la cultura del entretenimiento de audiovisuales k-dramas es aprendida y está en constante intercambio cultural con las culturas que la adoptan, creando así subculturas. “Latinoamérica no es la excepción, en México hay personas, principalmente jóvenes que incorporan a sus vidas la música popular coreana y lo reflejan en su vida cotidiana”. (Vargas, 2019)

Con la llegada de la ola coreana a México, trago consigo la idealización de una cultura nueva para la juventud, provocando curiosidad y asombro por conocer algo nuevo que no tiene similitud con la cultura mexicana. Las nuevas tecnologías de comunicación han traído complicaciones dentro de la cultura. Dicha complejidad cultural se propaga principalmente a través del consumo de productos culturales, convirtiéndose en un negocio específicamente económico y comercial, los k dramas en México refleja como la cultura coreana por medio de la Globalización está tratando de filtrarse. Los dramas han sido de gran ayuda para enseñar diferentes puntos de la cultura coreana, desde la época histórica hasta la modernidad; muestran más valores e incluso son de gran ayuda para aprender lo básico del idioma. (Sánchez, 2019)

Con el acercamiento de la ola coreana en especial con los k dramas como una nueva tendencia, las personas en especial los jóvenes puede manifestar un reflejo de lo que realmente

necesita, en ocasiones esto se vuelve un arma de doble filo puesto que pueden engancharse de una manera muy drástica llegando a provocar conductas relacionadas a una posible adicción psicológica y una idealización cultural.

La Adicción Psicológica a los K- Dramas: Comienzo de conductas inconscientes que se repiten sin que las personas puedan hacer algo por controlarlas. Pretenden hablar en un idioma distinto (incluyendo palabras que son utilizadas cotidianamente en corea del sur como: oppa (hermano), unnie (hermana), Saranghae (te quiero), chingu (amigo), etc. (Jandy, 2016)

Hablar de comer comidas que son populares dentro de los k dramas las cuales son el ramen y kimchi. Mantenerse despiertos hasta altas horas de la noche viendo maratones de k dramas y comienzan a presentar fuertes deseos de viajar a corea del sur para aprender sobre su cultura, idioma e inclusive visitar a sus ídolos. (Raine0211, 2016)

El K-drama puede generar una posible adicción psicológica tomando en cuenta algunos criterios que sean asignados para las nuevas adicciones. Siendo esto algo que no está catalogado dentro del DSM V. Todo empieza con un primer gusto, tal vez un episodio de los k dramas más clásicos “You’re Beautiful”, “Playful Kiss” o “Boys Over Flowers”. Curiosamente te sientas para ver un episodio y no sabes cómo se convierten en dos y tres episodios. El Internet se convierte en tu amigo favorito pues comienzas a conocer a los personajes y actores. Y luego... todo se sale fuera de control (Raine0211, 2016).

Se mantienen despiertos hasta altas horas de la noche viendo maratones de k dramas y comienzan a presentar fuertes deseos de viajar a corea del sur para aprender sobre su cultura, idioma e inclusive visitar a sus ídolos.

En cuanto a la idealización cultural se define como una apropiación de ciertas características que componen la cultura coreana (k dramas), tales como la comida, vestimenta, maquillaje, música, arte-diseño, fans y exposiciones de esta.

La comida coreana ha invadido México no solo podemos encontrar restaurantes dedicados a la comida coreana, también dentro de las tiendas departamentales podemos encontrar secciones dedicadas a comida asiática.

Otra de las características está en que se llena la mesa con las comidas principales y muchos platos de acompañamiento para compartir, excepto la sopa y el arroz, que son platos

personales. Esta cultura de servir la mesa que tienen los coreanos, representa claramente la característica que tienen de compartir las cosas.

Los platos típicos en la gastronomía coreana son el arroz y el Kimchi (elaborado con vegetales fermentados), generalmente no se suele servir en la mesa únicamente esto dos platos. Las mesas coreanas se preparan con variedad de platos de acompañamiento el kimchi es un plato reconocido y famoso mundialmente, por ser seleccionado como uno de los 5 platos más saludables del mundo (Organización de Turismo de Corea)



Platillos principales imagen tomado de: La gastronomía de corea con recetas.

Prácticas humanas: en México las reuniones con los fans no pueden quedar atrás, organizando distintos eventos o recaudaciones con un mismo fin en cuanto a la organización se puede ver las celebraciones de cumpleaños y aniversarios de distintas personalidades del medio del entretenimiento coreano como los es reuniones en cafeterías o plazas, la realización de eventos de dance cover de grupos de k pop en las friki plazas, las recaudaciones que realizan los fans a distintas organizaciones donado a nombre de un artista, dentro de las practicas humanas se puede ver la recaudación monetaria para la renta de anuncios del metro o transporte público de la CDMX.



Edición 2019 Hallyu Fest K-Magazine



Imagen toma de página de fans en Facebook ELF MEXICO

Vestimentas: el querer usar ropa parecida a la de tus artistas favoritos ya es un hecho en México se puede encontrar ropa procedente de Corea del sur, cada vez hay más acercamiento a la moda coreana, por lo que en internet sitios de ropa proveniente de corea del sur hay tiendas en línea que se encargan de comprar y venderla en el país.



Atuendos que se presentan en los k dramas

Maquillaje: la fama piel de porcelana ha traspasado las fronteras cada vez más son las personas que se ven envueltas en todos los que ofrecen los productos coreanos, no solo un labial, sino que también la amplia gama de mascarillas para lucir la piel perfecta, en varios sitios en internet se encuentran chicas dedicadas a la venta de maquillajes coreana inclusive las líneas de maquillajes que lanzan los k dramas o cantantes de kpop son comercializados en México.



Música dentro de los k dramas: La música es un idioma universal donde muestran los sentimientos, la música que acompaña a los k dramas son OST es un Original Soundtrack en inglés, que se relaciona a la banda sonora de un producto audiovisual (Zepeda 2019) este es un conjunto de canciones que sirven para la apertura, cierre y situaciones específicas de k drama; Es lo que ayuda a dar mayor realismo en ciertos momentos o situaciones de una historia. Estos son parte importante para diferenciar a los k dramas y ayudarlos a tener mayor éxito.

Los OST están conformadas por el sonido característico de cada uno, la letra y los intérpretes siendo estos cantantes o actores que conforman el elenco de los k dramas mostrando letras sensibles y conmovedoras donde se proyecta la historia. La música funciona como catalizador de emociones, donde se puede reunir la esencia del drama de tal manera que ayuda a crear un ambiente dentro de la historia. Los OST pueden presentar algunas frases en inglés, es exhibida en momentos de tensión y carga dramática entre los protagonistas, así también se muestran al final del capítulo acompañado de fotografías de a los protagonistas o personajes centrales (Zarco 2017). Las bandas sonoras (OST) fueron producidas para compartir las emociones

a sus espectadores, estos transmiten principalmente dos emociones: nostalgia y alegría siendo estas dos emociones opuestas, pero que han atraído al público joven.

Al paso de los años los k dramas hay ido generando mayor popularidad ya que son exhibidas en plataformas de internet ayudando a las OST a ir generando mayor popularidad e ir alcanzado mayor número de reproducciones, mayormente son presentados en escenas de amor, desamor, acción y traición.

MelOn24Hits es una de las plataformas de música coreana más destacadas el cual menciona cuales son las OST con mayores reproducciones:

- "Every day, every moment", Fue interpretada por Paul Kim, fue lanzada el 20 de marzo del 2018.
- "Your shampoo scent in the flowers", Interpretada por Jang Beom Jun, "Your shampoo scent in the flowers", fue lanzada el 23 de agosto del 2019.
- "Start over" interpretada por el solista Gaho. se estrenó el 1 de febrero del 2020
- "Aloha", interpretada por el actor Jo Jung Suk", fue publicado el 27 de marzo del 2020.
- "I knew I love": Originalmente, "I knew I love" fue lanzada en 2006 por Shin Hyo Beom, pero Hospital playlist presentó una nueva versión interpretada por la estrella femenina del drama Jeon Mi Do. El tema renovado fue publicado el 22 de mayo del 2020 como parte 11 del OST. Poco después obtuvo el primer lugar en las listas en tiempo real de Genie, Bugs y Soribada. Además, alcanzó el número 1 en MelOn, donde ha continuado su racha de éxito desde entonces. (La república 2020):

Los OTS tiene diferentes géneros como las baladas y pop con melodías alegres y emotivas llevando a la persona a revivir las vivencias y emociones de los personajes, siendo estos lo que marcan que tan especial y famoso puede ser un k drama para desbordar los sentimientos y pasiones.

Arte: Hanbok es la ropa tradicional coreana este tipo de ropa era utilizado en la antigüedad, actualmente se ha sido introducida y elogiada en distintas partes del mundo todo gracias a los k dramas y películas también es utilizado en festividades culturales o para eventos familiares como lo es en bodas.



*Hanbok: ropa tradicional de Corea del sur
toma de centro cultural coreano*

Exposiciones: el museo de las culturas en la calle moneda de la ciudad de México ha sido de los principales expositores de la cultura asiática, teniendo exposiciones referentes a los temas de k dramas y kpop realizando eventos gratuitos para todos los fans, como lo son concurso de bailes y un recorrido por la historia de los grupos más relevantes del kpop, el 2014 llego a México un impórtate festival de música “Music Bank” donde se presentaron distinguidos grupos de kpop como lo es BTS y EXO entre otros siendo este un evento muy importante para los fans del entretenimiento coreano, en 2019 se realizó el k-content expo 2019 México música arte la cultura coreana donde youtubes procedentes de corea que residen en México da exposiciones del entretenimiento coreano un amplio acercamiento a la cultura coreana. K-CONTENT EXPO MÉXICO 2019 se llevó a cabo con embajada de Corea en México y el ministro de Cultura, Deportes y Turismo en este evento se contó con firma de autógrafos de actores coreanos y exposiciones de la cultura coreana y aprender a realizar los platillos tradicionales de Corea de sur.

