



**UNIVERSIDAD  
TECNOLÓGICA  
IBEROAMERICANA S.C**

---

---

**INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE UNAM: 8901-25  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**LA ATMÓSFERA DEL FACEBOOK COMO CATALIZADOR DE EMOCIONES EN  
ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA TÉCNICA NO 29 DEL MUNICIPIO DE  
MALINALCO**

**T E S I S**

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

**PRESENTA:**

**MARISOL CASTAÑEDA MILLÁN**

**DIRECTOR DE TESIS:**

**LIC. EN PSICOLOGÍA RUBÉN NOLASCO HERNÁNDEZ**

**XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO JUNIO 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## **Dedicatoria**

Llegar aquí, por fin, ha sido un largo camino con sus luces y sombras, pero me siento orgullosa de estar escribiendo estas letras, en primera estancia este proyecto de tesis va dedicado a mis padres Oliva y Eladio, a mis hermanas Emma y Erika , pues han sido la pieza fundamental a lo largo de todo este trayecto, quienes siempre han estado conmigo de manera incondicional en cada paso que doy, dándome fortaleza para continuar cuando yo sentía que el día se volvía gris, ellos las personas que han velado por mi bienestar y educación, teniendo siempre en todo momento una palabra de aliento, depositando su entera confianza en mí frente a cada reto que se me presentaba, sin dudar ni un solo instante en mi inteligencia, coraje y capacidad, para llegar al final de cada meta y superar cualquier obstáculo que la vida me presentaba en determinando momento, quienes me enseñaron que incluso podemos aprender de aquellos momentos que a plena vista parecen ser no tan buenos, pero lo que realmente podemos descubrir a través de la vida, es que hay pocas personas que en todo momento estarán a tu lado, personas que lo estarán por consecuencia de ese afecto hacia ti y no por sus intereses.

De esto me pude dar cuenta con claridad dentro del desarrollo de esta tesis, a partir de la cual pude notar y evidenciar con franqueza que a pesar de tener malas experiencias y tomar algunas decisiones que no fueron las mejores, siempre permanecieron firmes a mi lado, brindándome la oportunidad de comprender el tamaño y alcance de su amor, entrega y confianza en mí.

Hoy queridos padres, con un inmenso orgullo puedo decir que concluye todo el esfuerzo y dedicación que demando la realización de esta tesis, y años de carrera, pero el camino continúa por la vida, y dentro de este camino, tengo la seguridad y certeza de que me apoyarán y querrán lo mejor para mi hasta el último día de sus vidas, hoy les ofrezco los frutos de toda su entrega y dedicación.

## **Agradecimientos**

Al Lic. Rubén Nolasco Hernández quién fue mi director de tesis, por todo su apoyo, disposición, paciencia, consejos y orientación en la realización de este trabajo, gracias por compartir conmigo su conocimiento y experiencia en este momento tan importante en mi carrera y en mi vida.

De igual forma gracias a la Lic. Perla Morales González quien fungió como mi revisora de tesis, por compartir conmigo sus conocimientos y experiencias, así mismo al Lic. Jaime Elías Vargas Alarcón por su apoyo, dedicación y disposición al compartirme sus conocimientos.

Agradezco también al profesor José Ubaldo Mendieta director escolar de la Estic n° 29, José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco por el apoyo brindado para la aplicación de la red semántica a los adolescentes que conlleva este trabajo.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
-------------------	---

### CAPÍTULO I

#### ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EMOCIÓN

1.1. Surgimiento de las emociones.....	11
1.2 El estudio de las emociones en la psicología.....	14
1.3 Teoría de las emociones.....	17
1.4 Bases biológicas, cognitivas y psicológicas de la emoción.....	34
1.5 Funcionalidad de las emociones en el comportamiento.....	39

### CAPÍTULO II

#### CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

2.1 Definición de emoción.....	44
2.2 Atmosfera emocional.....	45
2.3 Catalizador.....	45
2.4 Tipos de emociones.....	47
2.5 Definición de conducta.....	58
2.6 Definición de comportamiento.....	59

### CAPÍTULO III FACEBOOK Y SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO

#### CONTEMPORÁNEO

3.1 Nuevas tecnologías en la época actual.....	63
3.1.1 Creación y uso de las tecnologías de la información (TICS).....	66
3.2 La sociedad en red de Manuel Castell.....	69
3.2.1 Redes sociales.....	70
3.2.2 Surgimiento de Facebook.....	74
3.2.3 Trascendencia de Facebook en el siglo XXI.....	77

### CAPÍTULO IV ADOLESCENCIA

4.1 Adolescencia.....	81
4.2.1 Bases cognitivas y psicológicas del comportamiento adolescente.....	82
4.3 Influencia social: familia y amigos.....	87
4.4 Adolescentes y las redes sociales.....	90
4.5 Las emociones en el adolescente.....	93

## CAPÍTULO V METODOLOGÍA

5.1 Objetivo.....	97
5.2 Planteamiento del problema y pregunta de investigación.....	97
5.3 Planteamiento de hipótesis.....	98
5.4 Tipo de estudio de investigación.....	98
5.5 Definición de variables.....	99
5.6 Muestra.....	100
5.7 Diseño del instrumento.....	100
5.8 Diseño de la investigación.....	102
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>104</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>108</b>
<b>PROPUESTA.....</b>	<b>110</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>115</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>118</b>

## Resumen

La influencia de las redes sociales en los adolescentes es un problema social en nuestro país que día a día va incrementando. En la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco los adolescentes acceden a las redes sociales, principalmente a Facebook con la finalidad de divertirse, conversar, socializar, expresar, reaccionar, relacionarse, llegando al grado de volverse adictos a la red, a partir de la cual ponen de manifiesto sus estados de ánimo, emociones y sentimientos que hablan del adolescente mismo y que se convierte en un medio masivo para recibir críticas y comentarios de los demás, olvidando que también tienen a su disposición las redes educativas que traerían muchos beneficios para ellos si las utilizaran de la misma forma que lo hacen con las redes sociales, por lo que es necesario identificar y analizar cuál es el impacto que ha generado esta problemática y de la misma manera contribuir a que los adolescentes cambien su estilo de usar las redes sociales, conocer que su mundo no se encuentra inmersos dentro de dichas redes, que tienen amigos, que deben salir, pasar más tiempo con sus familias, desarrollar su inteligencia emocional.

Con el fin de dar a conocer ¿Qué son las redes sociales y cómo influyen en el desarrollo emocional del adolescente?, se aplicó una red semántica a los alumnos de la secundaria técnica José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco, a su vez se realiza la presentación e interpretación de los resultados obtenidos generándose de esto la conclusión y sugerencias pertenecientes que dan sustentabilidad al presente trabajo.

## Introducción

Una de las realidades que caracterizan las últimas décadas y sobre la que existe un acuerdo en cuanto a su repercusión en el futuro de nuestra sociedad juvenil es la incorporación de las Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación; en este punto, cabe destacar el rol esencial que hoy en día cumple el internet, como medio masivo de comunicación dentro del cual las redes sociales se han convertido en sitios de internet que permiten a las personas comunicarse con sus amigos, compartir gustos, intereses, crear grupos, realizar video llamadas, entre otras.

Por su relativa reciente inclusión en la vida cotidiana de los adolescentes, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICS) dominan una parte esencial de las relaciones sociales e interpersonales en diversos aspectos de su vida diaria; como toda herramienta, el uso de internet y de las TICS, pueden resultar un arma de dos filos; por un lado resultan de gran apoyo y pueden ser benéficas, de acuerdo al uso que se les dé, pero también trascienden a ser perjudiciales e incluso, convertirse en medios para la comisión de delitos, influyendo tanto en el comportamiento social como individual de cada individuo. Aun cuando los estudios que se realizan en torno al uso de estas herramientas son crecientes, la diversidad de posibilidades de estudiar variables relacionadas es aún un campo amplio y fértil.

En otro aspecto cabe mencionar que las tecnologías digitales son tecnologías afectivas, en el sentido de que son cauce para la expresión de emociones, pues permiten fijarlas, transformándolas en inscripciones digitales (Lasén, 2010).

La popularidad de estas redes creció rápidamente y a su vez se fueron incorporando cada vez más sitios sociales en internet, en donde actualmente Facebook es la herramienta por excelencia que no solo mantiene en contacto con los amigos, sino que además permite ampliar la lista de amistades, el entretenimiento con juegos y consultas de diversos temas de interés, de esta manera toda persona accede al ámbito digital a través de las interacciones que lleva a cabo, dichas interacciones terminan por repercutir en su estado emocional y en su construcción de identidad, pues a partir de esta comienzan un proceso de reconocimiento y negociación del estatus, de tal modo que cuanto más enlaza la gente, más le da un “me gusta” a las publicaciones, y mientras más comentarios existan aparecen en los rankings de listas de lecturas recomendadas de noticias de las redes sociales, ese incremento en el estatus va unido a sentimientos de satisfacción y bienestar (Svensson, 2014: 22). Si bien es cierto como lo cita el autor, Facebook se ha convertido



en un medio que despierta cierta preocupación por el ambiente que genera en línea, mediante el cual por medio de una publicación con un mensaje amoroso, fotografías personales, las formas de escritura e indirectas que son con el fin de atacar a alguien más que se encuentra inmerso dentro de la misma red social, entre otras, por destacar las más importantes, se reflejan comportamientos narcisistas, baja autoestima, enamoramiento, depresión y falta de habilidades sociales. Las emociones son usadas, en este sentido, como recursos en el trabajo de identidad del usuario, en un medio, el digital, marcado por la interconectividad y donde la persona no puede reafirmar su identidad si no es visible para los demás (Rainie & Wellman, 2012). La presente investigación tuvo como objetivo identificar el impacto que tiene Facebook en el desarrollo emocional del adolescente y de qué manera influye en su conducta, afectando sus relaciones interpersonales.

La presente investigación consta de cinco capítulos:

El capítulo I habla sobre los antecedentes históricos de la emoción el cual abarca de manera general cuales son las teorías principales de la emoción, como son estudiadas desde el punto de vista psicológico, su función en el comportamiento, quien fue el primero en utilizar el término emoción y como este fue evolucionando con el tiempo.

El capítulo II abarca los conceptos involucrados en las variables de la investigación, para la cual se plantearon dos variables una independiente que es Facebook y una variable dependiente que es catalizador de emociones.

El capítulo III comprende aspectos generales relacionados a las redes sociales, puntualizando principalmente la red social Facebook, la cual es el factor primordial en esta investigación.

El capítulo IV contiene los elementos básicos de la adolescencia, los que permite percibir de manera general el desarrollo de emociones en el adolescente.

El capítulo V es un amplio apartado en el que se plantea el problema y se establecen: objetivos, hipótesis, variables, tipo de investigación, es decir toda la parte de la metodología correspondiente a la presente investigación, para mediante los datos recogidos, poder comprobar si son o no verdaderas las hipótesis formulada

## **CAPÍTULO I**

### **ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EMOCIÓN.**

“No puedo decir que tengo el control de mis emociones, yo no conozco a mi mente. Estoy perdido como todos los demás, ciertamente no soy un líder.”

Richard Gere

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría, emociones que ejercen una increíble y poderosa fuerza en el comportamiento humano.

Las emociones han sido estudiadas desde que comenzó la existencia del ser humano en el planeta, debido a que desde ese entonces al comenzar su proceso de socialización, experimentaban sentimientos hacia otra persona, desde el instante en que establecían una conversación.

### **1.1 Surgimiento de las emociones.**

Uno de los comportamientos básicos en la conducta humana son las emociones. Las pláticas cotidianas y las reflexiones teóricas se han ocupado de ellas desde diversas ópticas y formas distintas de definir las. Desde la antigüedad la emoción es un tema de reflexión.

Aunque como en todo, el conocimiento y las posturas de los teóricos difieren; en general la mayoría llega a conclusiones similares.

Belli (2009) clasifica dos categorías básicas en que se ha construido el estudio de la construcción de la emoción:

- a) El aspecto filosófico
- b) El tránsito de la filosofía a la psicología.

Al respecto, Ferrater (1994), sostiene que los preceptos de la filosofía respecto a las emociones y las pasiones es significativa; unos se pronuncian por la búsqueda de una armonía de las emociones y en contraste otros proclaman que deben cultivarse sólo las que producen felicidad o placer. No obstante, distintos teóricos aseguran que sin importar cuál sea la emoción deben experimentarse con moderación.

Doctrinas como las de Spinoza, Leibniz y Wolff, entre las principales, niegan un significado a las emociones, bajo la idea de que el mundo es una totalidad perfecta que garantiza la existencia de la persona y la realización de su interés, Autores como éstos, consideran a las emociones como “pensamiento confuso” entendido como una opinión vana (Casado & Colomo, 2006).

De acuerdo a De Souza (2011), Sócrates en su sentencia “conócete a ti mismo” aludía a la emoción como un tema de reflexión, desde la perspectiva del conocimiento del mundo interior del ser humano, sus sentimientos y emociones.

Otro antiguo pensador, Charles Darwin aportó ideas a las reflexiones sobre la emoción, otorgando un enfoque evolucionista, que lo coloca como uno de los pioneros en estudiar las emociones humanas, describiendo que estas son asociadas a las expresiones faciales, señaló que las emociones son puestas de manifiesto de diversas maneras, a través de los gestos o movimientos de las facciones comunes a los hombres y a los animales.

Darwin afirmó que las emociones tienen un carácter hereditario y funcional; de sus estudios observacionales, identificó que las expresiones emocionales se manifiestan de la misma manera en niños y adultos, incluso en sujetos de grupos culturales diferentes; pero también señaló que la emoción tiene un papel relevante en el bienestar del género humano y que la represión de éstas, pueden provocar delimitaciones, ya que por medio de la emoción se transmiten los pensamientos humanos de forma más real que mediante la comunicación verbal.

Este autor, sostuvo también que las conductas expresivas emocionales tenían una función social, al preparar al individuo a la acción, además de convertirse en un canal de comunicación.

Mientras tanto para Aristóteles (384-322 a. de C) la emoción es definida como una condición según la cual el individuo se transforma hasta tal punto que se queda con el juicio afectado, que viene acompañado de placer y dolor. Las palabras clave que Aristóteles asocia a las emociones son envidia, cólera, lástima y temor. Sin embargo, el enfoque del estudio de Aristóteles sobre las emociones es centrado en la cólera. Así aborda los factores que desencadenan la misma, llegando a reconocer algunas reacciones fisiológicas y comportamentales, analizando las creencias morales y sociales.

David Hume (1711-1776) hizo referencia a la emoción como aquellos grados de agitación física y mental, que permiten al individuo estar calmado como los sentimientos morales; o emociones violentas, como la cólera y el amor.

De Souza (2011), destaca que en la tradición filosófica, en general, la emoción se comprendió con la metáfora del amo y el esclavo; el primero es la razón y el control que se contrapone al esclavo, que son las emociones y las pasiones, lo que también hace alusión al dualismo mente-cuerpo. De Souza explica también que en la Edad Media, se identificó como pasión a las emociones a las cuales se les daba una connotación peyorativa, ya que estaba asociada la parte irracional del ser humano por lo cual la razón debía tener control sobre las pasiones;

Por el contrario, Descartes sostenía que la unión entre el cuerpo y la mente estaba en el cerebro, más concretamente en la glándula pineal, donde según él, reside el alma que concentra a las emociones, a las que consideraba como alteraciones pasivas resultado de los espíritus animales que activan el cuerpo. Poco después en la Edad Moderna, en su obra: "Las pasiones del alma", hizo una distinción dual de cuerpo y mente, basado en la idea de que emoción es una sensación, por ello llamó a las emociones como pasiones, las cuales están divididas entre la mente (pensamientos) y el cuerpo (percepciones).

Como se observa, el estudio y la comprensión de las emociones ha sido objeto de interés desde el mismo origen de la humanidad, desde diversas ópticas y con distintos métodos.

Mestre y Palmero (2004), hicieron una distinción que parece pertinente para entender el surgimiento del estudio de las emociones, al señalar que los procesos emocionales, integran los procesos afectivos y es probable que no se ubiquen presentes en todas las formas de vida, pero se hayan en distintas especies; aclaran que las emociones no son patrimonio exclusivo de la especie humana, pero lo que pudiera ser especial es la conexión entre las emociones y las ideas complejas, los valores o los juicios, que se considera sólo poseen las personas.

En el contexto de la teoría psicofisiológica propuesta por William en el artículo que difundió denominado: ¿Qué es la emoción?, en 1884, James se contrapuso a la tradición de la época al señalar que los cambios corporales eran producto de la percepción del hecho que los desencadenaba, por lo cual la sensación de tales cambios es la emoción.

De todos los antecedentes referidos, se puede decir que de todas las posturas anteriormente descritas la que destaca es la de Charles Darwin quien con su enfoque evolucionista sentó las bases más sólidas para comprender este fenómeno de la conducta humana, y determinó que las emociones tienen un propósito y circunstancia que fue retomada en teorías posteriores.

Sin embargo, John Dewey fue un severo crítico de Darwin (Hernández, 2005), y descalificó el pensamiento de que la conducta expresa emociones, argumentando que las emociones son manera de experimentar el mundo, se dirigen hacia objetos del ambiente que poseen cualidades emocionales que atemorizan a la persona, le producen alegría o tristeza.

Y esta revisión llega hasta William James, el psicólogo norteamericano que hace más de cien años cuestionó precisamente, qué eran las emociones, situación que generó el debate en la filosofía y la psicología.

## **1.2 El estudio de las emociones en la psicología**

En el ámbito de la psicología las emociones han sido vistas desde distintas ópticas. Autores diversos han abordado su estudio y elaborado distintas corrientes que pretenden explicar y comprender el fenómeno de los procesos emocionales.

Existen posturas basadas en la fisiología, otras fundadas en las teorías evolucionistas, algunas más han retomado ambos enfoques para construir corrientes particulares, y las de elaboración reciente se orientan a los procesos cognitivos y aquellos de construcción social.

William James, de acuerdo a Hernández (2005), estableció a la emoción como la percepción de trastornos fisiológicos producidos al percibir sucesos y objetos del ambiente. Si se eliminara a la experiencia personal de la emoción los rasgos de los síntomas corporales, agrega, sólo permanece un estado frío y neutral de percepción intelectual.

Para el autor citado la emoción se define en términos de sensaciones físicas, basado en conocimientos científicos de fisiología, neurología y conducta animal, que pudo originarse precisamente en la postura de Darwin.

Las emociones funcionan como un motor que todos llevamos dentro, es una energía codificada en circuitos neuronales localizadas en zonas profundas de nuestro cerebro que nos hace interactuar de diversas maneras ante las situaciones cotidianas.

Ante las situaciones que el ser humano vive cotidianamente, las emociones cumplen un papel muy importante, siendo los pilares que ayudan a afrontar la realidad para que los acontecimientos desagradables o dolorosos los cuales hacen que en la persona se active una dimensión cognitiva, somática y relacional, a continuación en el siguiente esquema se cita un ejemplo.

### Dimensiones de la emoción.



Fuente: Reeve (2009, p. 222).

En los últimos 30 años, mucho se ha escrito en torno a las emociones, a su naturaleza, su función, su historia filogenética, como refiere Melamed (2016), y coincide en que la relación de las emociones con la cognición ha dominado gran parte del análisis, originan dos grandes enfoques o modos de aproximación al fenómeno que aunque parecen incompatibles, buscan explicar qué son y cómo funcionan las emociones.

“Por ejemplo, Morris (2002) recoge el debate en términos de teorías cognitivas y aproximaciones periféricas, mientras que Charland (1997) la presenta en términos de teorías cognitivas y teorías perceptivas, e Izard (1986) lo hace en términos de teorías cognitivas y teorías dinámicas” (Melamed, 2016, p- 14).

Entre estos enfoques, la Teoría de la *Sensación* propuesta por William James (1884) y Carl G. Lange (1885), suponía que era incorrecto la forma de concebir las que se atribuían como el resultado de una percepción, y la causa de la expresión física; por ello, se planteó que la percepción de un objeto o evento despertaba un estado emocional que a su vez, generaba una manifestación por medio de cambios corporales, como explica Melamed (2016).

Por lo que James en su tesis planteo que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho y la sensación de los cambios mientras ocurren son la emoción:

... ante la amenaza de peligro, los cambios corporales surgen de modo inmediato, y es la percepción de tales cambios fisiológicos y conductuales la razón por la que sentimos miedo: “... nos sentimos tristes porque lloramos, furiosos porque golpeamos, o asustados porque temblamos; no es que lloremos, golpeemos o temblemos porque estemos tristes, furiosos o asustados, como cabría esperar. (Melamed, 2016, p. 16).

Zajonc (como se citó en Melamed, 2016), por su parte concluyó que las emociones son independientes de la cognición; refuta la tesis de que se debe conocer un objeto para poder establecer si es del agrado de alguien o no; advierte que hay la posibilidad que algo pueda agradar o temer, antes de conocerlo con precisión, incluso sin saber qué es.

La caracterización de las reacciones afectivas (en oposición a las cogniciones frías) se completa con los siguientes rasgos: son ineludibles (no pueden ser controladas voluntariamente por procesos atencionales), irrevocables (una vez formadas, no cesan), inmediatas, imprecisas, difíciles de verbalizar, no obstante fáciles de comunicar y comprender (Melamed, 2016, p. 18).

La corriente cognitiva, en contraparte, se expresa en la racionalidad de las emociones desarrollada por Solomon (como se citó en Melamed, 2016), quien afirmó que las emociones son juicios normativos y morales, acerca de la situación presente. Ello deriva que ante un cambio en el juicio,



concomitantemente se produce una variación en la emoción y por ello una personas es responsable de sus emociones como lo es de los juicios que efectúa.

Richard Lazarus, estableció a su vez que algún tipo de pensamiento o cognición es una precondition necesaria para toda emoción; su idea principal es que la cognición y la emoción están fusionadas en la naturaleza; también afirma que las valoraciones cognitivas, vinculan y median entre los sujetos y el ambiente, provocando emociones particulares como resultado de las evaluaciones específicas que realiza la persona, de su relación con el ambiente en razón de su bienestar.

### **1.3 Teoría de las emociones**

A lo largo de la historia, muchos autores han desarrollado teorías y experimentos para intentar explicar cómo funcionan las emociones; por ello es importante mencionar dentro de esta investigación, cual es el papel que juega el comportamiento emocional, comenzando por resaltar que este incluye conductas tan primarias como las de ira o miedo, basadas en expresiones tan universales como reír o llorar, reacciones corporales automáticas, como el sonrojo, estados de ánimo tan simples que frecuentemente son experimentados, como por ejemplo al sentir la tristeza o alegría, tratándose de conductas llamadas primarias, que podemos evocar o incluso condicionar; cualquier individuo en algún momento está expuesto a experimentar una reacción emocional, que al producirse suelen observarse cambios en tres tipos de canales de expresión emocional diferentes:

- 1) A nivel experiencial, o lo que experimenta el sujeto (sentimientos de alegría, tristeza, enfado, entre otros.).
- 2) A nivel corporal o fisiológico (cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, entre otros).
- 3) A nivel observacional-motor (sonrisa, llanto, expresiones faciales de ira, de miedo, entre otros). Porque las ha podido vivir frecuentemente a lo largo de su vida.

Por consiguiente una teoría general de la emoción debe dar cuenta de al menos los siguientes elementos y sus interrelaciones: 1) una situación o estímulo, que reúna ciertas características o cierto potencial emocional, como generador de emociones; 2) un sujeto capaz de percibir esta situación, procesarla correctamente y reaccionar adecuadamente ante ella; 3) el significado que el sujeto concede a dicha situación; 4) la experiencia emocional que el sujeto siente en esta situación; 5) la reacción corporal; y 6) la expresión motora-observable.

La expresión emocional y la interpretación acertada de las expresiones emocionales de otros individuos son funciones fundamentales para la supervivencia (Cano, 2014).

A continuación, se describen las teorías que han contribuido al estudio de las emociones, La primera teoría en describir es:

### 1.3.1 Teoría de Darwin

En 1872 Darwin publicó un libro titulado *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. En él Darwin expone sus observaciones sobre las conductas emocionales de diferentes especies. Observa sistemáticamente las expresiones faciales, las posturas, los gestos, entre otros aspectos en diferentes situaciones (de enfrentamiento, ataque, miedo), relacionando por supuesto dichos datos con su teoría evolutiva de las especies.

De todo ello concluye que las expresiones emocionales se dan no sólo en el hombre, aunque en él adquieren su máximo desarrollo. Muchas de estas expresiones emocionales se dan en otras especies evolutivamente menos desarrolladas. Dichas expresiones pueden manifestarse sin haber sido aprendidas, como es el caso de la sonrisa en los niños ciegos de nacimiento, que no han podido observar la sonrisa en otros rostros.

Esta teoría fue la pionera en hablar de las emociones, la cual está basada en dos premisas:

1. El modo en el que actualmente las especies expresan sus emociones (gestos faciales y corporales) ha evolucionado a partir de conductas simples indicativas de la respuesta que usualmente da el individuo.

2. Las respuestas emocionales son adaptativas y cumplen una función comunicativa, de modo que sirven para comunicar a otros individuos qué sentimos y qué conductas vamos a llevar a cabo. Como las emociones son el resultado de la evolución, seguirán evolucionando adaptándose a las circunstancias y perdurarán a lo largo del tiempo.

### 1.3.2 James: La teoría de las emociones

Tradicionalmente, se cree que las emociones son el resultado de la percepción de determinados sucesos. Por ejemplo, ante la pérdida de nuestra fortuna, el resultado sería estar tristes y llorar. Pero según James, las emociones dependen de lo que hacemos. Su teoría altera el orden de la secuencia. Nos sentimos *tristes por que lloramos*. Tenemos *miedo porque temblamos*. Hay una situación (por ejemplo, la pérdida de dinero), que origina una reacción corporal (llorar), la cual a su vez provoca la emoción (estar triste). El consejo práctico se deriva de esto expresado por el mismo James, es: "Actúa del modo que quieres sentir".

Según James:

"los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción" (James, 1884/1985, p. 59). Es decir, aquellos cambios corporales (tanto fisiológicos como motores; no sólo viscerales, como a veces se dice) que denominamos 'expresión emocional' son en realidad los que constituyen y generan la experiencia emocional.

De acuerdo a James la sensación que nos producen estos cambios, en el momento en que se producen, es la emoción; que es, por lo tanto, la experiencia afectiva de una conducta refleja. De manera clara y comprometida, James ordena causalmente los distintos componentes de la emoción: situación, reacción emocional y experiencia afectiva. Cualquier estado emocional al que le quitáramos todas las sensaciones de sus cambios corporales asociados, se convertiría en un estado puramente cognitivo, frío y neutro, sin cualidad afectiva. Así, nos dice James, "...si yo estuviera corporalmente anestesiado, estaría de esa manera excluido de la vida afectiva, intensa y delicada,..." las emociones intensas o groseras son en realidad lo que se entiende simplemente por

emociones (miedo, ira, entre otras.), mientras que las emociones delicadas (sentimientos morales, intelectuales y estéticos) son estados afectivos en los que los cambios orgánicos son más débiles.

Las implicaciones de la teoría de James pueden desglosarse en los siguientes enunciados:

1. La emoción es la experiencia afectiva de una conducta refleja.
2. Los cambios corporales son condición necesaria y suficiente para que se dé una emoción.
3. El cambio corporal es experimentado en el momento que se produce.
4. Cada emoción se caracteriza por un patrón característico de reacción visceral (especificidad psicofisiológica).
5. Cada persona posee una idiosincrasia personal de expresión (especificidad individual).

### **1.3.3 Teoría de Lazarus.**

Para Lazarus, la emoción y el arousal dependen de la forma en que el individuo construye la situación a partir de sus valores, creencias, compromisos y objetivos. Los procesos cognitivos, por tanto, son necesarios para la génesis de un estado emocional.

Lazarus rechaza que los pensamientos precedan a las emociones o, al contrario, que las emociones precedan a los pensamientos.

Las emociones pueden afectar a la actividad cognitiva y, a su vez, las emociones vienen determinadas por los procesos de razonamiento. Pero es que, además, aunque la emoción y la cognición son en teoría separables, en la práctica van casi siempre unidas; así, por ejemplo, la actividad cognitiva forma parte esencial de la respuesta emocional.

Lazarus parte de una teoría cognitiva sobre el estrés (Lazarus, 1966) para hacer luego una teoría más amplia sobre la emoción (Lazarus, Averill y Opton, 1970; Lazarus, 1977; Lazarus, Kanner y Folkman, 1980; Lazarus y Folkman, 1984). La definición que propone de estrés hace referencia a la relación entre el individuo y el ambiente, teniendo en cuenta las características del sujeto y la naturaleza del medio: "el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el

entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 46).

Una emoción conlleva tres componentes que deben darse conjuntamente para que pueda considerarse como tal: el pensamiento, los impulsos a la acción y los cambios somáticos. En toda emoción, la valoración cognitiva debe ser condición necesaria y suficiente.