Compras: los productos procedentes de corea de sur son distribuidos por medio de tiendas creadas por fans del entretenimiento coreano, así como en las friki plaza en donde se encuentran una amplia variedad de productos oficiales de k dramas y kpop, en las tiendas online y en páginas que se encuentran por medio de las redes sociales como lo es Facebook o Instagram se encuentran un amplia variedad de productos coreanos así como la páginas que se encarga de personalizar artículos referentes a k dramas y kpop como lo es cuadernos, mochilas, lámparas todo hecho en México.

Fans: los k dramas llevan a las personas de fans a fanático es el entretenimiento coreano que ha logrado crear una fuerte influencia traspasando las fronteras. Cada vez es más el acercamiento que las personas tienen con sus artistas favoritos, un ejemplo de esto son las transmisiones que se tiene por la aplicación Vlive en donde en donde se puede interactuar con sus actores, también se cuenta con la creación de páginas oficiales de Facebook en donde comparten todo lo referente a sus actores así como lo que hace en su día a día, se realizan reuniones con las fans de todo el país por medio de eventos realizados por medio de las administradoras de las páginas.



Tomada de Twitter embkoreamexico



Línea 7 metro CDMX tomada de Instagram página de fans 2pmmexico

4.4.1 Valores que transmiten los K dramas

Dentro de los k dramas se transmiten valores que son elementos de gran ayuda para aumentar de popularidad del mundo de los k dramas, por lo que son temas sociales sin importar la cultura de cada país, los espectadores se identifican con ellos en especial los jóvenes. Ya que la mayoría son temas que incluyen a la familia, el amor, la amistad, los sueños, así como el estereotipo de la pareja ideal, la igualdad, identidad y la fraternidad etc., rescatando así valores y sentimientos que son poco expresados en la actualidad o en novelas nacionales, mostrando escenas llenas de sensibilidad, respeto, amistad, algo totalmente opuesto a las escenas de violencia y sexo tan comunes en las telenovelas de México o Latinoamérica otro elemento que destaca para los espectadores es la música, ya que cobra gran protagonismo en las películas y los k dramas embelleciendo aún más el producto final.

Existe una mayor tendencia a aceptar los valores universales en Corea, dando como resultado una fuerte aceptación de los k dramas en otras culturas

- Amistad: los k dramas tienden a enfatizar o resaltar la amistad masculina más que la femenina, la amistad tiene gran peso siendo de los temas más importantes al igual que la familia y el amor, dentro de las historias se toman muy en serio la amistad protegiendo a la persona que consideran amigo (chingu), en la mayoría de las historias se ve reflejada la amistad de los protagonistas desde que eran pequeños.
- Amor: El tema del amor se da principalmente de una amistad dentro de los K-dramas tienden a idealizar el amor al grado de que la protagonista del drama debe soportar todo por el amor del chico. Lo cual no debería ser así el amor es manejado como el tema principal en casi todos los dramas, se maneja como un amor ideal donde el protagonista conquista a la chica haciéndolo parecer un cuento de fantasía, donde se puede ver a hombres ricos rentado parque o sitios turísticos para una declaración de amor creando un estereotipo de pareja ideal.
- Respeto: se ve reflejado hacia los mayores y la consideración. Los mayores tienen la última palabra y los hijos respetan eso tengan la edad que tengan siendo autoridad para los jóvenes
- Fraternidad: en los k drama se ve presente en el afecto y la confianza que puede tener el jefe con su secretario que casi siempre en las historias son amigos o personas de mucha confianza el cual se muestra muy leal, también en algunos dramas enfatizan la fraternidad que se pueden tener en cuanto a las promesas que se hacen ya sea en una relación de amigo o de novios.
- Igualdad: en algunos dramas las mujeres pueden estar a cargo de grandes puestos en empresa teniendo bajo su liderazgo a hombres en los cuales no se refleja signos de envía o equidad de género.

4.4.2 ¿Por qué Atrapan a la Juventud?

K dramas suele tener un mayor impacto en la población adolescente y jóvenes, ya que se encuentra en la etapa de formación de identidad, al vender los k dramas comienzan a tener un sueño aspiración, motivan a los fanáticos a consumirlos y desvivirse por ellos.

Superación personal: dentro de los k dramas cada historia que te muestran en la pantalla es relaciona a cultivar tus sueños e inspiraciones sin importar que seas hombre o mujer, en ocasiones los

jóvenes que ve k dramas pueden inspirarse a estudiar una carrera ya que en este tipo de serie por los generales encorran a un protagonista con alguna profesión médico, arquitecto etc.

Buscar y adquirir conocimientos de otra cultura: la cultura coreana se va cada vez más presente desde música, comida, la forma de vestir hasta el imitar el estilo de vida.

Aprender otro idioma: se han generado una gran influencia por aprender el idioma coreana abriendo escuelas o por medio de páginas en línea que te brindan asesoramiento para aprender el idioma o por medio de asesoramiento en la ciudad de México en la academia de cultura asiática ninshi en donde se imparten cursos de coreano, chino y japonés con maestros nativos.

Estudiar en el extranjero: Incremento por estudiar el idioma coreano e inclusive el poder ir a estudiar una carrera en corea por medio de becas en el extranjero o medio propios de la persona interesada.

Corea de sur es un país que, en cuanto a su desarrollo industrial, tecnológico y cultural, ha permitido que se haya convertido en una potencia exportadora mundial, dando más crecimiento al mundo del entretenimiento por las tecnologías.

4.4.3 Nivel Socioeconómico

Los fans de los k dramas reflejan un alto nivel socioeconómico, al ser parte del movimiento Hallyu, los estándares son cada vez más altos por lo que constantemente tiene que estar consumiendo productos referentes al entretenimiento coreano como lo es la adquisición de productos que son promocionados en los dramas como lo son peluches, artículos de joyería o ropa usados por la protagonista así como discos y productos relacionados al kpop que en México oscilan entre los \$500 hasta los \$3.000 en otras ocasiones las organizan recolectas para hacer propaganda para sus artistas favoritos, la mayoría siendo mujeres

4.4.4 Idealizaciones culturales que hay en México

Los k dramas en unas ocasiones solo llega como un gusto de entretenimiento, pero hay personas que aprovechan todos los recursos que los k dramas te pueden brindar. Pasa de solo ser un fan a ser una persona influyente del entrenamiento coreano. En el país la idealización de cultural se ven más marcadas en cuanto a la creación de páginas dedicadas a seguir a sus ídolos o redactar noticias referentes a los k dramas, como lo hizo Lucero Santiago la creadora de la revista K-

Magazine especializada en todo el entretenimiento coreano en 2015 lanza dicha revista logrando en seis años registrar más de 2 millones de vistas mensuales, que cuenta con 50 voluntarios en toda Latinoamérica.

Además, es fundadora del Hallyu Fest, el cual se desarrolló en el Museo Nacional de las Culturas y que reunió 5 mil amantes de la cultura coreana, que disfrutaron de conferencias y talleres. Actualmente Lucero vive en Corea, debido a que K-Magazine fue uno de los 60 proyectos seleccionados de entre dos mil en todo el mundo para formar parte la contienda Kstartup Grand Challenge 2020; está recibiendo capacitaciones para hacer de su revista una empresa de alto impacto.

Los k-dramas ha impulsado a varios jóvenes procedentes de México a viajar a otro país un ejemplo de esto es Tania un joven de Tamaulipas que comenzó subiendo contenido a la plataforma de YouTube en 2014 en su canal hablemos de doramas todo esto dio paso a que Dramafever una de las mejor plataformas encargada de transmitir K-dramas la contratara para promover los K-dramas subtítulos al español pero no solo en México si no en su canal de Dramafever latino canal dedicado principalmente a los amantes de los K-dramas en Latinoamérica.

Christian Burgos embajador de la cultura de México en Corea del sur es un joven mexicano que llevo a Corea del sur a los 24 años en donde comenzó a representar a México por medio del programa "Juicio Anormal" en donde se muestra parte de la cultura mexicana, él se encarga de promover la cultura entre ambos países prueba de ello es que fue guía cultural de la película COCO (Pixar), una cinta que representa las tradiciones y costumbres de México. Cuenta con un canal en YouTube donde realiza entrevista a personas latinas de sus experiencias de lo que es vivir en Corea del sur, su gusto por la cultura coreana lo llevo a aprender de manera autónoma el idioma coreano.