Parte de las diferencias individuales observadas son resultado de las diferencias en el entorno, pero otra parte es debida a la interpretación que el individuo hace de la situación que experimenta. Esta interpretación o valoración de la situación se lleva a cabo mediante los procesos de valoración cognitiva.

Se dan dos procesos de valoración: primaria y secundaria.

La valoración primaria supone una valoración de las consecuencias positivas o negativas que puede acarrear la situación para el individuo.

La valoración secundaria supone un balance de la capacidad del propio sujeto para afrontar la situación.

Pueden darse tres tipos de valoración primaria:

- 1) Irrelevante: será irrelevante cuando la situación no supone implicaciones para el individuo.
- 2) Benigna positiva: son aquellas en las que la situación tiene consecuencias positivas para el individuo.
- 3) Estresante: aquellas que significan daño, pérdida, amenaza y desafío.

La valoración secundaria es una valoración sobre lo que debe y puede hacerse ante una situación determinada. Incluye la valoración de la posible eficacia de las estrategias de afrontamiento, así como de la posibilidad de que una estrategia determinada pueda aplicarse de forma efectiva y, por último, la valoración de las consecuencias de utilizar una estrategia determinada en el contexto de otras interpretaciones y demandas internas y/o externas que podrían ocurrir simultáneamente.

Las valoraciones primarias sobre las implicaciones de una determinada situación y las valoraciones secundarias de las estrategias de afrontamiento interaccionan entre sí determinando el grado de estrés y la intensidad y calidad de la respuesta emocional.

En principio, la intensidad de la respuesta emocional estará en relación directa con el grado de amenaza o desafío que determine la valoración primaria y en relación inversa con la capacidad de afrontamiento que haya determinado la valoración secundaria. Sin embargo, la interacción entre

ambos tipos de valoración es muy compleja. Así, por ejemplo, aun cuando el sujeto piense que tiene un considerable poder de control sobre una situación, puede verse desbordado si es mucho lo que se juega.

El proceso de valoración cognitiva se basa en una interpretación subjetiva, en la que intervienen tanto factores personales, como factores situacionales.

Los factores personales más importantes que afectan a la valoración cognitiva son los compromisos y las creencias. Los compromisos vienen a representar todo aquello que es importante para el individuo. Reflejan valores y poseen una cualidad motivacional-emocional. Ante una situación en la que se vea implicado un compromiso importante para el sujeto, la valoración vendrá determinada por los resultados que el afrontamiento pueda tener sobre la expresión de ese compromiso.

Los factores situacionales que más influyen sobre la valoración son: la novedad, la predictibilidad y la incertidumbre. A su vez, los factores situacionales temporales que más influyen son: la inminencia, la duración y la incertidumbre temporal.

Por otra parte más acercado al tema de interés y fundamentando la teoría que respalda la investigación, abarcaremos los aspectos más relevantes en el estudio de las emociones sobre la:

#### **1.3.4 Teoría positivista**

Como apunto Peterson (2006), la psicología positiva tiene un corto pasado pero una larga historia. En efecto, el interés de estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remontan a la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles, por ejemplo, escribió en profundidad sobre la eudaimonia (felicidad o plenitud), y sobre cómo la vida virtuosa podía ser la vía para llegar a ella, mientras tanto el desarrollo teórico e investigativo que ha dominado a la psicología a lo largo del tiempo ha estado centrado en las emociones negativas, y en la debilidad humana en general, dando lugar a un marco disciplinar sesgado hacia lo patogénico, aspecto que ha incidido en que la psicología sea identificada como psicopatología o psicoterapia (Strumpfer, 2004; Vera, 2006). Producto de dicha aproximación, casi exclusiva en lo patológico, la psicología ha desarrollado algunos modelos de intervención eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos, en detrimento del avance en métodos y estrategias para alcanzar y optimizar los recursos y fortalezas

de los individuos, aspectos de los que actualmente no se disponen conocimientos sólidos (Vázquez, 2006).

Al parecer este marcado énfasis en lo patológico estuvo influido por la Segunda Guerra Mundial, período en el que la psicología se consolidó como una disciplina dedicada a la curación y a la reparación de daños (Seligman & Christopher, 2000), bajo el modelo biomédico dominante en ese entonces. No obstante antes de la guerra, los objetivos de la psicología no solo estaban orientados hacia la curación de los trastornos mentales, sino que sus acciones debían contribuir a que la vida de las personas fuera más productiva y plena, lo que implicaba identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Tras la guerra y por diferentes circunstancias, estos últimos objetivos fueron rezagados y la psicología se dedicó exclusivamente al tratamiento del trastorno mental y a aliviar el sufrimiento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En los últimos años, se ha venido produciendo un cambio en la investigación en psicología, que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos que tradicionalmente se estudian (Guerrero & Vera, 2003; Simonton & Baumeister, 2005). Algunos autores sostienen que uno de los retos para la psicología en los próximos años será dedicar más trabajo intelectual al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten prosperar a los individuos, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y también prevenir las patologías que surgen de condiciones de vida adversas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

El término psicología positiva fue propuesto por Martin Seligman, surgió hace algo de más de 10 años, quien tras dedicar gran parte de su carrera al estudio de la indefensión aprendida y a la psicopatología, dio un giro radical hacia el estudio de lo que él llamó fortalezas y virtudes humanas. Su propuesta fue presentada inicialmente en la conferencia inaugural de su período como presidente de la American Psychological Association (Seligman, 1999); el motivo fundamental de su creación fue fomentar el interés de académicos e investigadores sobre un área muy desatendida hasta ese momento: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano no obstante, las primeras aproximaciones hacia la psicología positiva se remontan a finales de los años 20, con los escritos de Watson sobre el cuidado psicológico de los infantes, y a finales de los años 30, con el trabajo de Terman y colaboradores sobre el talento de los estudiantes y su ambiente académico

y los factores psicológicos relacionados con la felicidad marital (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En la presentación de la psicología positiva, Martin Seligman sugirió que los temas esenciales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques.

Dentro de esta investigación es importante conocer los bloques que contempla la psicología positiva debido a que tiene como objeto de estudio todas aquellas emociones positivas, fortalezas y virtudes que están presentes en el ser humano, pues en ellas se resalta el valor de las experiencias y emociones positivas, lazos familiares, el formar parte de una comunidad, vínculo social, esperanza, apoyo entre otros, que se describen a continuación:

### **1.- El estudio de las emociones positivas:**

Una de las áreas básicas de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, sus precursores y consecuencias, su funcionamiento específico y su relación con otras áreas psicológicas.

Esta área ha estado muy desatendida en el pasado. Mientras que se han estudiado durante años emociones como el miedo o la ira, apenas se tiene información sobre el funcionamiento de emociones positivas como el agradecimiento o el amor. De hecho se tiene bastantes dificultades incluso para poner nombre a algunas experiencias positivas, un ejemplo de ello, y que también ejemplifica el trabajo reciente de la psicología positiva, lo puso de manifiesto el investigador americano Haidt (2000), quien ante la inexistencia de una etiqueta específica, denominó “elevación” a la emoción resultante de ser testigo de un acto admirable que refleje una cualidad humana positiva en un grado extremo, Haidt sitúa esta emoción en el extremo opuesto a la emoción de asco, y la investigación ha mostrado que simplemente evocar dicha emoción aumenta la motivación a la afiliación y el comportamiento pro social (Haidt, 2000), dentro de esto es



importante destacar que las emociones positivas son etiquetadas como emociones positivas porque generan una sensación placentera , frente a las negativas que generan malestar.

En todo caso, lo cierto es que hasta el momento lo que se observa es que las emociones positivas presentan una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico. Entre otros efectos, la investigación ha mostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el altruismo, entre otros (Avía y Vázquez, 1998).

Para Seligman (2003), las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Respecto al futuro, están el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; las relacionadas con el presente son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la más importante el llamado *flow*, o experiencia óptima, que incluye felicidad, competencia percibida e interés intrínseco por la actividad realizada (Csikszentmihalyi, 1990). Sobre el pasado, las emociones positivas incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Cabe resaltar la importancia de la interpretación subjetiva de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Se promueve la idea de que las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, esperan resultados positivos en el futuro, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas (Lyubomirshy, 2001).

Por tanto, el primer paso en muchos casos será etiquetar y definir adecuadamente la emoción positiva a estudiar para, a continuación, indagar su funcionamiento y sus consecuencias, ya sean éstas positivas o negativas, o ambas.

Las emociones positivas cumplen un objetivo importante en el desarrollo del ser humano, ya que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales, haciéndolos más perdurables, y acrecentando las reservas a las que puede la persona recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades (Fredrickson, 2001, citado en Contreras y Esguerra, 2006).

A continuación realizaremos un recorrido, a la luz de los postulados de la psicología positiva, por siete de estas emociones positivas: optimismo, resiliencia/hardiness, fluidez/flow, felicidad/bienestar, creatividad, humor/risa e inteligencia emocional.

## **1.1 Optimismo**

Varios autores mencionan que el optimismo es considerado actualmente como un tema de renombrado interés entre los investigadores de la psicología positiva. Possek (2006) lo define como: Una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro y cuya relación con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar han hecho de esta materia uno de los puntos centrales de la psicología positiva (p.6).

### **1.1.2 Resiliencia/Hardiness**

Se ha definido la resiliencia como la capacidad de una adaptación exitosa, funcional, positiva o competente a pesar de un alto grado de riesgo biológico o psicosocial, o de estrés crónico, o después de un severo o prolongado trauma (Egeland, Carlson y Sioufe, 1993, citados en Contreras, 2007, p. 123).

### **1.1.3 Fluidez/Flow**

Este concepto fue creado e investigado por el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago en Estados Unidos; y se define como “el estado de experiencia óptima que las personas expresan cuando están intensamente implicadas en lo que están haciendo y que les resulta divertido hacer” (Mesurado, 2009, p.123).

### **1.1.4 Felicidad/Bienestar**

Hablamos de felicidad o bienestar en un mismo apartado porque estos dos conceptos son intercambiables en el marco de la cotidianidad, son términos que hacen mención a un mismo eje

de emociones positivas en el ser humano, ante determinada situación o ante determinada realidad en la que se encuentra (Fierro, 2006). La felicidad podemos entenderla como ese estado que conjuga el bienestar y los sentimientos positivos y que lleva a la persona a sentirse autor realizada, y a posicionarse con una actitud diferente ante la vida.

### **1.1.5 Creatividad**

Como lo menciona Poseck (2006): La creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas. Es la capacidad que tiene el cerebro humano para llegar a conclusiones e ideas nuevas y resolver problemas de una forma original (p.7).

### **1.1.6 Humor/Risa**

Para hablar de humor debemos hablar igualmente sobre la risa, ya que estas dos emociones se interrelacionan, y se llegan a complementar, es la risa externa la que nos habla del humor interno, y sin la primera, el segundo no podría ser nunca descrito por las personas en el exterior. El *sentido del humor* como fortaleza es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo (Martínez, 2006, p.252).

### **1.1.7 Inteligencia emocional**

El término inteligencia emocional ha tenido diversas acepciones a través del tiempo. Fue utilizado en primera instancia por Solovey y Mayer (1990) y definida como:

Un tipo de inteligencia social que engloba la habilidad de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, así como de discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Molero, Saiz y Martínez, 1998, p.25). Y aunque se habla de las emociones positivas es importante destacar también de manera general parte las emociones negativas, pues la mayoría de los autores están de acuerdo en que las emociones

están en un eje que va del placer al displacer, lo que supone agregar cierto de valor de importancia en función del lugar que ocupan dentro de ese eje, por lo tanto se puede decir que:

Las emociones negativas son tremendamente útiles para la supervivencia y para prevenir otras muchas dinámicas negativas al margen del peligro vital directo, como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. En este sentido, son también positivas, adaptativas y necesarias. Pero, en general, se puede decir que carecen de ese efecto de potenciación de habilidades diversas que parecen presentar las emociones positivas.

## 2.- El estudio de las fortalezas humanas

Algunas características de la personalidad como la extroversión o introversión no tienen una connotación valorativa o moral en cuanto a que sea más deseable un polo que el otro. Sin embargo, hay rasgos que sí se consideran generalmente valiosos, como la capacidad para trabajar en equipo o la sabiduría. Estos últimos se suelen considerar fortalezas del carácter (PETERSON y SELIGMAN, 2004).

En los últimos diez años, se ha desarrollado un intenso trabajo de clasificación y elaboración de un sistema de evaluación de fortalezas que, aunque como todas las propuestas científicas, está sometido a continua revisión, este trabajo realizado por Chris Peterson y Martín Seligman, pero que ha contado con la colaboración de más investigadores, ha dado lugar a una clasificación de 24 fortalezas, que serán presentadas en la siguiente tabla, están agrupadas en 6 bloques con una breve definición de cada una.

### 1. Sabiduría y conocimiento

-Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.

-Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.

-Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.

-Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.

Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.

## 2.- Coraje

-Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de forma genuina.

-Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.

-Persistencia: finalizar lo que uno empieza.

-Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.

## 3.- Humanidad

-Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.

-Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.

-Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

## 4.- justicia

-Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.

-Liderazgo: organizar las actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.

-Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

## 5.- Contención

- Capacidad de perdonar: Perdonar a aquellos que nos han hecho daño.
- Modestia: Que los logros propios hablen por sí mismos.
- Prudencia: Ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que uno luego se pueda arrepentir.
- Autorregulación: Regular lo que uno siente y hace.

## 6.-Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia: Percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- Gratitud: Ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- Esperanza: Esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- Humor: Gusto por la risa y la broma: generar sonrisas en los demás.
- Religiosidad: Tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y sentido de la vida.

La aplicación propuesta habitualmente consiste en poner en práctica y aplicar, en la vida cotidiana, aquellas fortalezas que uno de forma natural ha desarrollado, o lo que es lo mismo, sus fortalezas principales. Es decir que se trata de destacar los recursos de las personas y aprovecharlos, más que detectar deficiencias para intentar reducirlas.

### 3.- El estudio del bienestar.

Un área importante, de gran impacto social, es el estudio de las bases del bienestar psicológico, o de otra forma, los orígenes de lo que habitualmente solemos llamar felicidad. El estudio del bienestar es relevante debido a las consecuencias que conlleva el bienestar psicológico; no es sólo una cuestión de placer o serenidad para el individuo sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de la persona, y también para su contexto social y comunitario.

Entre los antecedentes del estudio de las bases del bienestar se encuentra el trabajo de María Jahoda (1958) sobre el concepto de salud mental, Jahoda presentó un modelo en el que se incluyeron las características que definirían un estado de salud mental positiva. Una de las peculiaridades de este modelo es que plantea el bienestar como el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo, en consecuencia sugiere que el elemento hedónico, el balance entre las emociones positivas y negativas, puede ser independiente del bienestar, es decir una persona podría sentirse plena de bienestar psicológico, y experimentar frecuentes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias, (por ejemplo con grandes retos y dificultades).