4.4.5 Publicidad de los K Dramas

La principal influencia de los K dramas hacia el joven es por medio de la publicidad la cual es un acceso a dicho contenido, no solo porque condiciona sus formas de consumo y de compras, sino porque influye en su estilo de vida, sus ámbitos familiares, sociales, así como en sus actitudes y creencias

Las historias de los K dramas se caracterizan por las interesantes dramatizaciones que se hace integrando elementos de tradicionales y modernos de la cultura de corea del sur todo con

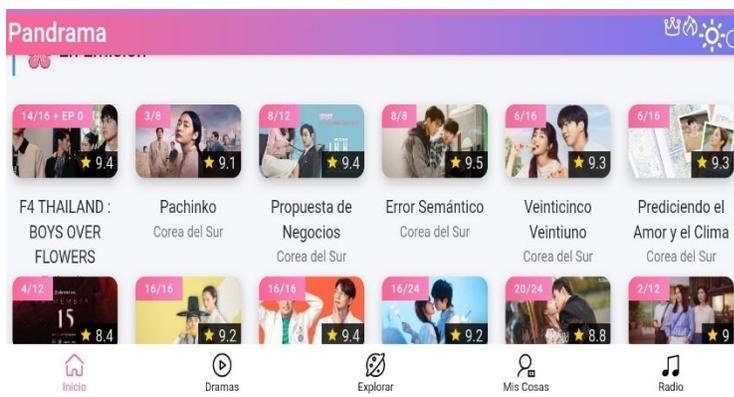


La historia se basa en una chica que posee fuerza sobre natural lo que la lleva a trabajar como guardaespaldas del dueño de una empresa de videojuegos en cual se enamora de ella y tiene que enfrentarse diversos enemigos que se presentan a lo largo del drama.

relación a los valores familiares e ideales morales tradicionales, por ejemplo, situar la familia antes de sí mismo.



Cuenta la historia de unos chicos en la escuela secundaria de élite, donde el hijo de una familia adinerada se enamora de la hija de la sirvienta, por lo ellos se enfrentan a una constante pelea por las clases sociales. Se centra la atención en la narración de la trama, de corte tradicional



Pandrama es una plataforma gratuita en donde se encuentran una amplia gama de K dramas, k dramas, doramas series del continente asiático, en su idioma original o doblados al español.

Cuenta la clásica historia de cenicienta una chica de bajos recursos que tras la muerte de su madre queda viviendo con su cruel madrastra, en la busque de una mejor para ella por medio del destino llega a la vida de 4 chicos de los cuales ella trabaja en su casa, pero poco a poco dos de ellos experimentaran sentimientos por cenicienta por lo que ella decidirá quién será su príncipe.

La publicidad que se utiliza para difundir los k dramas, tienden a ser impactantes en su contraste de colores mostrando particularmente colores llamativos como rosa, morado y negro mostrando los estereotipos que están definidos Corea del Sur, donde las personas se muestran delicadas y muestran una perfección físicamente, los contenidos de los k dramas tienden a tener marcado el amor como idealizado ya que todo es perfecto sin conflictos, provocando en los jóvenes mexicanos una idealización del amor.

Se cuentan con varias plataformas para acceder a los K dramas son historias basadas en comics o mangas, la plataforma Viki, es una aplicación que cuenta con un gran dominio de K dramas siendo este un sitio de los más importantes en el joven mexicano y latinoamericana, clasifica como un género a los dramas coreanos hay varios títulos disponibles y cuenta con dramas en emisión este aplicación cuenta con series nos los de Corea de sur sino que también procedentes de China, Japón y Taiwán portal no solo se especializa en los contenidos coreanos, sino que presenta un énfasis en los productos mediáticos de Taiwán y China.

Otro medio de publicidad de gran impacto no solo son las redes sociales como lo es los grupos en Facebook, WhatsApp, Instagram y YouTube



4.5. Conflictos de Idealización.

La idealización de una nueva cultura como el Hallyu representa un desafío, debido a que ciertas conductas son cambiadas para irse moldeando a la cultura que este impone. Pero todos estos

cambios pueden ir creando una diversidad de afectaciones a nivel psicológico, debido a la gran diferencia que hay con la cultura mexicana.

El proceso de ajuste o idealización implica tres aspectos que son fundamentales Benatvil, et al, 199 menciona:

- La idealización psicológica, comprender como el grado de satisfacción con el nuevo medio cultural y la aceptación del mismo.
- El aprendizaje cultural, es el proceso de adquisición habilidades sociales que posibilitan la idealización a la cultura acogida, y establecer vínculos con los miembros de la cultura huésped.
- El aprendizaje de las conductas adecuadas para la resolución de tareas sociales.

Teens health página web menciona que a pesar de que las personas viven el choque cultural de maneras diferentes, estos sentimientos son comunes:

- resistencia a estar con personas que son diferentes
- tristeza
- soledad
- ansiedad
- dificultad para concentrarse
- exclusión o incomprensión
- desarrollo de opiniones negativas y simplistas de la nueva cultura
- frustración
- nostalgia profunda

4.6 DSM V Criterios para diagnosticar una adicción psicológica

Aun cuando nos encontramos en el siglo XXI los avances hacia las nuevas adicciones no son del todo estudiadas en el DSM V con última actualización el 2013 no se tiene marcado los criterios para diagnosticar una adicción a contenidos audiovisuales dentro del manual se encuentra los trastornos no relacionados con sustancias, el cual solo hace referencia a el juego patológico.

4.7. Cambios Psicológicos Y Neuronales Implicados En Una Posible Adicción Psicológica A Los K Dramas

Mientras más involucrado esté el joven con la comunidad de fans y participe activamente en las actividades de su fandoms mayor será su sentido de pertenencia y por consiguiente el nivel de disfrute será mayor, así como su valoración del producto (Del Mar, 2015).

La construcción de esta identidad se da desde el proceso de la imitación. La imitación de aspectos estéticos que demuestra el deseo de este grupo por alcanzar los que perciben como el ideal. Esto explica la importancia del uso de personajes relevantes o celebridades para generar una asociación de los estilos y prendas con los valores que ellos representan. (Anaya, et al, 2020)

El contenido se vuelve un elemento socializador, ya que estos contenidos audiovisuales no solo ofrecen un mensaje que va asociado a la imagen, sino que permiten, estimulan y favorecen la socialización. De esta manera, se contribuye a la integración de los individuos en su entorno. (Anaya, et al, 2020)

Por otro lado, existen aspectos negativos que parten de este consumo en el individuo como perpetuar ideales de belleza que son impuestos por estos contenidos audiovisuales. Estos ideales de belleza se vuelven formas de valoración del individuo y se utilizan para medir su autoestima. Por otro lado, hablar de la identidad no podemos dejar de hablar de la identidad colectiva que se genera entre estos individuos, ya que comparten un mismo discurso, emplean los símbolos y demás elementos estéticos en común generando un sentido de pertenencia permitiendo la autoafirmación y expresión individual dentro del grupo. (Anaya, et al, 2020)

En torno a la identidad personal, estudios sobre adicciones a internet y a los K dramas, o cualquiera otra adicción psicológica se han encontrado que algunas personas desarrollan personalidades virtuales idealizando por medio de estereotipos todo con la finalidad de agradar a otros. Esto puede abarcar descripciones físicas y psicológicas de sí mismos que no se corresponden con lo que realmente son (Herrera, 2010).

En cuanto a las adicciones hay personas que son más propensas a quedarse enganchados a determinadas conductas. Que posee ciertos rasgos de personalidad o estados emocionales que pueden hacer que uno sea más vulnerable a padecer una adicción. Algunas características que aumenta la predisposición de ser dependiente a una adicción psicológica como lo es la adicción a

los k dramas son predisposición impulsiva, baja tolerancia a la frustración, el sujeto posee dificultad para enfrentarse a los problemas y encontrar solución, genera una fuerte dependencia emocional o padece una baja autoestima.

La adicción a los k dramas o a alguna adicción psicológica puede generar algún trastorno de la conducta o un trastorno psicológico refiriéndose a la disfunción del comportamiento o a las dificultades en el funcionamiento de la persona que se hace evidente con una respuesta no esperada socialmente. Esta disfunción psicológica puede manifestarse en el área cognoscitiva, emocional o social del individuo. Los efectos más notorios en un joven adicto a los k dramas son:

- Es dominado en sus pensamientos, sentimientos y conducta por su uso (silencia).
- Invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de ésta.
- Altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo) como consecuencia de implicarse en la actividad (modificación del humor).
- Se perturba cuando es interrumpido en la actividad o se le reduce el acceso
- Reanuda la actividad de manera persistente una vez que, aparentemente la ha dejado o la ha reducido (recaída).
- Niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento (y no lo demuestra o efectúa).

Otras conductas, de menor ser síntomas de alarma:

- Aislarse de las relaciones sociales presenciales (cara a cara), sustituyendo este tipo de relación por quedarse en casa a continuar viendo series.
- Descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja.
- Manifestar irritación o ansiedad excesiva cuando no hay conexión a Internet.
- Miente sobre el tiempo que se está conectado viendo series.
- Pensar y hablar persistentemente de los temas y circunstancias que suceden en las series, entre los conocidos; aunque no se esté conectado a ella en ese momento.

- Privación del sueño por estar conectado.

En cuanto al nivel cerebral el joven comenzara presentar un mal funcionamiento esto originara conductas asociadas a efectos biológicos, con consecuencia un deterioro cognitivo y del funcionamiento diario las principales áreas del cerebro afectadas son:

Tronco del encéfalo: es el encargado de todas las funciones que necesita nuestro organismo para vivir como lo es la respiración, la circulación de la sangre y la digestión de los alimentos. También conecta el cerebro con la médula espinal, que se extiende a lo largo de la espalda y mueve los músculos y las extremidades, y comunica al cerebro lo que está ocurriendo en el cuerpo.

El sistema límbico, que conecta una serie de estructuras cerebrales que controlan nuestras respuestas emocionales, como la sensación de placer cuando comemos chocolate. Las sensaciones agradables nos motivan a repetir el comportamiento, lo que es bueno porque la alimentación es crucial para vivir.