A continuación en la siguiente tabla se plantea el modelo de ryff en cual plantea 6 dimensiones básicas que delimitarían el bienestar, definiendo los dos extremos, por una parte el funcionamiento óptimo y por otra el funcionamiento deficitario.

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	-Sensación de control y competencia.  -Control de actividades.  -Saca provecho de oportunidades.  -Capaz de crearse o elegir contextos.	Sentimiento de indefensión.  Locus externo generalizado.  Sensación de descontrol.

Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sensación d desarrollo continuo.</li> <li>-Se ve así mismo en progreso.</li> <li>-Abierto a nuevas experiencias.</li> <li>-Capaz de apreciar mejoras personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensación de no aprendizaje.</li> <li>Sensación de no mejora.</li> <li>No transferir logros pasados al presente.</li> </ul>
Propósito en la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Objetivos en la vida.</li> <li>-Sensación de llevar un rumbo.</li> <li>-Sensación de que el pasado y presente tienen sentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensación de estar sin rumbo.</li> <li>Dificultades psicosociales.</li> <li>Funcionamiento pre mórbido bajo.</li> </ul>
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Capaz de resistir presiones sociales.</li> <li>-Es independiente y tiene determinación.</li> <li>-Regula su conducta desde dentro.</li> <li>-Se autoevalúa con sus propios criterios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo nivel de asertividad.</li> <li>No mostrar preferencias.</li> <li>Actitud sumisa y complaciente.</li> <li>Indecisión.</li> </ul>
Auto aceptación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actitud positiva hacia uno mismo.</li> <li>-Acepta aspectos positivos y negativos.</li> <li>-Valora positivamente su pasado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perfeccionismo.</li> <li>Más uso de criterios externos.</li> </ul>



Relaciones positivas con otros.	-Relaciones estrechas y cálidas con otros.  -Le preocupa el bienestar de los demás.  -Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.	Déficit en afecto, intimidad y empatía.
---------------------------------	--	---

Es importante resaltar que la teoría positivista es la teoría base de esta investigación, pues su objetivo es catalizar este cambio hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas, y acorde con lo anterior la principal tarea de prevención en esta década, es comprender como se adoptan esas fortalezas y virtudes en los jóvenes como elemento fundamental para la prevención de los trastornos mentales.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades (Fredrickson, 2001). Cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción (Seligman, 2005), se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

En resumen las emociones influyen mucho en el ser humano, tanto en el pensamiento como en la conducta, por lo tanto hacer un recorrido por las ideas, investigaciones y teorías sobre las emociones, implica conocer el comportamiento expresivo e inconsciente de cada uno frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

## 1.4 Bases biológicas, cognitivas y psicológicas de la emoción

### 1.4.1 Bases biológicas.

Sin que se pretenda abarcar el amplio panorama de las bases biológicas de la emoción, se realizará un conciso recorrido por las posturas que han aportado una visión general sobre el estudio de esta parte de las emociones.

Como refieren Mestre y Palmero (2004), el estudio biológico de las emociones se ha centrado en las estructuras subcorticales como elemento imprescindible para comprender la emoción. Sus dimensiones son:

- a) Las emociones son procesos adaptativos básicos de la persona, presentes con anterioridad al desarrollo total de la estructura y funcionalidad del sistema nervioso central.
- b) Las emociones son mecanismos adaptativos que también se registran en especies inferiores, ya que en su genética hay elementos que las producen y desarrollan.

Para esto autores, las estructuras cerebrales de mayor interés el reconocimiento, evaluación y valoración de la emoción han sido la amígdala y los hemisferios cerebrales. La *amígdala*, por su ubicación, y la conectividad con otras estructuras cerebrales, la convierten en una zona de especial relevancia emocional, ya que capta información sensorial de todo tipo.

Agregan además que este órgano está en contacto con el hipocampo, el pros encéfalo basal y los ganglios basales, que son estructuras importantes en los procesos de memoria y de atención, así como con el hipotálamo, que es fundamental para el control de la homeostasis y la regulación neuroendocrina (Palmero y Mestre, 2004, p. 218).

Por otra parte, como explican los autores en cita, los hemisferios cerebrales, tienen un papel significativo en las emociones; se ha establecido la implicación del hemisferio izquierdo en aquellos aspectos emocionales que se transmiten a través del lenguaje, o que implican la descripción verbal de una emoción, en tanto el hemisferio derecho se vincula más con los aspectos emocionales que se transmiten mediante características expresivas y gestuales; igualmente se ha

señalado la importancia del hemisferio derecho en cuanto al procesamiento de la información con connotaciones emocionales, en seres humanos y en otros animales.

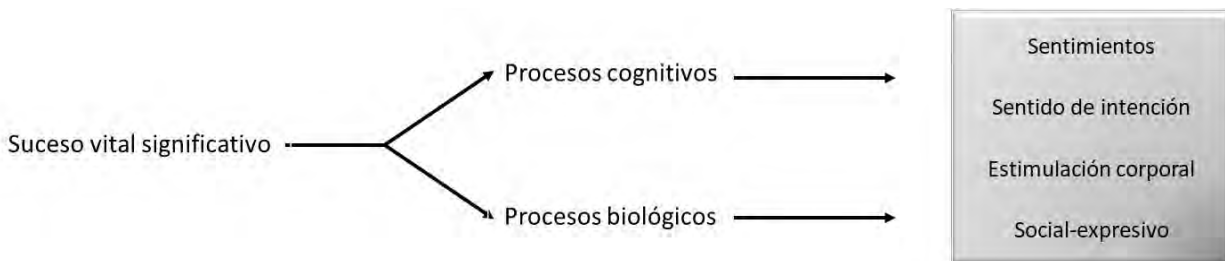
En este sentido, Reeve (2010), afirma que cuando personas y animales se preparan para participar en diversas actividades, se activan zonas cerebrales y los sistemas nervioso y endócrino elaboran y liberan diversas sustancias químicas, como los neurotransmisores y hormonas, que originan las bases biológicas de los estados emocionales y motivacionales.

Los neurotransmisores actúan como mensajeros químicos dentro del sistema nervioso central del cerebro. Las neuronas se comunican entre sí a través de los neurotransmisores, de tal modo que una neurona que envía información libera un neurotransmisor para que la neurona vecina pueda recogerlo y recibir el mensaje. Vía de neurotransmisión es un término que se refiere a un grupo de neuronas y proyecciones de fibras nerviosas que se comunican con otras neuronas a través de un neurotransmisor específico. Las cuatro vías de neurotransmisión importantes en sentido motivacional son:

- 1) Dopaminérgica, que genera sentimientos agradables asociados con recompensas (Montague, Dayan y Seknowski, 1996);
- 2) Serotoninérgica, que influye el estado de ánimo y la emoción (Schildkraut, 1965);
- 3) Noradrenérgica, que regula la activación y alerta (Heimer, 1995; Robbins y Everitt, 1996)
- 4) Endorfinica, que inhibe el dolor, la ansiedad y el temor al generar sentimientos agradables para contrarrestar los sentimientos negativos (Wise, 1989).

El mismo Reeve afirma que las perspectivas cognitiva y biológica revelan una imagen amplia del proceso de la emoción; aunque algunos teóricos señalan la primacía de la cognición, ya que se evalúa a este nivel el significado y la importancia personal de un suceso.

Los componentes de la perspectiva biológica o las causas de la experiencia emocional, se representan en el modelo propuesto por Reeve:



Fuente: Reeve (2009, p. 225)

Es un hecho que un suceso vital importante produzca una emoción. Los procesos cognitivos y biológicos se adaptan y enfrentan tal suceso mediante la activación de los componentes esenciales de la emoción, incluyendo sentimientos, estimulación corporal, intenciones dirigidas a metas y expresión, como menciona Reeve (2010).

Ya Ekman (como se citó en Reeve, 2010) advirtió que las emociones tienen un inicio muy rápido, duraciones breves y pueden ocurrir en forma automática e involuntaria; por eso son algo que nos sucede y se actúa emocionalmente incluso antes de tener conciencia de esa emocionalidad.

“Las emociones son biológicas porque han evolucionado debido a su valor adaptativo para lidiar con las tareas vitales fundamentales” (Reeve, 2010, p. 226).

Por ello se ha determinado que las emociones proceden de circuitos neurales que se originan en la genética, regulando la actividad cerebral, y esto lo basa en tres hallazgos:

1. Debido a que es frecuente que los estados emocionales sean difíciles de verbalizarse, en consecuencia deben tener un origen que no es cognitivo (no está basado en el lenguaje).
2. La experiencia emocional se puede inducir a través de procedimientos no cognitivos, como estimulación eléctrica del cerebro o actividad de la musculatura facial.
3. Las emociones ocurren en lactantes y en animales no humanos (Reeve, 2010, p. 226).

### **1.4.2 Bases cognitivas de la emoción.**

Las emociones son experimentadas continuamente. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Esto no quiere decir que siempre seamos conscientes de ello y que sepamos describir qué tipo de emoción tenemos en un momento dado.

En las aproximaciones cognitivas iniciales de la emoción se defendía que la reacción ante una situación es de tipo fisiológico, consistente en un incremento difuso y generalizado de la activación. Posteriormente, la interpretación cognitiva de dicha reacción fisiológica es la que determinará la cualidad de la emoción (Marañón, 1924; Schachter & Singer, 1962; Mandler, 1975, cfr: Chóliz, 2005). En cualquier caso la emoción necesariamente surgiría como consecuencia de los dos factores que hemos señalado: activación e interpretación cognitiva. La magnitud de la reacción fisiológica determinaría la intensidad de la reacción emocional, mientras que los procesos cognitivos darían razón de la cualidad de la misma.

Posteriormente, Arnold (1960) señalaría que los procesos cognitivos no surgen solamente después de haberse producido una reacción fisiológica y como interpretación de la misma, sino que se produce una evaluación primaria de la situación ambiental antes incluso de la propia reacción fisiológica. Se trata de una primera interpretación global del estímulo como bueno o malo (es decir, agradable/desagradable, beneficioso/peligroso, etc.). Más recientemente, Mandler (1982) argumenta que, si bien las dos variables principales implicadas en la génesis de la reacción emocional son la activación y la interpretación cognitiva, es esta última la que determina la emoción. La activación solamente sería el sustrato. La relevancia de la activación sería muy limitada, ya que las personas solamente son capaces de distinguir entre una activación elevada y otra baja, pero no el nivel de otras variables fisiológicas concretas, de forma que el grado de activación ejercería un papel indiferenciado únicamente en el grado de intensidad de la emoción. Incluso la propia activación podría producirse por una incongruencia en los esquemas cognitivos (ocurrencia de un hecho inesperado o no ocurrencia de un evento previsto). Esta activación, a su

vez, instiga a una interpretación cognitiva de la situación que es la que determinaría la cualidad de la emoción.

En relación con los procesos valorativos, Lazarus (1966, 1968, 1982, 1984) desarrolla la idea de que la emoción surge de una evaluación cognitiva del entorno y de nuestro interior. Para Lazarus, la emoción y la cognición son un fenómeno unitario que sólo puede observarse disociado en circunstancias extraordinarias. Su concepto "appraisal", traducido como evaluación, es un constante proceso de evaluación de los cambios que se producen en nuestro medio y el grado en que esos cambios afectan a nuestro bienestar. Lazarus distingue tres tipos de "appraisal". El primero efectuaría una evaluación del entorno, según su significado para nuestro bienestar. El segundo evaluaría qué recursos adaptativos poseemos para hacer frente a esa situación (amenaza, beneficio, obstáculo, etc.) y el tercero (re-appraisal) nos proporcionaría una nueva evaluación acerca del éxito o fracaso obtenidos (procesos cognitivos). Las emociones surgirían de las relaciones o transacciones entre el individuo y sus entornos y constarían de tres elementos: 1) La serie de evaluaciones cognitivas implicadas en la situación; 2) La tendencia a actuar, que puede manifestarse o no; y que es la consecuencia directa de las evaluaciones efectuadas del entorno y 3) Un patrón de reacciones somáticas, de tal modo que cada emoción estaría asociada a un patrón de respuestas fisiológicas característico.

#### **1.4.2 Bases psicológicas de la emoción**

Desde los inicios de la psicología científica ha habido sucesivos intentos por analizar la emoción en sus componentes principales que permitieran tanto su clasificación, como la distinción entre las mismas. Quizá la más conocida sea la de teoría tridimensional del sentimiento (Wundt, 1896; cfr. Chóliz, 2005), que defiende que éstos se pueden analizar en función de tres dimensiones: *agrado-desagrado*; *tensión-relajación* y *excitación-calma*. Cada una de las emociones puede entenderse como una combinación específica de las dimensiones que hemos mencionado. A partir del planteamiento de Wundt se han propuesto diferentes dimensiones que caracterizarían las emociones. No obstante, las únicas que son aceptadas por prácticamente todos los autores y que además son ortogonales son la dimensión *agrado-desagrado* y la *intensidad* de

la reacción emocional (Zajonc, 1980). Aun no pudiéndose lograr una clasificación exhaustiva de todas las emociones posibles en base a dimensiones independientes, la dimensión *agrado-desagrado* sería exclusiva y característica de las emociones, de forma que todas las reacciones afectivas se comprometerían en dicha dimensión en alguna medida. Esta dimensión de placer-displacer sería la característica definitoria de la emoción respecto a cualquier otro proceso psicológico, procesos que, de cualquier modo, siempre conllevan una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente a todo proceso psicológico (Chóliz, 2005).

## **1.5 Funcionalidad de las emociones en el comportamiento**

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

- a. Funciones adaptativas
- b. Funciones sociales
- c. Funciones motivacionales

### **1.5.1 Funciones adaptativas.**

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y

poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción. La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro:

Tabla 1

Funciones de las emociones

Lenguaje objetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

(Tomado de Plutchik, 1980)

### 1.5.2 Funciones sociales.

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social.

Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira pueden generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. No obstante, en algunos



casos, la expresión de las emociones puede inducir en los demás altruismo y conducta pro social, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el que se encontraba (Pennebaker, 1993).

### **1.5.3 Funciones motivacionales.**

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

En resumen en este capítulo se hace un análisis de las emociones dentro de la psicología, con la finalidad de brindar un panorama más amplio acerca de su papel y desarrollo; sin embargo y para fines de esta investigación la teoría que sustenta este trabajo es la teoría positivista de Martin Seligman un psicólogo norteamericano que logra que la psicología positiva se vuelva un fenómeno que llegue a mucha gente gracias a su manera amena de plantear los temas.

Hablar de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos que ayudan a mejorar la calidad de vida de los seres humanos y que previene la incidencia de la psicopatología, es hablar de la importancia que tiene contribuir en la mejora del bienestar emocional, así como mencionar la importancia que existe al permitir al ser humano desarrollar competencias emocionales que lo preparen para la vida; dentro de esta rama se estudian las fortalezas trascendentales del ser humano que son traducidas a emociones, siendo estas el tema central de la presente investigación, emociones que son positivas y que forman parte de la teoría que sustenta dicha investigación; cabe mencionar que aunque esta teoría tenga como objeto de estudio principal las emociones positivas, también hace mención de manera general de las emociones negativas, emociones que también son parte de esta investigación, pues esta teoría establece que estas emociones son experimentadas ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, entre otras por tanto son emociones que nos desagradan. Las emociones positivas, en cambio, se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales, asegurar la supervivencia y el bienestar, y de esta manera las emociones positivas se experimentan cuando se logra una meta o cuando se percibe algún progreso o mejora, resultando ser agradables y al mismo tiempo proporcionan disfrute y bienestar, por tal razón y por lo que sustenta esta teoría se complementa con la presente investigación.

**CAPITULO II**  
**CONCEPTUALIZACIÓN DE EMOCIONES.**

“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones. Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar ”

Frederick Dodson.

Como todo concepto científico la emoción no tiene un solo sentido ni una sola acepción. Diversos teóricos han elaborado definiciones con sentido distinto. Una emoción es considerada un estado afectivo que todo ser humano experimenta, también se consideran como una reacción subjetiva al ambiente que es influida por la experiencia. Las emociones son un punto relevante dentro de la vida de las personas, ya que cumplen funciones importantes dentro de la misma pues reflejan el mundo interno de cada individuo, nos informan de cómo vivimos y de lo que sucede a nuestro alrededor, lo que nos permite conocernos mejor, y satisfacer los deseos y necesidades, así como comprender algunas de nuestras conductas, pues hasta cierto punto nos indican la manera en que se están evaluando y juzgando las diferentes situaciones que se viven en el día a día, y de esta manera influyen en la toma de decisiones, debido a que por mucho que se analice los pro y contras de las situaciones, al final lo que sentimos como resultado de determinado análisis, lleva a la persona a elegir la solución, además de que permite al individuo darse cuenta de sus pensamientos y actitudes ayudando a cambiarlos cuando se es necesario, pero si bien es cierto es que las emociones tienen una función adaptativa del organismo que les rodea.

## **2.1 Definición de emoción.**

La emoción se caracteriza por la excitación fisiológica y modificaciones en la expresión facial, gestos, posturas y sensaciones subjetivas, según Coon y Mitterer, quienes explican que el concepto emoción proviene del latín y significa moverse: Las emociones se asocian con muchas conductas adaptativas básicas, como atacar, huir, buscar confort, ayudar a otros y reproducirse. Estas conductas nos ayudan a sobrevivir y ajustarnos a nuevas condiciones (Freberg, 2010).

Por lo tanto para fines de esta investigación la emoción proviene del latín *movere* significa moverse y el prefijo *e* denota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa “movimiento hacia”. Brody (1999: 15) define las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

## **2.2 Atmosfera emocional.**

El hecho de que las emociones tengan siempre como punto de referencia a un individuo, y sólo puedan ser experimentadas por el mismo, no significa que su naturaleza, su presencia o ausencia se desenvuelvan exclusivamente en el interior de un sujeto. Aun cuando se siente a las emociones como una realidad exclusivamente interior, el universo emocional y lo que uno puede llegar a sentir está en gran medida socialmente condicionado.

De acuerdo a De Rivera (1992) una atmósfera emocional existe cuando los miembros de un grupo centran su atención en un evento común que afecta a las personas como miembros del grupo. Aparecen cuando aquellos que se identifican con un grupo celebran un éxito colectivo, lamentan una tragedia o sufren una amenaza común.

En este caso la atmosfera emocional dentro de la investigación se hace presente cuando el adolescente a través de Facebook realiza la publicación de estados de ánimo a partir del cual se generan comentarios de amigos que incluyen familiares, conocidos, compañeros de la escuela y trabajo principalmente, quienes llegan a identificarse con la misma situación que determinada persona está atravesando o bien generan una red de apoyo entre los mismos y de esta manera conforman un grupo donde se encuentra centrada su atención en una sola situación.

## **2.3 Catalizador.**

La palabra catálisis viene del griego *lux*, ruptura y del prefijo *kata*, que significa hacia abajo, y por lo tanto significa disolución. En la antigua Grecia el término catálisis se usaba para indicar quiebra social o represión ética, y así, a los disturbios callejeros, por ejemplo, se les llamaba *catpalisis*. Cuando en el siglo XVII los escritores ingleses usaron este término, lo hacían en este mismo sentido. Recordando el concepto adormecido de afinidad, “un catalizador rompe las fuerzas normales que inhiben las reacciones de las moléculas”. Sin embargo actualmente, la palabra catálisis se usa más bien en el sentido de reunión, tanto en el lenguaje químico como en el lenguaje coloquial, tomando un significado contrario al original. (Izquierdo, Peral, De la Plaza y Trotiño, 2013, p. 183).

En el marco de la intervención y la acción social, se considera que un catalizador es un impulsor de la acción de algo o alguien, comunidades o colectivos sociales (Sánchez, 2002); el autor señala también que un catalizador es un mecanismo para desencadenar otros procesos.

Peñas (2008), distingue dos tipos de catalizadores personales:

a) Intrapersonales, como factores físicos o psicológicos.

b) Ambientales, como el medio, personas, recursos o situaciones.

En este orden de ideas, se puede hacer referencia a las competencias socioemocionales, es decir, aquellas competencias emocionales y sociales que permiten a la persona incrementar su aprendizaje académico, su integración social y su inserción/desarrollo laboral.

En torno a ello, Repetto, et. al. (2009).mencionan que la aplicación de intervenciones para desarrollar competencias socioemocionales, incide en la prevención de factores de riesgo en el aula y en las organizaciones, así como también incide en el índice de agresiones, mejora el desempeño académico y escolar, y favorece los niveles de bienestar y ajuste psicológico y la satisfacción de las relaciones interpersonales de los alumnos.

En cuanto al tema que nos ocupa en esta investigación, Marcano (2014), afirma que las actividades lúdicas en las personas, derivan de la cultura y son influidas por el desarrollo tecnológico dominante; señala que en los animales se ha comprobado que hay patrones de comportamiento de juego, en tanto que en la especie humana el juego es regulado por normas, a su vez, una de las acepciones de catalizador que interesa a este trabajo, se refiere a una persona o cosa que estimula el desarrollo de un proceso, es decir catalizador dentro de esta investigación es la consecuencia de una emoción que despierta en el adolescente, derivada de una conducta.

## 2.4 Tipos de emociones.

Los diferentes tipos de emociones y sentimientos que experimentamos los seres humanos han sido agrupados por la psicología en dos grandes bloques. Los criterios para construir estas categorías fueron el momento temporal en la vida del individuo, donde por primera vez se puede observar la expresión de cada tipo de emoción. Muchas de ellas están presentes desde el mismo nacimiento y son compartidas con los demás seres vivos. Las otras son consecuencia de la socialización.

Las primeras se clasifican como emociones básicas primarias las cuáles se consideran respuestas universales, fundamentalmente fisiológicas, evolutivamente relevantes y biológica y neurológicamente innatas. Por el contrario, las secundarias, que pueden resultar de una combinación de las primarias, están muy condicionadas social y culturalmente.

Las emociones básicas cumplen con estos criterios (Ekman y Davidson, como se citaron en Mestre y Palmero, 2004, p. 232):

1. Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización.
2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura).
3. Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal).
4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.

Para ambos autores éstas emociones son:

- a) Ira: Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación cuando se es agraviado u ofendido.
- b) Miedo: Aprehensión provocada por generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.
- c) Asco: Condena o intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.
- d) Tristeza: Sensación de desdicha o infelicidad.

- e) Alegría: Sensación agradable de satisfacción y bienestar.
- f) Sorpresa: Malestar o asombro ante algo inesperado.

A continuación en el siguiente cuadro se describen las características más relevantes que conlleva cada una.

a) Ira

Características	La ira es el componente emocional del complejo <i>AHI</i> (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las Alteraciones cardiovasculares (Fdez-Abascal y Martín, 1994a, b).
Instigadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estimulación aversiva, tanto física o sensorial, como cognitiva (Berkowitz, 1990).</li> <li>-Condiciones que generan frustración (Miller, 1941), interrupción de una conducta motivada, situaciones injustas (Izard, 1991), o atentados contra valores morales (Berkowitz, 1990).</li> <li>-Extinción de la operante, especialmente en programas de Reforzamiento continuo (Skinner, 1953).</li> <li>-Inmovilidad (Watson, 1925), restricción física o psicológica (Campos y Stenberg, 1981).</li> </ul>
Actividad fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elevada actividad neuronal y muscular (Tomkins, 1963).</li> <li>-Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica) (Cacioppo y cols., 1993).</li> </ul>
Procesos cognitivos implicados	-Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración (Stein y Jewett, 1986).



	-Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.
Función	-Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (Averill, 1982). -Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. Si bien la ira no siempre concluye en agresión (Lemerise y Dodge, 1993), al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.
Experiencia subjetiva	-Sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática. -Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.

b) Miedo

Características	El miedo y la ansiedad quizá sean las emociones que han generado mayor cantidad de investigación y sobre las que se han desarrollado un arsenal de técnicas de intervención desde cualquier orientación teórica en psicología. El componente patológico son los trastornos por ansiedad están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la
-----------------	--

	<p>reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo (Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995).</p>
Instigadores	<p>Situaciones potencialmente peligrosas o EC's que producen RC de miedo. Los estímulos condicionados a una reacción de miedo pueden ser de lo más variado y, por supuesto, carecer objetivamente de peligro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Situaciones novedosas y misteriosas, especialmente en niños (Schwartz, Izard y Ansul, 1985).</li> <li>-Abismo visual (Gibson y Walk, 1960) en niños, así como altura y profundidad (Campos, Hiatt, Ramsay, Henderson y Svejda, 1978)</li> <li>-Procesos de valoración secundaria que interpretan una situación como peligrosa (Lazarus, 1977, 1991a).</li> <li>-Dolor y anticipación del dolor (Fernández y Turk, 1992)</li> <li>-Pérdida de sustento (Watson, 1920) y, en general, cambio repentino de estimulación</li> </ul>
Actividad fisiológica	<p>-Aceleración de la frecuencia cardiaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma (Cacioppo y cols., 1993).</p>
Procesos cognitivos implicados	<p>-Valoración primaria: amenaza. Valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas (Lazarus, 1993).</p>

	<p>-Reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación.</p> <p>Focalización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido.</p>
Función	<p>-Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo (Pierce y Epling, 1995).</p> <p>-Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo.</p> <p>-Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento (Yerkes y Dodson, 1908).</p>
Experiencia subjetiva	<p>-Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo (Pierce y Epling, 1995).</p> <p>-Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo.</p> <p>-Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia</p>

	disminuye, según la relación entre activación y rendimiento (Yerkes y Dodson, 1908).
--	--

c) Asco

Características	El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo. Está relacionado con trastornos del comportamiento, tales como la anorexia y bulimia, pero puede ser el componente terapéutico principal de los tratamientos basados en condicionamiento aversivo, tales como la técnica de fumar rápido (Becoña, 1985).
Instigadores	-Estímulos desagradables (químicos fundamentalmente) potencialmente peligrosos o molestos. -EC's condicionados aversivamente. Los EI's suelen ser olfativos o gustativos.
Actividad fisiológica	-Aumento en reactividad gastrointestinal -Tensión muscular
Función	-Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud. Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa (Darwin, 1872/1984), si bien los EC's pueden asociarse a cualquier otra

	<p>modalidad perceptiva (escenas visuales, sonidos, etc.)</p> <p>-A pesar de que algunos autores restringen la emoción de asco a estímulos relacionados con alimentos en mal estado o potencialmente peligroso para la salud, lo cierto es que esta reacción emocional también se produce ante cualquier otro tipo de estimulación que no tenga por qué estar relacionada con problemas gastrointestinales. Incluso puede producirse reacción de asco ante alimentos nutritivos y en buen estado.</p> <p>-Potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos (Reeve, 1994).</p>
Experiencia subjetiva	<p>-Necesidad de evitación o alejamiento del estímulo. Si el estímulo es oloroso o gustativo aparecen sensaciones gastrointestinales desagradables, tales como náusea.</p>

d) Tristeza

Características	<p>-Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa (Stearns, 1993). Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla.</p>
Instigadores	<p>-Separación física o psicológica, pérdida o fracaso (Camras y Allison, 1989).</p> <p>-Decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.</p>

	<p>-Situaciones de indefensión, ausencia de predicción y control. Según Seligman (1975) la tristeza aparece después de una experiencia en la que se genera miedo debido a que la tristeza es el proceso opONENTE del pánico y actividad frenética.</p> <p>-Ausencia de actividades reforzadas y conductas adaptativas (Lewinsohn, 1974)</p> <p>-Dolor crónico (Sternbach, 1978, 1982)</p>
Actividad fisiológica	<p>-Actividad neurológica elevada y sostenida (Reeve, 1994).</p> <p>-Ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (Sinha, Lovallo y Parsons, 1992).</p>
Procesos cognitivos implicados	<p>-Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado (Stein y Levine, 1990).</p> <p>-Focalización de la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación (Stein y Jewett, 1986).</p> <p>-La tristeza puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión (tríada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información), que son, según Beck, los factores principales en el desarrollo de dicho trastorno emocional (Beck,1983)</p>
Función	<p>-Cohesión con otras personas, especialmente con aquéllos que se encuentran en la misma situación (Averill, 1979).</p> <p>-Disminución en el ritmo de actividad. Valoración de otros aspectos de la vida que</p>

	<p>antes de la pérdida no se les prestaba atención (Izard, 1991).</p> <p>-Comunicación a los demás que no se encuentra bien y ello puede generar ayuda de otras personas (Tomkins, 1963), así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás (Savitsky y Sim, 1974), empatía, o comportamientos altruistas (Huebner e Izard, 1988).</p>
Experiencia subjetiva	<p>-Desánimo, melancolía, desaliento.</p> <p>-Pérdida de energía</p>

e) Alegría

Características	<p>La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992).</p>
Instigadores	<p>-Logro, consecución exitosa de los objetivos que se pretenden.</p> <p>-Congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con los demás (Michalos, 1986)</p>
Actividad Fisiológica	<p>-Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992)</p> <p>-Aumento en frecuencia cardíaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en</p>