La corteza cerebral, que es la parte externa del cerebro con forma de hongo (la materia gris). En los seres humanos, es tan grande que representa tres cuartas partes del cerebro. Está dividida en cuatro zonas, llamadas lóbulos, que controlan funciones específicas. Algunas zonas procesan información proveniente de los sentidos y nos permiten ver, sentir, oír y percibir sabores. La parte delantera de la corteza, conocida como corteza frontal o pros encéfalo, es la parte que piensa. Dirige nuestra capacidad de pensar, planificar, resolver problemas y tomar decisiones.

Dentro de la adicción psicológica a los k dramas habrá una excesiva liberación de dopamina, que al principio cerebral vinculada a conductas adictivas relacionadas con la motivación de placer y recompensa; así que se vuelve una adicción y se deja a un lado actividades laborales y de la vida diaria, y transcurren las horas viendo capítulo tras capítulo hasta terminar la serie y después se buscará otra hasta que dejan de llenar las expectativas, alterando la corteza frontal cíngulo anterior, que está vinculado a conductas adictivas relacionadas con la motivación de placer y recompensa.

Dando a paso a una alteración del sueño ya que los ciclos naturales de los humanos es el despertar biológicamente por la luz del día; y dormir, cuando hay oscuridad. En cambio, por medio de la estimulación luminosa proyectada por el celular, computadora o televisión durante la noche, puede provocar en él un bajo rendimiento en el área escolar, familiar y social en casos más fuertes

provocaría depresión, ansiedad, riesgo de suicidio y adicciones de otro tipo; así como fallas en la atención, memoria.

Depresión:

La falta de destreza en regulación emocional en algunos jóvenes, es una actitud desfavorable que propicia el consumo de drogas puesto que afecta a la autoestima, el bienestar, las interacciones sociales con los iguales, el desarrollo de conductas de riesgo o los procesos de tomas de decisiones, entre otros procesos. Cava, et al, (2008)

Consecuencias de este comportamiento son el sedentarismo, que conlleva problemas de salud física y mental como obesidad, enfermedades cardíacas, menor productividad y bajos niveles de satisfacción; problemas interpersonales por falta de convivencia; mala alimentación; sueño; desconcentración; dificultades en toma de decisiones y problemas cognitivos en la vida cotidiana.

CAPITULO V

DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS PARA DAR ATENCIÓN A JÓVENES QUE PRESENTAN UNA ADICCIÓN A LOS MATERIALES AUDIO VISUALES EN ESPECIAL A LOS K DRAMAS.

El tratamiento sobre las adicciones psicológicas en la actualidad cuenta con una diversidad de alternativas con gran eficacia. Las personas afectadas tienen derecho a recibir el mejor de los tratamientos disponibles. La adicción psicológica es cada vez más evidente en la sociedad, las nuevas tecnologías a su paso han traído algunas series de problemas conductuales.

Las adicciones psicológicas son muy distintas unas de otras, pero todas ellas tienen algo en común que constituye un aspecto nuclear: la pérdida de autocontrol sin la presencia de una sustancia química adictiva.

La prevención es fundamental para evitar cualquier problema que cause una desadaptación social, en especial dentro de la adicción psicológica se lleva a cabo la terapia de rehabilitación en donde ofrece la posibilidad de hacer un estudio en el domicilio familiar o en el ambiente social para poder diagnosticar la adicción desde el núcleo para evaluar cuál es el mejor sistema de terapéutico donde se incluirá los objetivos y aspectos a tratar, así las sesiones de trabajo y los cambios de hábito a seguir para el joven mexicano.

A continuación presentaremos algunos enfoques psicológicos para trabajar las adicción psicológica, cabe mencionar que dentro de esta investigación no se abordó el enfoque psicoanalítico ya que no se encontró un tratamiento para la adicción a los contenidos audiovisuales (K dramas) posteriormente se profundizara en un enfoque cognitivo conductual con el cual se desglosa la propuesta de trabajo para este tipo de adicción, pero no dejando a un lado que contamos con otros enfoques que pueden ser de gran ayuda para el tratamiento de adicción a los K dramas.

5.1 Enfoque humanista existencial.

La Psicología Humanista existencial nace en Estados Unidos en el año de 1962, cuando se unieron psicólogos y pensadores innovadores de la época para desarrollar un nuevo enfoque los cuales fueron Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Karen Horney, Aldous Huxley, Herbert Marcuse, Sidney Jourard y Eugene Gendlin.

Riveros (2014) conocedor del tema expresa que los autores anteriores mencionados desarrollaron una nueva Psicología que se ocupa de la Subjetividad y la Experiencia Interna, de la Persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplar a la persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico,

La terapia humanista existencial trabaja en las adicciones a un nivel profundo ayudando a la búsqueda de alternativas para llenar el vacío que el paciente está experimentando por la adición psicológica presentada. En la terapia se centra en tres grandes aspectos autoestima, automotivación y auto crecimiento lo que busca es motivar aquel joven de acuerdo a su interese desarrolle sus potenciales y se sienta más seguro de sí mismo.

Guerri 2021 menciona y explica algunos tipos de terapias que se pueden trabajar en el enfoque humanista existencial

➤ Terapia existencial se centra en las dificultades emocionales y psicológicas son vistas como un conflicto interno causado por la confrontación del individuo con lo determinado por la propia existencia. En lugar de ahondar en el pasado, el enfoque existencial se centra en el aquí y ahora, la exploración de la condición humana en su conjunto y lo que significa para un individuo. Dentro de esta terapia no se indaga en los antecedentes del joven si no en el problema actual

➤ La Terapia centrada en la Persona (también conocida como orientación centrada en el cliente) es un tipo de psicoterapia con un enfoque relativamente nuevo que ha sido descrito por sus fundadores como un enfoque de «bio-psico-social” a la psicoterapia. El supuesto básico de la terapia es que los seres humanos tienen necesidades innatas que deben cumplirse para el bienestar

mental. Dentro de este enfoque no se busca la patología (el pasado) del paciente, la base de este tratamiento es buscar la motivación del paciente para que este busque su crecimiento personal y llene con cosas positivas su horario para que no solo se enfoque en ver K dramas si no que invierta su tiempo realizando otras actividades como el diseñando de dibujo, aprender el idioma, reconstruyendo platillo típicos referentes a los K dramas para que pueda desarrollar su potencial.

➤ La terapia centrada en la persona tiene como objetivo centrarse en el patrimonio y los valores de auto de un individuo. Siendo valorado como persona, sin ser juzgados, puede ayudar al individuo a aceptarse así mismo por medio de una introspección y volver a conectar con ellos mismos.

➤ Las terapias experienciales han desarrollado gracias a los modelos humanistas. Estos enfoques como los que provienen de la tradición fenomenológica existencial europea y los que partieron del fenómeno americano de la psicología humanista.

Dentro del enfoque Humanista existencial se encuentra la terapia Gestalt que en ocasiones es también considerado un enfoque, donde menciona que la aplicación tratamiento contra las adiciones psicológicas ayuda a que el paciente se muestre tal como es realmente consigo mismo y con el resto, que identifique y fortalezca su “yo interior”, que tome en cuenta sus necesidades y las de los demás, así como aprender a valorarse a sí mismo. El enfoque Gestalt se considera una terapia de aprendizaje cognitivo conductual que va del apoyo externo al auto apoyo o apoyo interior. Se enfoca en destacar cada uno de los aspectos que tienden a expresar la experiencia de estar en la vida. Álvarez (2019)

5.2 Enfoque Sistémico.

El enfoque sistémico nace en el siglo XX creando un nivel de pensamiento lógico, entendiendo al ser humano como un sistema. El enfoque sistémico está guiado por la Teoría General de Sistemas de Karl Ludwig von Bertalanffy. Esta teoría estudia la comunicación y las relaciones sociales como un sistema global. Debido a que el comienzo de los conflictos se da a raíz de la socialización, la psicología sistémica analiza los problemas en su totalidad (sistema) y se centra en comprender y modificar las dinámicas en las relaciones interpersonales. (Sefhor 2020).

Se encuentran algunas características que puntualizan al enfoque cognitivo de acuerdo al autor. Estaire (2017)

- Su unidad de análisis es el sistema, no solo el individuo
- Modifica un ángulo de observación de la realidad
- Pasa de la óptica lineal al modelo circular
- Pasa del mecanicismo a lo holístico.

En la actualidad el enfoque sistémica ha alcanzado destacado en el tema de la adicción psicológica en este enfoque se encuentra la terapia familiar es comprendida como un proceso socialmente distribuido, junto con el interés terapéutico por las pautas que conectan las interacciones del sistema familiar, distinguiendo al abordaje sistémico de la familia de otras terapias familiares, en el que los significados reformulados y reconstruidos a través del entendimiento de pautas de comportamiento y de interacción en cada uno de sus integrantes, se constituyen en el centro del proceso de ayuda.(Castillo,2018)

Dentro de este enfoque el joven nos en quien está centrado el tratamiento si no en la familia, la cual tiene que modifícas las pautas de comportamiento es decir se buscar modificar los malos hábitos y comportamientos que tiene la familia y que provoca que el joven se genere una adicción, siendo esta una terapia que ayuda al adicto desde su núcleo familiar.

5.3 Enfoque Cognitivo-Conductual

El psicológico Granollers muestra una pequeña síntesis del origen del enfoque cognitivo conductual, el cual menciona que procede del desarrollo y estudio de James Watson, posteriormente se incluyeron los estudios de Thorndike, Skinner y A. Bandura, refieren que estos autores guiaron a la psicología conductista desde el condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante, tuvieron un punto de encuentro con los modelos cognitivos, con lo que se incluyó la actividad cognitiva, entrelazándose y dando paso a lo que se conoce como enfoque Cognitivo- Conductual. (Página web Gabinete)

La terapia cognitivo- conductual (TCC) es un enfoque que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras adaptativas para combatir sus problemas. (Tamez, et al, 2017)

Ibáñez, et al, (2012) mencionan que el enfoque cognitivo-conductual ayuda a entender mejor el problema desmenuzándolo en diferentes áreas a evaluar:

- Estímulos disparadores.
- Pensamientos.
- Emociones y síntomas físicos.
- Conducta.
- Consecuencias.
- Organismo y factores medioambientales.

La Terapia Cognitivo-Conductual está basada en los siguientes principios que guían la intervención (Huerta, et al 2016):

1) Se sustenta en una determinada teoría. La Terapia Cognitivo-Conductual se basa en modelos empíricamente comprobables que determinan la base y el fundamento lógico de las intervenciones.

2) Se basa en un modelo de colaboración. Las personas desempeñan un papel activo en lo referente a reconocer sus metas, establecer sus objetivos, experimentar, practicar y supervisar su propio rendimiento. El papel del terapeuta es ser un guía en la comprensión de sus problemas y las formas alternativas de solucionarlas.

3) Tiene un plazo limitado. Es una terapia breve y con un plazo limitado, el cual no suele prolongarse más allá de 24 sesiones.

4) Es objetiva y estructurada. Constituye un modelo estructurado y objetivo que guía y orienta a las personas a lo largo del proceso de evaluación, formulación del problema, intervención terapéutica, seguimiento y valoración de los resultados.

5) Se centra en el aquí y ahora. Los tratamientos cognitivo-conductuales se concentran en el presente, abordando los problemas y dificultades actuales.

6) Se basa en un proceso de autodescubrimiento y experimentación convenientemente guiados. Se trata de un proceso activo que fomenta el hábito de cuestionar la validez de los pensamientos y creencias.

7) Es un modelo basado en la adquisición de nuevas habilidades. Se trata de un enfoque centrado en la adquisición de habilidades con el objeto de aprender otras formas alternativas de pensar y actuar.

En el tratamiento de la adicción psicología a los K dramas como primer paso se realizará un acuerdo del objetivo que quiere alcanzar el paciente por medio de materiales él va a ir supervisar su propio rendimiento y la terapeuta ira guiando.

Segundo paso identificar los pensamientos más recurrentes de negación como los son: la negación de que es un adicto, que pueden controlarlo el no ver K dramas, el que puede socializar fuera de su mundo lleno de imaginación el paciente no es capaz de ver su realidad este pensamiento se tiene que ir reformulando.

Tercero está terapia se da por medio de no más de 24 sesiones y se centrar en el problema actual, así como como mostrarle que se puede adquirir nuevas habilidades como lo es el aprender un nuevo idioma e inclusive el interés por querer estudiar más acerca de la cultura de Corea del Sur sacar provecho de los K dramas.

De acuerdo a este enfoque cognitivo conductual se propone una propuesta de trabajo con una estructura expuso por Chelis et al., (2012) para la adicción a Internet y redes sociales, el tratamiento se estructuró en dos fases principalmente fase motivacional y de valoración psicosocial estas se dividen en fase de superación del deseo, síndrome de abstinencia, cambios conductuales y actitudinales, consolidación prevención de recaídas y seguimiento. Tomando en cuenta lo que menciona el autor la propuesta de trabajo se elaboró de la siguiente forma:

- Una sesión por semana de una hora con un total de 13 sesiones.
- El objetivo con el cual se trabajaría es: Mejorar los factores psicosociales del paciente adictos a los k dramas través de redes de apoyo, considerando las sugerencias del autocontrol, el manejo de la ansiedad y el estrés causado por una adicción psicológica.

En la tabla se muestra el seguimiento paso a paso que se propine trabajar con la el paciente para la adicción psicológica a los materiales audiovisuales.

Tabla 4

Propuesta de trabajo para la adicción psicológica a los k dramas.

Objetivo: realización del encuadre y auto registró sobre la conducta de ver K dramas		
Sesión	Plan de las sesiones	Tareas para Casa
1	<p>Encuadre de la terapia</p> <p>Durante esta sesión se realizará la entrevista inicial, la evaluación con la familia, posteriormente se establecerán los acuerdos dentro de terapia el paciente tendrá que realizar un listado de posibles actividades de ocio y los cambios que planea realizar dentro de su núcleo familiar, así como planificar los horarios de trabajo y estudios.</p>	
Objetivo: Reducir las horas de ver K dramas para mejorar la convivencia, explicando la definición de dependencia. Realización de contrato		
2,3, 4.	<p>Explicación del concepto de dependencia. Aumento de la motivación para el cambio y establecimiento de objetivos terapéuticos.</p> <p>Balance decisional (análisis de las ventajas e inconvenientes de continuar usando PC y ver k dramas de forma excesiva). Autor registro de ver k dramas planificación semanal de actividades/trabajos</p>	<p>listado de posibles actividades de ocio y cambios a realizar en el núcleo familiar, y planificación (horario) de los trabajos y estudio</p>
Hasta alcanzar el objetivo.		
Objetivo: controlar los estímulos (horario de ver K dramas en la PC o celular, uso exclusivo para realizar trabajos, hora de apagado por la noche, supervisión de los padres o persona de apoyo). Supervisión del cumplimiento del contrato		
5, 6 ,7.	<p>Contrato conductual para alcanzar los objetivos: reducir horas de ver K dramas, aprobar el curso y mejorar la convivencia.</p> <p>Control de estímulo. Supervisión del cumplimiento del contrato Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Autorregistro, aplicar las pautas del contrato, planificación trabajos y estudio. Se establecen normas en casa respecto a la relación padres-hijo: se acuerda comer juntos en la mesa, hablar de temas que no sean conflictivos, hablarse de forma menos —violental, haciendo peticiones concretas.</p>
Hasta alcanzar objetivo		

		Autorregistro, aplicación del contrato, planificación trabajos y estudio. Compromiso del paciente de asistir a clase y entregar los trabajos pendientes.
		Autorregistro, aplicación del contrato, planificación trabajos y estudio. Pensar actividades de ocio y tiempo libre, y —normas‖ de casa (P. lavar los platos y lavar su ropa sucia, a cambio de un menor control por parte de su madre).
	Objetivo: Supervisar el cumplimiento del contrato, cumplimiento del contrato Estrategias de afrontamiento.	
8,9, 10.	Supervisión y nuevas pautas para reducir tiempo dedicado al ordenador. Establecimiento de —normas para la convivencia /contrato Valoración de los cambios realizados y cambios pendientes o a realizar.	Autorregistro, aplicación del contrato, planificación trabajos y estudio Se añaden las siguientes pautas: si va a estar más tiempo del previsto inicialmente en el PC tendrá que avisar, irá a la cocina, aunque tenga que hacer otras cosas y se intentará reducir el tiempo de uso del PC una hora.
Hasta alcanzar objetivos	Supervisión y refuerzo de la reducción del número de horas de ver K dramas/ordenador. Acuerdo de reducción de horas ordenador. Valoración cambios realizados	Autorregistro, aplicación del contrato, planificación actividades. Se planifica qué va a hacer cuando se conecte a Internet, se establece un tiempo máximo diario para el uso del PC y se usa la demora forzada
		Autorregistro Tarea para identificar situaciones de alto riesgo Planificación de actividades alternativas de ocio.
	Objetivo: prevenir recaídas por lo que él se hará una vez al mes posteriormente se hará cada 3 meses vía correo electrónico.	
11,12y 13.	Supervisión y abordaje de la situación de conflicto familiar. Supervisión y prevención de recaídas Propuesta de —normas mínimas‖ para la convivencia PR	Autorregistro Cumplimiento del contrato Demora forzada: tiene que esperar 5 minutos al llegar a casa antes de ponerse a usar el ordenador. Análisis de situaciones de alto riesgo
Hasta alcanzar el objetivo	Seguimiento 1 (al mes) Seguimiento (vía correo electrónico, a los tres meses).	Autorregistro En sesión se plantea a P. y sus padres que piensen si quieren seguir o no en terapia, ya que no discuten continuamente en las sesiones. Análisis de las ventajas de reducir las horas de ver los k dramas

Citación de seguimiento

5.4 Otras alternativas de prevención.

Las adicciones psicológicas son muy distintas unas de otras, pero todas ellas tienen algo en común que constituye un aspecto nuclear: la pérdida de autocontrol sin la presencia de una sustancia química adictiva.

La prevención es fundamental para evitar cualquier problema que cause una desadaptación social, en especial dentro de la adicción se lleva a cabo la terapia de rehabilitación en donde ofrece la posibilidad de hacer un estudio en el domicilio familiar o en el ambiente social para poder diagnosticar la adicción desde el núcleo después se valora cuál es el mejor sistema de terapéutico este incluirá los objetivos y aspectos a tratar, así las sesiones de trabajo y los cambios de hábito a seguir para el joven . Farfán, (2012) “Una vez en el centro, la terapia de 45 días consiste en distintos pasos, que el principal es la aceptación de la adicción, el compromiso a cambiar, la sinceridad, la humildad, algunos de los pasos que se debe seguir para reducir la adicción” en el joven son los siguientes:

Reducir la actividad adictiva: limitar el uso a ciertos momentos del día puede ayudar al joven a que pueda abandonar poco a poco la actividad a que no se realice en momentos que no lo requiera. Algunos ejemplos de esto son mientras el joven estudia, ve una película, en un concierto, en reuniones o comidas familiares.