	<p>otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y cols., 1993).</p> <p>-Incremento en frecuencia respiratoria (Averill, 1969)</p>
Procesos cognitivos implicados	<p>-Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas (Isen, Daubman y Norwicki, 1987)</p> <p>-Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen y Daubman, 1984), así como el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1982).</p> <p>-Dicha relación, no obstante, es paradójica, ya que estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo (Izard, 1991).</p>
Función	<p>-Incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida.</p> <p>-Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Isen, Daubman y Norwicki, 1987).</p> <p>-Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991).</p> <p>-Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows, 1975)</p> <p>-Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983).</p>
Experiencia subjetiva	<p>-Estado placentero, deseable, sensación de bienestar.</p>



	-Sensación de autoestima y autoconfianza (Averill y More, 1993).
--	--

f) Sorpresa

Características	-Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación (Reeve, 1994).
Instigadores	-Estímulos novedosos débiles o moderadamente intensos, acontecimientos inesperados. -Aumento brusco de estimulación. -Interrupción de la actividad que se está realizando en ese momento.
Actividad Fisiológica	-Patrón fisiológico característico del reflejo de orientación: disminución de la frecuencia cardíaca. -Incremento momentáneo de la actividad neuronal.
Procesos cognitivos implicados	-Atención y memoria de trabajo dedicadas a procesar la información novedosa. -Incremento en general de la actividad cognitiva.
Función	-Facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas. Eliminar la actividad residual en sistema nervioso central que pueda interferir

	<p>con la reacción apropiada ante las nuevas exigencias de la situación (Izard, 1991).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés por la situación novedosa (Berlyne, 1960).</li> <li>-Dirigir los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado (Reeve, 1994).</li> </ul>
Experiencia subjetiva	<p>Estado transitorio. Aparece rápidamente y de duración momentánea hasta para dar paso a una reacción emocional posterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mente en blanco momentáneamente.</li> <li>-Reacción afectiva indefinida, aunque agradable. Las situaciones que provocan sorpresa se recuerdan no tan agradables como la felicidad, pero más que emociones como ira, tristeza, asco o miedo (Izard, 1991).</li> <li>-Sensación de incertidumbre por lo que va acontecer.</li> </ul>

**2.5 Definición de conducta.**

El individuo nace dentro de una sociedad y en ella realiza todas sus actividades, las cuales implican acciones o comportamiento.

Ante una situación dada el individuo ejecuta una acción correspondiente, a manera de respuesta mecánica o condicionada, de tal modo que posee un conjunto de acciones que conforman su conducta ante el resto del grupo. Esta conducta podría cambiar, pues un mismo individuo puede mostrar acciones diferentes ante una misma situación, dependiendo si la afronta en grupo o individualmente.

La conducta para Watson es el resultado de reflejos condicionados, o sea, de respuestas aprendidas en forma de condicionamiento clásico.

Watson negaba cualquier otra característica humana innata, salvo el cuerpo y ciertas conexiones estímulo respuesta llamadas reflejos; considerando las diferencias individuales, el resultado de las conductas aprendidas y defendiendo el concepto de la importancia del medio ambiente con respecto a la herencia.

Mediante el proceso de condicionamiento se pueden crear una multiplicidad de nuevas conexiones estímulo-respuesta; porque si un estímulo, aparece junto al estímulo que produce la respuesta refleja, luego de varias repeticiones el nuevo estímulo producirá por sí solo la respuesta.

Por lo tanto se llama conducta a aquella expresión de emociones, acciones y comportamientos que las personas demandan dependiendo del tipo de situación en la que se encuentren inmersos.

## **2.6 Definición de comportamiento.**

El ser humano ha evolucionado para ajustarse a un mundo diferente, un mundo que terminó hace 20.000 años. No hemos cambiado mucho durante este período, aunque parezca demasiado tiempo desde nuestra perspectiva. La prehistoria ocupa todo este período, desde los cazadores-recolectores a lo largo de los comienzos de la civilización, hasta las revoluciones agrícola, industrial y otras, y nos hemos acostumbrado a pensar que los seres humanos del siglo xx en la sociedad occidental somos muy diferentes de los que vivían en la antigüedad remota: los cavernícolas, los cazadores-recolectores y los que vivían justo antes de la revolución agrícola, mucho antes de la civilización. Esta presunción es la versión corriente del pensamiento conmocionado de los tiempos de Darwin, cuando los ciudadanos de la Inglaterra victoriana no podían simplemente adaptarse a la idea de que eran parientes de los monos. A la mayoría de los seres humanos les ocurre lo mismo: seguramente han trascendido las acciones y reacciones de aquellos salvajes incivilizados.

A continuación se muestra como fue evolucionando el concepto:

Darwin (1871,1872) concluyó en el hecho de que la conducta, la morfología y la fisiología se integran en un conjunto de adaptaciones que permiten a los individuos sobrevivir y reproducirse.

Whitman (1889) apoyado en esta teoría dio los primeros pasos en el estudio de la comprensión biológica de la conducta al demostrar que el comportamiento que él llamo instintivo había de desarrollarse acorde a estructuras morfológicas.

Craig (citado en Carranza, 1994), discípulo de Whitman, propone que una parte de la conducta (comportamiento apetitivo) sería variable, flexible y de búsqueda y otra parte (el acto consumatorio) sería finalizadora de la secuencia, de estructuras fijas, innatas, y se realizaría en respuesta a un estímulo hallado.

Lorenz, en su tratado publicado en 1910 sobre conducta de patos y gansos, usó por primera vez el término Etología, demostrando la existencia de cadenas de actos de comportamiento, fijas y características de cada especie.

Konrad Lorenz (1939, 1965, 1981) y Niko Tinbergen (1948, 1951) catalogaron el comportamiento de numerosos animales en su medio ambiente natural. Juntos desarrollaron el etograma, que es una lista completa de todas las conductas que un animal despliega en su entorno natural. El etograma incluye los comportamientos innatos tanto como los adquiridos.

Los primeros intentos de la psicología experimental introspeccionista, influidos por la tradición cartesiana, escindieron, en dos actos comunicables: el movimiento y la conciencia. De un lado, los movimientos físicos y orgánicos de la estimulación, las respuestas externas, cuantitativas, empírica, públicamente observables y físicamente manipulables. De otro, los contenidos y procesos de conciencia, internos, inextensos, cualitativos, accesibles tan sólo a la introspección del propio sujeto. Todo comportamiento es, sin duda, un proceso físico. Pero no todo proceso físico es comportamiento. Lo son aquellos que significan una respuesta del ser vivo al ambiente en que vive. El comportamiento no es una serie de movimientos sin sentido regido por la legalidad física, ni unos contenidos de conciencia de los que la ciencia experimental tenga que prescindir, ni ambas cosas conjuntamente o por separado.

El comportamiento es un proceso estrictamente físico, registrable y verificable, que consiste, precisamente, en ser la actividad por la que un ser vivo mantiene y desarrolla su vida en relación con su ambiente, respondiendo a él y modificándolo.

El comportamiento sería tanto la actividad observable como la no observable, ya se le denomine pensamiento, percepción, imaginación, emoción, o incluso cognición (ver p.ej.: Ardila, 1988, 1991;

Catania, 1974, 1984; Maher, 1970; Neuringer, 1991; Ribes, 1980; Richelle, 1990; Skinner, 1974; Wolpe, 1993). Como señala Bayés (1978), ciertamente el estudio científico del comportamiento conlleva la necesidad de poder definir el fenómeno que se está estudiando de la forma más objetiva posible, y que éste pueda ser observado, registrado o medido de alguna forma.

Tomando en cuenta que el adolescente forma parte de una sociedad cooperativa y solidaria es importante destacar el comportamiento social pues también forma parte de la manera en como el adolescente establece sus relaciones interpersonales, entonces el comportamiento social puede ser definido como el conjunto de pautas de conducta que organizan la relación entre los individuos que conforman un grupo, el modo de actuación de éste, en su globalidad, con respecto al medio en el que habita, existiendo una finalidad de carácter adaptativa que le convierte en una de las claves esenciales del proceso evolutivo, al estar constantemente sometido a la variación de los criterios selectivos y, por tanto, a los selectores directos del cambio.

### **CAPITULO III:**

## **FACEBOOK Y SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO**

“En el pasado eras lo que tenías , ahora eres lo que compartes”

Godfried Bogaard

Hoy en día el desarrollo audaz que presenta el internet permite nuevas formas de interacción y socialización en la era de la información y sociedad del conocimiento, mismas que permiten el surgimiento de aplicaciones que posibilitan estas mediaciones, dentro de las cuales es posible resaltar el surgimiento de las redes sociales. Actualmente diferentes estudios concluyen que la red social Facebook es la preferida por estudiantes de nivel secundario.

Así mismo es importante mencionar que la exposición de información personal en la Web a través de redes sociales se convierte en una ventana abierta de personas desconocidas para los estudiantes y población en general, y en este sentido Facebook representa una plataforma que no solo permite interacciones comunicativas, si no que va más allá de una simple comunicación, de tal manera que se convierte en una vitrina donde se exponen diferentes estados afectivos, imágenes, e información privada, poniendo en juego sus diferentes emociones que se ven ejemplificadas mediante un emoticón, la nueva tendencia hoy en día.

Actualmente es evidente que existe mucha más información privada de la necesaria, que sobresalen en la interacción de estudiantes con la red social Facebook, dicha interacción se ha transformado en el medio a través del cual como ya se ha mencionado anteriormente proyectan las emociones que están experimentando ante determinada situación, a partir de la cual se pueden apreciar distintas problemáticas como: niveles de dependencia, prácticas racistas, autoestima, depresión, falta de habilidades sociales, publicación de fotografías personales, estereotipos, enamoramiento entre otras.

### **3.1 Nuevas tecnologías en la época actual.**

A través de la historia de la humanidad, el hombre ha utilizado diferentes formas de comunicarse, desde la comunicación con señas, hasta la comunicación a distancia por medio de dispositivos tecnológicos avanzados; durante el transcurso del desarrollo de la vida del hombre, los medios de comunicación han constituido un papel importante.

Estos han contribuido desde un principio a acercar más a la gente, en el sentido en que se ha venido favoreciendo, cada vez más, la interacción y la información. Este hecho se puede ver patentemente reflejado desde el invento de la radio, el teléfono, la televisión, el fax, los celulares, los satélites, el Internet, entre otros. Estos medios de comunicación al situarlos en

una línea de tiempo muestran una gran evolución tecnológica que ha permitido superar fronteras en una gran variedad de ámbitos sociales.

Uno de los cambios que más ha influido en nuestra manera de vivir, trabajar o relacionarnos es la popularización de Internet, el cual contempla servicio de red social en internet, que se define como una plataforma web cuyo fin es la creación de comunidades en línea mediante la representación de las conexiones personales que los usuarios disponen los unos de los otros. En estos servicios se puede compartir información mediante la utilización de servicios agregados de mensajería personal, publicación de fotografías, formación de grupos de interés entre otros.

Un servicio de red social en internet es una plataforma web cuyo fin es la creación de comunidades en línea, aunque puedan parecer un fenómeno reciente, surgieron antes del nacimiento de la Web 2.0. Se puede establecer la fecha de su aparición en 1997, momento en el que se inaugura la web *SixDegrees.com*. Las principales características de este sitio web eran la creación de perfiles, de listados de amigos, la posibilidad de envío de mensajes a amigos (funciones que ya permitían otras comunidades virtuales), y a partir de 1998, la navegación en las listas de amigos por parte de terceros (esta función sí que era una novedad). Desgraciadamente la falta de un modelo de negocio viable le abocó a su desaparición, y durante la crisis bursátil tecnológica de principios del siglo XXI tuvo que cerrar. Entre 1997 y 2001 innumerables aplicaciones comenzaron a articular la posibilidad de crear perfiles y de listar amigos agregados a los mismos. *AsianAve* (1997, anteriormente *AsianAvenue*), *BlackPlanet* (1999) y *MiGente* (2000) permitían crear perfiles personales, profesionales o de contactos y se podían añadir amigos sin necesidad de aprobación por parte del agregado.

Por otro lado, servicios como *CyWorld7* (2001) o *LunarStorm* (2000) se rediseñaron para empezar a agregar funciones propias de red social como listas de amigos, libros de visita y páginas personales.

### **Momento actual**

Con la explosión de la Web 2.0, los sitios web dedicados a compartir contenidos multimedia comenzaron a implementar funciones de las redes sociales. Dentro de este tipo podrían incluirse servicios como *Flickr* (intercambio de fotos), *Last. FM* (hábitos de escucha de



música) o *YouTube* (intercambio de vídeos). Sin embargo, esto no fue un impedimento para el lanzamiento de nuevas redes sociales o el intento de reforzar su presencia en otros ámbitos geográficos. Por otro lado el despegue de *MySpace* se produjo en 2004 tras la incorporación de adolescentes que a su vez invitaban al resto de sus amigos a unirse tras la sugerencia de miembros de mayor edad. El hecho de que *MySpace* adaptase su política de uso al detectar y aceptar a menores, supuso un incremento en el número de usuarios y, al mismo tiempo, provocó que los grupos de adolescentes y de los fans de bandas de música que hasta entonces no se interrelacionaban entre ellos, lo hiciesen mediante sus páginas en *MySpace*.

No debe sorprendernos la adquisición de sitios de redes sociales entre empresas dedicadas a medios de comunicación o tecnológicas. De hecho, el caso español es típico en la ampliación de bases de usuarios de redes sociales mediante la adquisición de otras.

Aunque aparentemente pueda parecer que el éxito de una red social se mida por su crecimiento rápido a toda la sociedad en general, lo cierto es que han surgido otros tipos de redes más específicas enfocadas hacia un sector concreto del mercado. En cualquier caso esas plataformas proporcionan la ampliación de relaciones más allá del contacto físico, e instalan (o permiten instalar) en ellas otros tipos de aplicaciones para atraer y retener a los usuarios.

Nos acercamos a las vivencias tecnológicas (con el ordenador, Internet, videoconsolas, la cámara de fotografiar, el vídeo...) con el potencial informativo, energético, regulador y adaptativo que tienen las emociones con un comportamiento asertivo y pensamiento positivo. Desarrollamos las habilidades sociales, de comunicación y de negociación (buscar acuerdos, saber ceder, empatía...) para integrar emoción, pensamiento y acción. Analizamos y reflexionamos sobre las actividades con tecnología para tomar conciencia y responsabilidad en sus usos y conciencia de nuestras emociones hacia ella. En este contexto nacieron las emoticons, un sistema ideográfico basado en iconos que hacen referencia a una cara humana que expresa una emoción. En el inicio se utilizaban los caracteres de las fuentes de texto para escribir y hacía necesario girar la cabeza para poderla entender. Sirve para vencer las limitaciones expresivas del texto de los e-mails y se ha extendido su uso a otras actividades cotidianas.