Diversifica el tiempo libre: realizar algún deporte, cambiar de hábitos y socializar ayudan a evitar la necesidad de usar Internet o ver un K-dramas. Tratar de disminuir el uso de las nuevas tecnologías de manera prolongada.

Control en niños, adolescentes y jóvenes, así como la ubicación del ordenador en lugares comunes (la sala, por ejemplo), analizar y controlar los contenidos, constituyen estrategias de interés y orientación de cómo les está afectando o si tienen algún problema en sus áreas de desarrollo.

Cuando la situación se ha vuelto incontrolable es de gran importancia busca ayuda profesional, ya que se comienza a tener una descompensación a nivel psicológico, como lo es trastorno de ansiedad, baja autoestima, depresión u otros síntomas de sentimientos de marginación.

Para prevenir todo tipo de adicciones, se debe conseguir una adecuada inclusión de los adolescentes y jóvenes, de tal forma que en la escuela, trabajo y familia se sientan satisfechos y seguros, esto le hará tener un clima positivo, unas relaciones sociales satisfactorias dentro de unas redes de apoyo social suficientemente reforzantes. Si se consigue la inclusión del joven dentro de sus áreas, se formará un grupo de apoyo social que le permitirá adquirir una nueva identidad social que le aleje de su adicción. Aportando a los criterios ya mencionados antes, así como a los autores, se puede decir que toda técnica y herramienta psicológica para prevenir una adicción, es sin duda alguna de gran ayuda para el joven, brindándole así seguridad y confianza primero en sí mismo y luego en el ambiente donde se desarrolla.

CONCLUSIONES

La globalización ha ido creciendo a través del tiempo a nivel mundial llegando con gran impacto a México trayendo un sinnúmero de cambios en la vida de las personas en sus diversos ámbitos de la vida cotidiana, a pesar de los múltiples beneficios que este trajo se muestra un agravante que han ocasionado problemas conductuales en particular el tema que se presenta el impacto psicológico de los k dramas en la juventud mexicana, contando con poca bibliografía relacionada a los temas específicos seleccionados (idealización cultural y adicción psicológica a los k dramas), así como las fuentes de internet debido a que es un tema nuevo pero con un amplio campo de investigación en el área de la salud mental.

Gracias a que la tecnología ha avanzado y el manejo de los dispositivos electrónicos se ha vuelto habitual en la vida de los seres humanos a través de esto se puede tener un gran acceso a contenido que es compartido por medio de internet al igual que el estar en contacto con personas de diferentes partes del mundo. Con la llegada de “*ola coreana*” a México específicamente los k dramas siendo parte fundamental del gran fenómeno coreano, creando una nueva tendencia en los jóvenes mexicanos atrayendo principalmente a este público debido a que se encuentran en la etapa de formación de su identidad y consolidación de la personalidad, teniendo esa oportunidad de ir formado esta etapa con lo que ofrece la cultura de Corea del Sur creando en los jóvenes aspiración, motivan a los fanáticos a consumirlos y desvivirse por ellos, los consumidores tienden a hacer de un nivel socioeconómico alto debido a que constantemente tiene que estar consumiendo productos que promociona en los k dramas como peluches, joyería o ropa; tratando así de recrear los fandoms la imagen de sus ídolos una imagen estética de perfección trayendo consigo la gastronomía y el lenguaje.

El contenido que muestran los k dramas es radicalmente opuesto al presentado en México en sus contenidos audiovisuales (series y novela), en estos se pueden encontrar temas relacionados como la familia, amor, amistad, sueños, así como el estereotipo de la pareja ideal etc. siendo estos los que enganchan a la juventud ya que actualmente son poco reflejados en la juventud mexicana. Reflejando valores universales como la amistad, amor, respeto, fraternidad e igualdad que ayudan a aumentar su popularidad, empezando a crear en los jóvenes la idealización de una nueva cultura.

En México se ve presente la idealización cultural de la “*ola coreana*” Hallyu en la creación de páginas referentes a los ídolos o redactar noticias referentes a los k dramas, como lo hizo Lucero Santiago la creadora de la revista K-Magazine así también fundó Hallyu Fest, desarrolló en el Museo Nacional de las Culturas contando con una temática de conferencias y talleres. Otro caso es de la joven Tania que en 2014 comenzó a subir contenido a You Tube en su canal hablemos de doramas dando paso a Dramafever donde trasmite K dramas en español. A partir de estas personas se ha empezado a difundir más la cultura de Corea del Sur en la sociedad mexicana como lo está haciendo igualmente la embajadora Christian Burgos.

La forma por la cual los jóvenes mexicanos consumen los K dramas en México es a través de plataformas de paga en internet tales como como Viki, Netflix y se encuentran en páginas web como YouTube web K-magazine donde suben contenido de forma legal, pero se encuentran Asia Team, Pandrama subiendo de forma ilegal sus capítulos de K dramas.

Cuando el fandoms que consume los k dramas no cuenta con un autocontrol adecuado, se presenta un cambio conductual evidente donde el afectado no puede tomar control de su conducta de estar viendo los k dramas teniendo repercusión en su área de desarrollo como (personal, social y familiar), provocando una adaptación cultural a la cultura coreana y adicción psicología a los materiales audiovisuales (k dramas).

La investigación se enfoca en las siguientes preguntas de investigación ¿Qué tipo de idealización cultural genera el consumo de los k dramas en la juventud mexicana? Y ¿Puede el consumo de los k dramas convertirse en una adicción psicológica?, ¿Bajo qué criterios?, posteriormente se establecieron las hipótesis teniendo claro así la dirección que la tomo a investigación, establecida con un enfoque cualitativo etnográfica.

De acuerdo a la información recolectada de los diversos autores y páginas de internet se pudo contestar ambas pregunta de investigación planteadas indicando que se encuentran en la juventud mexicana marcada la idealización cultural que difunden los k dramas de la cultura de Corea del Sur. Estos generan ciertos tipos de idealización como en la vestimenta cambiando a un estilo coreano , adquiriendo ropa procedente de Corea del sur, el maquillaje de igual modo es adaptado por jóvenes mexicanas imitando la fama piel de porcelana; en cuanto a la comida tienden a consumir el arroz y el Kimchi comida representativa y que es muy común ver en los k dramas, acudiendo a restaurantes coreanos, la muisca es fundamental en la adaptación de la cultura,

debido a que los k dramas son protagonizados principalmente por cantantes de Kpop es el género que está ligado y es escuchado por los jóvenes mexicanos y asistiendo a sus conciertos que en ocasiones se realizan en México, el arte-diseño se ve presente en el estilo de ropa específico(hambok) que los fandoms adquieren ya que es el estilo que se presenta en los k dramas, en México los fandoms realizan exposiciones o reuniones en cafeterías o plazas, la realización de eventos de dance cover de grupos de k pop en las friki plazas.

Todo esto señala que los K dramas, provoca en jóvenes una idealización cultural ya que los jóvenes mexicanos tratando de imitar el estereotipo que identifica la ola coreana donde hombres y mujeres muestran una delicadeza corporal y de rasgos faciales, mostrándose delgados, y de pieles perfectas. Y tratando de imitar el modo de vestir y comer de Corea del Sur.

Posteriormente contestando la pregunta de investigación ¿Puede el consumo de los k dramas convertirse en una adicción psicológica?, ¿Bajo qué criterios?, la adicción psicológica es más frecuente en la actualidad ya que como se menciona es una adicciones comportamentales o conductuales, adicciones no convencionales, adicciones sin drogas, sin sustancias, no químicas o no tóxicas, pero cabe destacar que dentro del DSM-V no hay criterios para diagnosticar una adicción a los materiales audio visuales (K dramas) solo se rescatan 5 criterios de 8 que se toman para diagnosticar un adicción.

De acuerdo con la investigación indica que consumidores presentan conductas relacionadas a una adicción psicológica como problemas sociales o interpersonales relacionados con el consumo, incumplimiento de los principales roles por su consumo, síndrome de abstinencia, emplear más tiempo del que se pensaba en actividades relacionadas con el consumo y dejar de hacer otras actividades debido al consumo siendo criterios cénicos los cuales se relaciona a la adicción psicológica como lo mencionaron los diversos autores. Presentado el joven afectado; estrés por la adaptación cultural, confusión de identidad, sentimientos de marginada, trastornos ansiosos y depresivos.

Los indicadores que arroja la investigación sobre la adicción psicológica a los K dramas son que esta empieza de manera inconsciente ya que empieza como un gusto y posteriormente se empieza a enganchar tratando de conocer más acerca de estos. Recordando que cuentan con solo de 16 a 24 capítulos con una duración de 15 a 60 minutos, siendo fácil de consumir.

Se encuentran conductas relacionadas a la adicción psicológica como aventarse maratones, desencadenando problemas con la higiene del sueño provocando una reducción, causando alteraciones al organismo como la somnolencia, repercutiendo en las características cognitivas tales como las destrezas cognitivas, el aprendizaje, la memoria, así como en las responsabilidades y compromisos, los jóvenes mexicanos afectados siempre hacen promesas en ver solo un capítulo, no cumplido su promesa.

La química cerebral como los neurotransmisores, la dopamina, relacionada con la cognición, la motivación y la recompensa, los opioides relacionados con la euforia y la serotonina, que afecta nuestro estado de ánimo y comportamiento. Cambiado de manera importante la personalidad en la persona, presentando irritabilidad, ansiedad e intolerancia. A nivel cerebral se presentan un deterioro cognitivo en algunas áreas cerebrales como: sistema límbico, corteza cerebral.