### 3.1.1 Creación y uso de las tecnologías de la información (Tics)

El mundo actual vive actualmente en un estadio social denominado “Sociedad de la Información” que se define como aquella cuya principal tarea es la producción y distribución de la tecnología de la información, por lo cual los medios de comunicación tienen un papel relevante, ya que cuentan con la atención social que busca en ellos información y entretenimiento, pero también los ve como moldeadores de identidad personal (McQuail, como se citó en Díaz, 2016).

De acuerdo a Manuel Castells (2001) internet es un medio para todo, interactúa con el conjunto de la sociedad, y la considera una red de redes de ordenadores capaz de comunicarse entre ellos, lo que lo convierte en un medio de comunicación, interacción y organización social.

Internet como lo define el Diccionario de la Real academia, es la “... red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación.”

Caraveo (2016) expone que gramaticalmente el vocablo *inter* refiere a algo entre y la palabra *net*, en inglés significa red, por lo que su definición pudiera ser entre redes.

Se considera que previo al desarrollo de internet se registraron tres revoluciones que potenciaron el pensamiento humano:

- a) La escritura fonética.
- b) La imprenta
- c) La invención de las computadoras (Biaghi, como se citó en Díaz, 2016).

Los antecedentes de las telecomunicaciones sitúan al telégrafo como el sistema de comunicación que precede al internet como hoy se conoce.

Es en la actualidad, es el portal más representativo y usado a nivel mundial donde se pueden tejer redes sociales. Dentro de Facebook, podemos subir imágenes, videos, crear grupos, utilizar sus

El telégrafo se inventó en 1840 y establecía comunicación mediante señales eléctricas y un cableado interconectado, aunque tampoco habrá que descartar al teléfono como un medio de interconexión a través de redes (Caraveo, 2016).

En 1958, durante la etapa conocida como la “Guerra Fría” entre Estados Unidos y la entonces Unión Soviética, dio como origen a la Agencia de Investigaciones de Proyectos Avanzados (ARPA por sus siglas en inglés: *Advanced Researchs Projects Agency*), con el objetivo de crear comunicaciones directas entre ordenadores para comunicar bases de investigación, como evoca Caraveo (2016).

La autora explica que nueve años después, es decir en 1967, la ARPA dio a conocer la planeación de una red de ordenadores llamada ARPANET, que posteriormente se interconectó a dos universidades la California y la de Stanford, que agregó años más tarde a la Utah y a la Universidad de California en Santa Bárbara. El proyecto se centró en la defensa de posibles ataques nucleares de la Unión Soviética.

Caraveo explica también que en la década de los años ochenta se diseñó un protocolo conocido como TCP/IP que cambió el antiguo protocolo utilizado por ARPANET, lo que se considera el nacimiento de internet, que en los años noventa registró un adelanto al introducir las conocidas siglas “www”, considerado un navegador que favoreciera la búsqueda de información, diseñado por Tim Berners Lee, navegador al que se nombraría World Wide Web, traducido como mundo amplio de redes.

La expresión “www” tiene aplicación a partir del protocolo Hypertext Transfer Protocol (HTPP); propiciando con este suceso una serie de fenómenos tanto económicos como sociales que fueron desde la oportunidad de ver a la red como fuente de negocios y el incremento del consumo de ordenadores por parte de la sociedad debido a su abaratamiento y propiciando con ello la explosión comercial de Internet. (Caraveo, 2016, p. 59).

Para Becerra (2015), en 1995 se propicia un fenómeno que detonó Internet cuando la compañía Netscape desarrolla el navegador de internet y salía a la bolsa en el NASDAQ, que es la bolsa de valores electrónica y automatizada más importante en Estados Unidos de América. Esto hizo

que Internet se convirtiera en el sistema de hipertexto que permite navegar a través de la información que circula por la red de manera fácil (Arguelles, como se citó en Becerra, 2015).

Como afirma Díaz (2016, p. 4) Internet es la esencia de la Sociedad de la Información, porque al tener un módem en casa u oficina se puede tener acceso a la red en cualquier dispositivo electrónico, que se han transformado en la extensión del cuerpo humano.

Para el año 2005, en la primera conferencia de O'Reilly Media, el fundador Tim O'Reilly creó el concepto Web 2.0 para aludir a la revolución de Internet: "... la Web 2.0 es la explosión, vertebrada por la evolución de determinadas tecnologías, de la necesidad que tienen las personas de mostrar lo que son y lo que les gusta al resto de la sociedad." (Domingo, González & Lloret, como se citaron en Becerra, 2015).

La principal diferencia entre la web 2.0 y su predecesora, la web 1.0, se suele definir, desde el campo teórico, en términos de un cambio en el paradigma comunicativo que rige sus dinámicas, el cual transita hacia dinámicas más activas de participación de los sujetos. Mientras la segunda se caracteriza por unos usuarios que se limitan a la posición de receptores pasivos de servicios, en su sucesora, ya estos no sólo resultan receptores activos e interactivos (Cebrián 2008), sino que devienen productores de contenidos –como en el caso de la blogosfera-, a la vez que participan del valor (intercambio) y colaboran en el desarrollo de la tecnología (Campos, 2008).

Al respecto Castro (2016), especifica que los servicios Web 2.0 existían antes de que se creara el concepto, que enmarco a este proceso en un entorno empresarial con marcada tendencia a la tecnología y al marketing, que hizo de éste una nueva categoría en constante actualización "... las aplicaciones web 2.0 son aquellas que sacan partido a la ventaja intrínsecas en la web, ofreciendo un servicio continuamente actualizado que mejora cuanto más gente lo use, utilizando y remezclando los datos múltiples y recursos, incluyendo los usuarios individuales" (p. 10).

Por eso se puede entender a la Web 2.0 como la participación, colaboración y uso de los usuarios para aportar, modificar y generar contenido y estar en comunicación constante en las páginas web para provecho de los mismos usuarios, como señala el referido autor.

El propio Castro destaca que el concepto Web 2.0 representó la evolución de las aplicaciones tradicionales hacia aplicaciones web orientadas a un usuario final, es decir, no es una nueva tecnología sino una “actitud de colaboración y participación” de los usuarios para aportar datos, información y servicios nuevos y mejores.

El teléfono, el fax, la radio, la televisión y lo que se denomina el ciberespacio en el que se inscribe Internet, se consideran ejemplos de instrumentos que informan, comunican y entretienen a las sociedades del planeta, según Díaz (2016).

Resulta innegable el papel transformador que han tenido en las interacciones sociales de personas, instituciones y países. La dinámica que imprimen a las comunicaciones planetarias es sorprendente, como también lo es el hecho de que inciden en la conducta personal de quien utiliza estas herramientas, en todos sentidos.

Hoy en día no sólo internet, sino sobre todo las llamadas redes sociales virtuales involucran contenidos de información, interacciones, intercambio de ideas que moldean el comportamiento personal. Prácticamente cualquier persona con la posibilidad de contar con un dispositivo electrónico casero o móvil puede acceder a los contenidos y servicios que se promueven en Internet.

### **3.2 La sociedad en red de Manuel Castell**

Castells (1998) que al referirse a las tecnologías de la información y de la comunicación las sitúa como el conjunto de tecnologías desarrolladas en el campo de la microelectrónica, la informática, las telecomunicaciones, la televisión y la radio, la optoelectrónica y su conjunto de desarrollo y aplicaciones, o con la propuesta de Cabero (2000) que presenta las diferentes utilidades de las NTIC en la educación.

Dice que una revolución tecnológica, centrada en torno a las tecnologías de la información, está modificando la base material de la sociedad a un ritmo acelerado. Además, y de forma

simultánea, las actividades delictivas y las organizaciones mafiosas del mundo también se han hecho globales e informacionales, proporcionando los medios para la estimulación de la hiperactividad mental y el deseo prohibido, junto con toda forma de comercio ilícito demandada por nuestras sociedades, del armamento sofisticado a los cuerpos humanos.

A parte, las redes informáticas interactivas crecen de modo exponencial, creando nuevas formas y canales de comunicación, y dando forma a la vida a la vez que ésta les da forma a ellas. Es cada vez más habitual que la gente no organice su significado en torno a lo que hace, sino por lo que es o cree ser. Mientras que, por otra parte, las redes globales de intercambios instrumentales conectan o desconectan de forma selectiva individuos, grupos, regiones o incluso países según su importancia para cumplir las metas procesadas en la red, en una corriente incesante de decisiones estratégicas.

En el modo de desarrollo informacional existe una conexión especialmente estrecha entre cultura y fuerzas productivas, entre espíritu y materia. De ello se deduce que debemos esperar el surgimiento histórico de nuevas formas de interacción, control y cambio sociales.

### **3.2.1 Redes sociales**

Antes de convertirse en un concepto digital, el concepto de red social se insertó en la psicología y la sociología.

Se hace referencia a redes sociales tradicionales como aquellas que son de tipo presencial, en las cuales sus integrantes se conocen en persona y pueden llegar a formar parte de grupos sociales, clubes deportivos, asociaciones, comités vecinales, partidos políticos, entre otros, de acuerdo a Caraveo (2016).

Para Becerra (2015), el origen de las redes sociales existe desde el inicio de las sociedades, desde que el ser humano buscó vivir en entornos sociales, para colaborar y coadyuvar en su propia supervivencia.

Flores (2017) por su parte explica que el término fue elaborado por J.A. Barnes, antropólogo de la Escuela de Manchester, que en 1954 pretendió mostrar patrones lazos, abarcando

conceptos utilizados en las ciencias sociales como grupos delimitados, es decir tribus o familias, o categorías sociales como género y etnia.

Vale la pena recordar una anécdota que permitirá visualizar a las redes sociales por el papel que tienen en la vida de los seres humanos en las sociedades contemporáneas, a partir de la remembranza que hacen Villena y Molina:

Frigyes Karinthy, mordaz literato húngaro, planteó en 1930 un visionario pensamiento (teoría, elucubración, según la mirada): cualquier persona en nuestro mundo puede relacionarse con otra con tan solo cinco personas intermediarias. El fundamento es que cada nuevo eslabón de la cadena produce un crecimiento exponencial del número de personas conocidas o conectadas, dando el hipotético privilegio a la persona que inicia la cadena a difundir de este modo su mensaje, gracias también al desarrollo y avance tecnológico. Lo que posteriormente se adaptaría y denominaría “Teoría de los Seis Grados de Separación”, saltó desde el modesto cuento Chains de Karinthy a la esferas de la ciencia (sociología, matemáticas, física, informática...) durante el siglo XX. (Villena y Molina, 2011, p. 160).

Para una mayor comprensión del concepto Madariaga (como se citó en Flores, 2017), define el concepto red como un lazo, vínculo o nodo, conjunto y conexión es decir un símbolo que favorece la relación del tiempo y el espacio; en tanto que lo social, se entiende como la conducta que fomenta relaciones interpersonales, que permite vincular a las personas.

En la actualidad el término está más asociado a la informática y la tecnología.

Los medios informáticos son medios que favorecen la inmediatez; han conectado en tiempo y distancia a miles de personas, pero también han propiciado nuevas formas de interacción social que pueden llegar a ser positivas y negativas. Internet se convirtió en un arma de dos filos; ha sido utilizado con fines científicos, académicos y de salud, pero también ha sido un medio para cometer crímenes.

Como narra la anécdota, que después se convirtió en un postulado teórico, los seis grados de separación o la interconexión que tenemos las personas y que puede probarse ahora con el uso de las redes sociales.

El desarrollo de la red o internet como se le conoce constituyó un proceso social que impactó las relaciones humanas, sociales, comerciales y la vida de millones de personas en el mundo, de muy distintas maneras; cambió la forma en que se comunican las personas y las enfrenta a un “mundo inconmensurable en información”, que debe conocerse y adaptarse a él responsablemente, como afirma Nass (2011).

Para esta autora, una de las más relevantes revoluciones sociales producto de internet, son las redes que conectan a la gente en todo el mundo, “... la forma de relacionarse con los demás ha pasado de lo personal a la computadora. Las redes sociales actúan como puntos de encuentro donde es posible acceder a información, compartir impresiones, consultar archivos y recursos disponibles a tiempo real” (p. 133).

Azuela (2009) señala que en 2009 había más de 500 sitios web con más de un millón de usuarios a las redes sociales; twitter por ejemplo en cinco años de actividad contaba con más de 145 millones de usuarios en el mundo, que envían hasta 140 millones de mensajes al día; Facebook, tiene más de 600 millones de usuarios en el mundo y se estima que el 50% accede a su cuenta diariamente, llegando a descargar hasta 20 millones de aplicaciones al día.

Para este investigador el beneficio que aporta una red social como Facebook no sólo es para artistas o políticos, ya que incluso líderes religiosos figuran como adeptos a esta tecnología.

Para tener un panorama, Azuela explica que el estudio sobre hábitos de los usuarios de internet en México, presentado por la Asociación Mexicana de Internet (Amipci, 2011), muestra el perfil del usuario de internet en nuestro país, la edad máxima que reporta son los 64 años, la tendencia revela que el uso de internet descende con la edad; esto representa que más de la mitad de los usuarios de internet en México, es decir, el 68 %, son personas que se sitúan entre los 12 y 19 años, mientras que las personas comprendidas entre los 55 y 64 años solo representan al 12 %.

En nuestro país, la mayoría de los usuarios de la mencionada red social (58 %) son personas jóvenes de entre 13 y 24 años que, en general, tienen pocas responsabilidades, tanto familiares como profesionales; ello hace pensar que los segmentos atractivos sean de las personas con edades entre 25 y 34 años, así como 35 y 44 años. “Estos segmentos que suponen el 25% y el



11%, respectivamente, de los usuarios en Facebook, era insospechado que alcanzaran altas cuotas de participación, tomando en cuenta que dentro de esos rangos de edad surgen las responsabilidades familiares y profesionales” (p. 30).

Sin embargo, este breve panorama será complementado en un apartado posterior donde se analizan algunas cifras oficiales e independientes sobre los hábitos de los usuarios de internet y sus productos.

El efecto de las redes sociales es exponencial y las posibilidades no tienen límites. Es sorprendente el número de usuarios que crece cada día y es parte de este nuevo y dinámico mundo (Nass, 2011).

Las redes sociales virtuales pueden definirse como comunidades conformadas en internet por personas que tienen nacionalidades, culturas, estratos y profesiones diversas, que intercambian información y se comunican, propiciando una retroalimentación en plataformas digitales, como las designa Díaz (2016).