A nivel conductual se presenta una serie de efectos notorios tales como: Es dominado en sus pensamientos, sentimientos y conducta por su uso (saliencia), Invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de ésta, Altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo) como consecuencia de implicarse en la actividad (modificación del humor), Se perturba cuando es interrumpido en la actividad o se le reduce el acceso, Reanuda la actividad de manera persistente una vez que, aparentemente la ha dejado o la ha reducido (recaída), Niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento (y no lo demuestra o efectúa).

De acuerdo a lo que se mencionó anteriormente se identifica un comportamiento dependiente, relacionado a una adicción donde se presenta un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores psicológicos y sociales. Presentándose episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

La adicción psicológica se encuentra presente en jóvenes que consumen los k dramas, provocando una pérdida de auto control. De acuerdo a las etapas de adicción psicológica, se ubican en una etapa media, donde se presenta la pérdida de control haciéndose más evidente en los episodios que consumen, siendo estos más intensos y frecuentes. Provocando problemas familiares serios debido al tiempo que la persona ocupa en actividades relacionadas con la adicción psicológica a los k dramas.

El pensamiento adictivo se hace presente debido a la necesidad de negar o racionalizar su conducta. Comienzan a presentarse problemas laborales y escolares debido al malfuncionamiento psicosocial. El ego de la persona se ha hipertrofiado para poder mantener una imagen de "normalidad" que pueda disminuir la ansiedad tanto del adicto como de las personas que lo rodean.

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación se aprueba la hipótesis alternativa que menciona: Con la llegada de los k dramas a México se ha modificado el comportamiento de la juventud; debido a la idealización cultural y a conductas relacionadas a una adicción a los k dramas. Se rechaza la hipótesis nula que indica: El consumo de los k dramas no provoca idealizaciones culturales ni conductas relacionadas a una adicción psicológica a los k dramas. De manera contraria los k dramas como parte de la ola coreana (Hallyu) ha logrado traspasar fronteras en cuanto al idioma, cultura y valores todo gracias al internet y principalmente a las redes sociales como medio principal de difusión siendo esta una forma positiva de los k dramas ya que ha sido una pieza fundamental para el desarrollo de nuevos conocimientos como parte del proceso evolutivo de joven al ver más allá de propia cultura.

La propuesta de trabajo que se presenta es de acuerdo el enfoque cognitivo conductual, con el fin de mejorar los factores psicosociales del paciente adictos a los k dramas través de redes de apoyo, considerando las sugerencias del autocontrol, el manejo de la ansiedad y el estrés causado por una adicción psicológica.

Esperamos que esta investigación sirva como línea de investigación para quienes estén interesados en la llegada de los K-dramas (Hallyu) en México, como parte del fenómeno de la ola coreana, así como las repercusiones psicológicas que estos provocan. La investigación tuvo algunas limitaciones por la pandemia como el trabajo de campo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castillo CG, Pérez SL, Rábago ÁM (2018). Adicciones desde un enfoque de terapia sistémica familiar: aportaciones del modelo de stanton y todd. *Rev Elec Psic Izt.* 2018; 21(3):989-1005.

Cobo Carlos Eduardo. (2003). El Comportamiento Humano. En *Teorías Que explican las actitudes Y Comportamientos* (124, 125). Colombia: Universidad del valle.

Delgado María Luisa. (2015). *Psicología del desarrollo. Fundamentos de psicología.* (pp. 288) editorial médica panamericana.

DuBrin Andrew J. (2008). *Relaciones Humanas: Comportamiento humano en el trabajo.* Ciudad México: Pearson

Echeburua Enrique. (2000) *¿Adicciones sin drogas? las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet.* España: Desclée de brouwer, S.A.

Escobar Briones Carolina. (2002). Anatomía funcional de las emociones. En *Motivación y conducta: sus bases biológicas* (319, 359). México: Manual Moderno.

Fandiño p., Yaneth j. (2011) revista iberoamericana de educación superior, “los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos.” Bourdieu, Pierre (2000), *cuestiones de sociología*, Madrid, istmo.

Griffiths, MD (1998). Adicción a Internet: ¿existe realmente? En J. Gackenbach (Ed.), *Psicología e Internet: aplicaciones intrapersonales, interpersonales y transpersonales.* págs. 61-75. Nueva York: Academic Press.

Gómez Raúl Ángel. (2013). Drogas, consumo y época: Alcohol en atracón (binge) policonsumo y adicciones sin sustancias. Los nuevos fenómenos y sus desafíos. V congreso internacional de investigación

Ibáñez-tarín y manzanera-escartí (2012). *Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (i). Formación continuada- actualización en medicina de familia.* Elsevier doyma

Jackobson, C. K., & Crockett, L. J. (2000). An ecological perspective. En C. K. Jackobson, & L. J. Crockett, Parental Monitoring and adolescent and adjustment (págs. 65-97). Journal of Research Adolescence. Jackobson, C. K., & Crockett, L. J. (2000). An ecological perspective. En C. K. Jackobson, & L. J. Crockett, Parental Monitoring and adolescent and adjustment (págs. 65-97). Journal of Research Adolescence.

Jiménez Sánchez Guadalupe. (2012). Teorías Del Desarrollo III. Tlalneptla, Estado de México: Red Tercer Milenio S.C...

Kantor J.R. (1967/1978). Psicología Interconductual. México: Trillas.

Las etapas del desarrollo. Adultez inicial o juventud, pág., 38. Lectura modificada de craig, 1997.2009, hoffman, 1996; kail y cavavaugh, 2011 Morales, 2008, morris, 1997; rice, 1997 y sarason, 1997, portal académico cch.

M. Martin del Moral y P. Lorenzo Fernández. (2009). Conceptos fundamentales en drogodependencias. En Drogodependencias Farmacología. Patología. Psicología. Legislación. (1-23). México: Panamericana.

Moghaddam, taylor & wright, 1993, denise bena, retomando benatvil denise, laurito juliano, psicodebate 10, la adaptación cultural en estudiantes extranjeros.

Molina Téllez Carlos Jonathan, Gómez Morín Fuentes Lorenzo, Mauricio Reyes Corona, Martha Rocío Estrada Rivera, Miriam Ceballos Albarrán. (2018). Sistematización de estudios, encuestas e investigación sobre la juventud en México. En Las juventudes en México: situación actual y perspectivas (6-11). Ciudad de México: Fundación SM.

Molano L., Olga Lucía. (7de mayo 2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona. Revista Opera, vol. 7, 69-84

Oficina de las Naciones Unidas de Fiscalización de Drogas y Prevención del Delito Viena. (2002). Manual sobre programas de prevención del uso indebido de drogas con participación de los jóvenes. Nueva York: Printedggg in Austria.

Osuna Fuentes, J.M. (2005). Drogas ¿un fenómeno en evolución? Revista de estudios locales, N° 3, ISSN 1696-4284, pp. 1269-1291.

Seijas b. Daniel. (2014). Adicciones y depresión en la salud del hombre. [rev. Med. Clin. Condes, 25, 79-98

Tamez osollo, Rodríguez Alcalá (2017) internación de modelo cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un caso de falta de asertividad y baja autoestima. Universidad autónoma de nuevo león. Facultad de psicología. Revista electrónica de psicología de Iztacala. Vol.20.no.1. Padilla, g y puertaj. Y (2011) terapia cognitivo conductual (tcc), como tratamiento para la depresión, una revisión del estado de arte. Duazary 8 (2), 251-257.

Torres Barzal Luisa, De Olavide Pablo, Hermosillo Rodríguez José Manuel. (diciembre 2012). El papel de la educación en el tratamiento de la adicción a la tecnología. Revista educativa Hekodemos, 12, 82.

Vidals, D. S. (2009). Estudio de la Adaptación personal, familiar, social en adolescentes. México.

REFERENCIA CIBERGRÁFICAS

Alvarado Saúl. (2017). La evolución del proceso adictivo. 20 de febrero 2020, de REHAB in México Sitio web: <http://www.adicciones.org/enfermedad/proceso.html>

Álvarez Natalia (2019) terapia Gestalt y adicciones. Instituto Castelao

<https://www.institutocastelao.com/terapia-gestalt-y-adicciones/>

All Psychology Careers. (2019). Early adulthood development psychology. 8 de Abril 2020, de All-Psychology Careers Sitio web: <https://www.allpsychologycareers.com/topics/early-adulthood-development.html>

Anaya mosquera, winie heidy (2020). Caracterización de los procesos de consumo de los kdramas y videos musicales de k-pop, y su incidencia en la construcción de la identidad y formas de socialización en la comunidad Halluy de lima. Una aproximación desde los fenómenos de audiencia en k-dramas descendants of the sun y goblin: the lonely

and great god, y los fenómenos de tendencia musical de los grupos big bang y bangtan boys; beyond the scene a.k.a bts. (Tesis de licenciatura universidad peruana de ciencias aplicadas, Perú). Recuperado de file:///c:/users/usuario/downloads/mosquera_ah.pdf

Aragón Borja, Laura Edna; Bosques, Elena. (2012). Adaptación Familiar, Escolar Y Personal De Adolescentes De La Ciudad De México. 18 de julio 2020, de Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2922415900>

Bbitme, (2020, septiembre). Dorama: qué es, significado, características y todo lo que debes saber al respecto.

<https://www.bitme.gg/noticias/cultura-geek/dorama-que-es-significado-caracteristicas-y-todo-lo-que-debes-saber-al-respecto/>

Benatuil, D., & Laurito, J. (2010). La adaptación cultural en estudiantes extranjeros. *Psicodebate*, 10, 119-134. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/392/175>

Bordignon, Nelson Antonio. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. 18 de Julio 2020, de Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>

Briones z Patricia. (2018). La Halluy del k-drama, ocio con estilo. <Http://www.uaslp.mx/comunicacion-social/documents/divulgacion/revista/quince/224/224-14.pdf>

Cadenas Laura (2022). Tendencias primavera-verano 2022: así será la moda de la próxima temporada. Tendencias de moda. Telva. <https://www.telva.com/moda/tendencias/2022/01/24/61ee041502136e44138b45a1.html>

Capano, Álvaro; Ubach, Andrea. (2013). Estilos Parentales, Parentalidad Positiva Y Formación De Padres. 28 de julio 2020, de Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga Montevideo, Uruguay. Ciencias Psicológicas Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545414007>

Clínica universidad de navarra (2020). Diccionario médico. Adicción psicológica.

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/adiccion-psicologica>

Consejo nacional contra adicciones. (2008). Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables " Guía para el promotor de" nueva vida" capítulo 1. 12 de febrero de 2020, de Consejo nacional contra adicciones Sitio web: <http://www.conadic.salud.gob.mx/pdf/nuevavida/prevadcap1.pdf>

Chávez Ch Karla G. (2012). Revista digital." Comportamiento Hostil-Dependiente" <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/18017/15506>

Chilín, M. (2017). Estudio Exploratorio Sobre Efectos De La Rehabilitación En Un Grupo De Adictos Y Su Relación Con La Reinserción Familiar. Diciembre 2020, de Universidad De San Carlos De Guatemala Escuela De Ciencias Psicológicas Centro De Investigaciones En Psicología Sitio web: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/8788/1/T13%20%283133%29.pdf>

Clara Marco, Mariano Chóliz. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. 18 de mayo 2021, de Universidad de Valencia, España Sitio web: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56025664009>

Edgardo Riveros Aedeo (2014). Scielo. La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20Humanista%20nace%20oficialmente,Conductismo%3B%20el%20anhelo%20era%20entonces

Edwin Salas Blas, 2014. Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.

http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf

Definición y. (2021) doramas japoneses. Sitio web: <https://definicion.xyz/doramas/>

Echeburúa Enrique; Paz de Corral. (2010). Revista digital “Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes”: un nuevo reto. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>

El sol de México, (2020, octubre). Kfans: la huella de corea en México.

<https://www.elsoldemexico.com.mx/gossip/kfans-la-huella-de-corea-en-mexico-5924454.html>

El heraldo de México. (2020, abril) dramas coreanos, una alternativa distinta a las típicas telenovelas.

<https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/2020/4/30/dramas-coreanos-una-alternativa-distinta-las-tipicas-telenovelas-172200.html>

Fernández Rodríguez Ana María. (2019). La adicción a las series existe. Recuperado el, de Psicología y artes visuales y escénicas del colegio oficial de Psicólogos en Madrid Sitio web: <http://copmadrid.org/web/colegiados/grupo-de-trabajo/audiovisual>

Flores, María Victoria (2016). La globalización como fenómeno político, económico y social. Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas, 12 (34) ,26-41. [Fecha de Consulta 10 de febrero de 2022]. ISSN: 1856-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70946593002>

Fundación Cromos. (S/F). Las Drogas, El Cerebro Y El Comportamiento: La Ciencia De La Adicción. 19 de junio 2020, de Cromos fundación para el síndrome de Turner, klinefelter y otras cromosopatías Sitio web: <https://www.fundacioncromos.org/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/>

Fregoso Juliana, (2018). El inesperado éxito de las telenovelas coreanas en México abre camino al k-pop. Infobae, México.

<https://www.infobae.com/america/mexico/2018/09/01/el-inesperado-exito-de-las-telenovelas-coreanas-en-mexico-abre-camino-al-k-pop/>

Figueras p Eva, (2020) la ola más grande del mundo - la expansión del Halluy, [trabajo de fin de grado, universidad de Sevilla] [file:///c:/users/usuario/downloads/pub_figueraspeinado_tfg%20\(1\).pdf](file:///c:/users/usuario/downloads/pub_figueraspeinado_tfg%20(1).pdf)

García del Castillo, José A. (2013). Adicciones Tecnológicas: El auge de las redes sociales. Instituto de Investigación de Drogodependencias Alicante, España Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>

García Mariana. (2017). La historia detrás de los K-dramas. 2 de febrero 2020, de K-magazine Sitio web: <https://k-magazinemx.com/la-historia-detras-los-k-dramas/>

García Laura. (2018) ¿Adicto a las series? Ciencia UNAM Sitio web: <http://ciencia.unam.mx/leer/771/adicto-a-las-series>

García J Laura., López Rocha Nayelli, (2020). Ciencia UNAM. México: en ciencia joven: Halluy, el fenómeno cultural surcoreano más allá del k-pop. Recuperado de <http://ciencia.unam.mx/leer/953/en-ciencia-joven-hallyu-el-fenomeno-cultural-coreano-mas-alla-del-k-pop#:~:text=hallyu%20literalmente%20significa%20ola%20coreana,y%20%20c3%81frica%20de%20la%20unam.>

Good Therapy. (2019). Young Adult Issues. 28 de junio, de Good Therapy Sitio web: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/young-adults>

Gonzales ch Manuel Augusto. (2019) Kim bok-rae (2015) el efecto del “Halluy” en la estrategia de soft power de corea del sur [tesis licenciatura, universidad san Ignacio de Loyola]. Http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/usil/8996/1/2019_oca%c3%b1a-baudoin.pdf

Greenfield, D.N. (1999b). The nature of Internet Addiction: Psychological factors in compulsive internet use. Presentado en los encuentros de la APA de Boston, Massachussets, recuperado el 28 de febrero 2020. Disponible en: <http://www.virtual-addiction.com/internetaddiction.html>

Huerta, Gaona, Hernández Ortiz. Alvarado (2016). Guía de intervención clínica para terapia grupal. Centro de integración juvenil, a.m.

<http://www.intranet.cij.gob.mx/archivos/pdf/materialdidacticotrataamiento/guiaclinicadete rapiagrupal.pdf>

IMSS. (2020). Definición de adicción a sustancias o drogas. 23 de marzo 2020, de IMSS Sitio web: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/adicciones>

INTA. (2019). Cómo tratar la adicción a los videojuegos. 25 de noviembre 2020, de Instituto Terapéutico Astur Sitio web: <https://www.intastur.es/adiccion-videojuegos/>

La gastronomía de corea en recetas. Gourmetmenu. Organización de Turismo de Corea. (P: 2, 3, 4.) <https://mayrasandy.files.wordpress.com/2012/05/50202009-la-gastronomia-de-corea-con-recetas.pdf>

Karen zepeda (2019). Kmagazine. Los OST de dramas que más nos marcaron.

<https://kmagazine.mx/k-pop/los-ost-de-dramas-que-mas-nos-marcaron/>

La república (2020). Cultura asiática. K-dramas: los OST más populares, según listado 24Hits del servicio MelOn.

<https://larepublica.pe/cultura-asiatica/2020/11/11/doramas-los-ost-mas-populares-segun-listado-24hits-del-servicio-melon/>

Lecca Liza, Dilio Marcos. (2018). Inteligencia emocional y adaptación de la conduct. 6 de junio 2020, Universidad San Pedro Vicerrectorado Académico Escuela De Posgrado Facultad De Educación Y Humanidades Sitio web:

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6828/Tesis_59734.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lira Saade Carmen. (26 de abril de 2002). La televisión mexiquense transmitirá el Campeonato Mundial de futbol. México, D.F <https://www.jornada.com.mx/2002/04/26/055n3dep.php?printver=1>

Lozano Iciar María, (2003). Nociones de juventud. Última década, núm.: 18. Centro de investigación y difusión poblacional de achupallas viña del mar, chile. Pág: 11

Lumen Learning. (S/F). Early and Middle Adulthood. 25 de Mayo 2020, de Lumen Learning Disponible en: <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/early-and-middle-adulthood>

Marilyn. (2013) ¿Qué es un k-drama?, k-drama pr. Sitio web: <https://kdramapr.wordpress.com/que-es-un-k-drama/>

Marta Guerra (2021). Psicoactiva mujer hoy. Psicología. Tipos de terapia. Clasificación y tipos de Terapias Humanistas

<https://www.psicoactiva.com/blog/las-terapias-humanistas/>

Martínez Rodríguez, Miguel Ángel. (1999). El enfoque sociocultural en el estudio del desarrollo y la educación. 28 de mayo 2020, de Universidad Autónoma de Baja California México Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15501102>

Mh themes (2020) el desarrollo cognitivo, juventud, características de la juventud.

<https://eldesarrollocognitivo.com/>

Mendoza Carmona Ysomar Lisset. (2017). Factores psicosociales asociados al consumo y adicción a sustancias psicoactivas. Febrero 2020, de Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Sitio web: www.revistas.unam.mx/index.php/rep

Millán valentina (2017). Recordemos como fueron los 2000 para que nunca más volvamos a repetir esos errores/horrores. Pousta. <https://pousta.com/recordemos-los-2000/>

Zarco Quintero Liz Andrea (2017). Facultad de Ciencias Sociales y Educación. apropiación de dramas coreanos en un grupo de jóvenes de Cartagena de indias. Universidad de Cartagena.

<https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/6157/TRABAJO%20DE%20GRADO%20LAZQpdf?sequence=1>