Quintar, Calello y Beltrán (2007), por su parte refieren que las redes sociales virtuales han traspasado fronteras y posibilitan el encuentro de personas afines, transformando la forma en que se conocen, comparten, se expresan y piensan, de manera distinta a como lo hacen en el mundo físico.

A su vez se ha establecido que las redes favorecen una comunicación horizontal, que no tiene fronteras ni jerarquías, y al momento en una persona no encuentra un grupo afín, crea uno con el que otros se identifiquen, generando un sentido de pertenencia y la construcción de identidad (Castells, como se citó en Díaz, 2016).

Las redes sociales virtuales surgidas de/en el ciberespacio son plataformas que han producido nuevas interacciones sociales en las cuales invertimos gran parte de nuestro tiempo debido a su nulo costo (internet no es gratis, sin embargo debido a su omnipresencia se llega a pensar que lo es) pero también por la dificultad que se tiene para interactuar cara cara con el otro, debido al sistema socioeconómico en el que estamos inmersos propiciando la pérdida de comunidad y aumentando el individualismo (Díaz, 2016, pp. 27-28).

En este sentido, Cornejo y Tapia (2011), describen que este nuevo fenómeno tecnológico y social denominado redes sociales, son formas de interacción social, a manera de intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos complejos. Desde la perspectiva de la teoría de los sistemas, se consideran un sistema abierto y en construcción permanente, que implica a conjuntos de personas que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas.

Podría decirse entonces que ese conjunto o conglomerado de personas organizado e interconectado constituye una red, que se amplía a medida en que los medios tecnológicos favorecen esa interrelación e interconexión.

### **3.2.2 Surgimiento de Facebook**

Se considera que a mediados de esta década dio origen a este novedoso fenómeno tecnológico y social, llamado redes sociales virtuales, cuya interconexión ayuda al mantenimiento de amistades, conocer nueva gente, entretenerse, crear movimientos, compartir fotografías o comentar estados de ánimo (Sábada, 2012, como se citó en Becerra 2015).

El contexto del auge de las redes sociales fue la crisis informática en el año 2003, que propició que diversas empresas quebraran y cerraran sus portales por la ausencia de visitas; ello motivó que fueran los usuarios lo que tomarán el protagonismo, principalmente con la mensajería instantánea y los foros de discusión. Tres compañías destacaron entonces: Tribe.net, LinkedIn y Friendster, según Becerra 2015).

Una clasificación para entender las redes se basa en diversas ópticas:

1. Por su público y temática:

a) Redes sociales horizontales: aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin temática específica; los ejemplos más representativos son Facebook, Twitter, Orkut o Identica.

b) Redes sociales verticales: diseñadas sobre la base de un eje temático, y con el propósito de congregarse en torno a una temática definida, a un colectivo concreto. En función de su especialización se pueden subclasificar en las siguientes:

- Redes sociales verticales profesionales: dirigidas a generar relaciones profesionales entre los usuarios, como Viadeo, Xing y LinkedIn.
- Redes sociales verticales de ocio: cuyo objeto es congregarse colectivos que desarrollen actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, como Wipey, Minube, Dogster, Last.fm y Moverus.
- Redes sociales verticales mixtas: ofrecen a usuarios y empresas un entorno para el desarrollo de actividades tanto profesionales como personales.

2. Por el sujeto principal de la relación:

a) Redes sociales humanas: centradas en fomentar las relaciones personales uniéndose a individuos según su perfil social, gustos, aficiones, lugares de trabajo, viajes, como Koornk, Dopplr, Youare y Tuenti.

b) Redes sociales de contenidos: unen perfiles mediante el contenido publicado, los objetos del usuario o los archivos de su ordenador, como Scribd, Flickr, Bebo y Friendster.

c) redes sociales inertes: considerado un sector novedoso, por su propósito de unir marcas, automóviles y lugares (Becerra, 2015, pp. 31-32).

3. Por su localización geográfica.

a) Redes sociales sedentarias: son redes que mutan en función de las relaciones entre personas, los contenidos compartidos o eventos creados, entre ellas están Rajaw, Blogger, Kwippy, Plaxo, Bitacoras.com y Plurk.

b) Redes sociales nómadas: presentan un nuevo factor de mutación o desarrollo basado en la localización geográfica de la persona; estas redes se componen porque los sujetos se encuentren en diversas aplicaciones, entre otros aspectos más que hacen de esta plataforma, la más exitosa. En sus inicios era de uso exclusivo de universitarios, pero en septiembre del 2006, se amplió sus fronteras

geográficamente del lugar en que se encuentra en usuario, los lugares que visitó o aquellos a los que acudirá; entre éstas figuran Brighkite, Fire Eagle y Scout.

Facebook es una de las redes sociales que cuenta con el mayor número de seguidores en el mundo. Es considerada precisamente una red social virtual.

Fue creada por Marck Zuckerberg en 2004, cuando estudiaba en la Universidad de Harvard. Se creó como un proyecto académico de la universidad para que los alumnos de la institución educativa pudieran contactarse entre sí y generar círculos sociales en la red, de manera similar a lo que hacían en la vida real (Díaz, 2016).

Lo exitoso y adictivo que resultó se la plataforma, llevó a ampliar el proyecto a nivel mundial lo que llevó a su creador a ser uno de los hombres más ricos del planeta, con una fortuna valuada en 28.5 millones de dólares en 2014 (Pardo, como se citó en Díaz, 2016).

Es considerada como la red social de mayor relevancia a nivel planetario e. incluso, las estadísticas de usuarios en México la colocan como la principal red social utilizada por los cibernautas mexicanos, como se acreditará más adelante.

Además de que ya existían algunas redes sociales como Myspace; Metro FLOG, Hi%, que tenían la intención de formar una red social en internet, las personas comenzaron a pasar más tiempo frente al ordenador, jugando, haciendo tareas académicas y laborales, buscando información, por lo que quizá el éxito fue empezar a compartir estos gustos e ideas con una red de amistades, como señala Díaz (2016).

La intención de su creador fue sólo simplemente conectar a las personas, lo que logró con creces por ser actualmente una de las principales redes sociales utilizadas a nivel mundial, para fines de entretenimiento y de información.

Facebook cumplió cabalmente con uno de los objetivos que se planteara Zuckerberg al lanzarla: llevar “tu vida real” al “mundo virtual” y desenvolverla de la misma forma en la que lo harías en el espacio físico, lo cual nos un abanico de posibilidades analíticas que se complementan: a) el individuo se muestra a sí mismo y a su entorno físico en Facebook como realmente es (situación ideal; Zuckerberg lo planteó así inicialmente), b) el individuo es una

persona completamente distinta en Facebook debido a la seguridad que le proporciona encontrarse detrás de un monitor, c) el individuo comparte sólo la parte negativa de su entorno esperando “ayuda” de sus “amigos” (o mejor dicho: atención). (Díaz, 2016, p. 63).

Al respecto Espinoza (2017) menciona que durante la adolescencia se fortalecen los procesos de socialización, interacción social, en los cuales las personas afianzan elementos de la cultura, la independencia, la expresión personal o la socialización de forma amplia o restringida.

Algunas investigaciones (como se citó en Espinoza, 2017) reportan que los adolescentes que tienen un mayor de redes sociales como Facebook, registran un mayor capital social y no únicamente en sus relaciones en línea. Otros como Solano, González y López (como se citaron en Espinoza, 2017), revelan que hay un paralelismo entre los hábitos de uso de redes sociales y la comunicación que realizan en contextos presenciales.

Por otra parte, otra investigación realizada por Dillon (como se citó en Espinoza (2017), reporta que los adolescentes que usan Facebook revelan que la dimensión física y presencial de la amistad ocupa un sitio esencial en sus relaciones sociales, además que la conversación constante en las redes propicia una forma de mantener contacto permanente, por lo que en estos espacios virtuales la aprobación de los pares es determinante.

Si las redes sociales basadas en internet son capaces de reflejar ecosistemas amplios de relaciones, contribuirán en la innovación, lo que no sucedería si únicamente usan formas conservadoras de buscar similitudes y características comunes entre nodos, ya que no es útil explotar sólo las zonas confortables, como refieren Iturbe (como se citó en Becerra, 2015).

### **3.2.3 Trascendencia de Facebook en el siglo XXI**

Es de suma importancia, poder realizar un análisis de las nueva tecnología, con la finalidad de conocer el pensamiento humano y su alcance ante las nuevas relaciones sociales que se dan por medio de está. El Facebook es una nueva corriente de tecnología que permite a los adolescentes

comunicarse en todo tiempo y momento. Permitiendo así que cualquier persona que tenga un correo pueda acceder a dicho portal. Su crecimiento fue tan extenso que en el 2009 contaba con 150 millones de usuarios. En febrero, 175 millones de usuarios, y en abril superó los 200 millones. En febrero de 2004 nació TheFacebook.com, limitado solo a los estudiantes de Harvard. En solo un año llegó a un millón de usuarios.

Marzo de 2004. Facebook se expande a las universidades de Stanford, Columbia y Yale; posteriormente se amplía a otras escuelas de estados unidos y Canadá.

Junio 2004. El famoso empresario sean Parker se suma al proyecto y se convierte en presidente de la compañía. Los participantes deciden mover su centro operativo a palo alto, california, donde la bautizarían simplemente como “ Facebook” sin el artículo “the”

Mayo de 2005. Facebook consigue inversionistas para poder hacer más grande su red social, agregando a más de 800 universidades.

Septiembre de 2005. Comienza su difusión también en preparatorias y otro tipo de escuelas, no solo en universidades.

Octubre de 2005. Facebook se propaga hasta reino unido, a más de 20 universidades; también es usado por toso el sistema informático destinado a los estudiantes del tecnológico de monterrey, en México. En ese momento ya alcanzaba la cifra 5.5 millones de usuarios.

Diciembre de 2005. Se agregan las universidades de Australia y nueva Zelanda, con las que alcanza más de dos mil universidades y 25 mil escuelas en el mundo

Septiembre de 2006. Es abierto a toda persona mayor de 13 años siempre y cuanto cuente con una dirección de correo electrónico valida.

Junio del 2010. Facebook se convierte en la red social más importante en los principales países asiáticos. (González, 2017, p. 17).

Esto deja claro que, desde hace varios años, Facebook se estaba preparando para ser lo que es hoy en día. Pero bueno, los perfiles fueron rediseñados. Atrás quedaron las pestañas y fueron

reemplazados por un listado en la parte izquierda de la página para darle consistencia al sitio. Facebook quería que todas sus páginas tuvieran un diseño similar. Las noticias también cambiaron; las actualizaciones se empezaron a dar en tiempo real -es decir, sin la necesidad de actualizar la página- lo que le dio gran dinamismo a la información. A mediados de 2010, Facebook llegó a 500 millones de usuarios.

Sin duda alguna en la actualidad Facebook se ha destacado entre las demás redes por ser una de las más usadas hoy en día por los adolescentes, pues gracias a él pueden vivir en un mundo más abierto accesible y que permite el contacto con los demás , cada día la mayoría de las personas se comunica a través de este medio realizando actividades como :

- Publicar comentarios espontáneos, noticias, fotografías (familiares o personales) y anuncios.
- Dar “me gusta” a diferentes comentarios, fotografías o noticias.
- Publicar frases célebres de autores reconocidos.
- Divulgar chistes, ya sea en forma de imagen o en escritos.
- Hacer “eco” de conspiraciones, fraudes electorales, análisis políticos, económicos o sociales.
- Leer simplemente lo que ahí se presenta, sin percatarse de la opinión de los demás.

Algo que a simple vista parece resultar tan usual, sin tomar en cuenta que estas actividades se han convertido en el medio para expresar emociones mediante un mundo virtual, resaltando así mismo aspectos de la propia personalidad. Es sorprendente como muchas personas creen que lo que ocurre en la pantalla de la computadora, celular, no puede producir emociones ni provocar reacciones parecidas a las que se tienen en el trato cara a cara, pero los sentimientos se mueven a través de Facebook e impactan de una manera equivalente a como lo venían haciendo antes de las redes sociales, cada vez que se leen los estados cambiantes de los amigos, se convierten en símbolos alfabéticos a palabras, palabras a significados y significados a emociones. Un medio tan vivo y tan social como Facebook es capaz de evocar dichos sentimientos y emociones, incluso con mayor rapidez e intensidad que la noticia de un periódico o la lectura de un libro.

**CAPITULO IV**  
**ADOLESCENCIA**

“Contar a un adolescente los hechos de la vida, es como dar a un pez un baño”

Arnold H. Glasow



## 4.1 Adolescencia

Una de las etapas del desarrollo de las personas más significativas es la adolescencia. La transición de la infancia hacia el inicio de la adultez, lo que representa un periodo complejo en la vida del ser humano por todos los cambios, afirmaciones y reafirmaciones que supone.

Entrar en el mundo de los adultos deseado y temido significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Los cambios psicológicos que se producen en este período y que son el correlato de cambios corporales, llevan a una nueva relación con los padres y con el mundo. En este período el adolescente fluctúa entre una dependencia y una independencia extrema y solo la madurez le permitirá más tarde ser independiente dentro de un marco de dependencia, es un período de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricciones con el medio familiar y social; el adolescente no quiere ser como determinados adultos, pero en cambio elige a otros como ideales, se va modificando lentamente y ninguna premura interna o externa favorece esta labor, y cuando es capaz de aceptar simultáneamente sus aspectos de niño y adulto puede comenzar a aceptar los cambios de su cuerpo dando origen a su nueva identidad, en este proceso se puede presentar como varios personajes y a veces ante los mismos padres, pero con más frecuencia ante diferentes personas del mundo externo, que podrían dar de él versiones totalmente contradictorias, que tengan que ver con su madurez, bondad, capacidad, afectividad, comportamiento, y todo en un mismo día sobre su aspecto físico, estos cambios de identidad se experimentan también en los cambios bruscos de notables variaciones producidas en pocas horas por el uso de diferentes vestimentas; no solo el adolescente padece este largo proceso sino que también los padres tienen dificultades para aceptar el crecimiento a consecuencia del sentimiento de rechazo que experimentan frente a la genitalidad y a la libre expresión de la personalidad que surge de ellos (Adolfo norbush, 2010).

En este capítulo se abordarán algunos de los aspectos más relevantes de esta fase del desarrollo personal.

#### **4.2.1 Bases cognitivas y psicológicas del comportamiento adolescente**

Como establece Aguirre Baztán (1994), lo cognitivo, referido a la manera de conocer, comprende diversos procesos mentales complejos, entre ellos la atención, la percepción, la memoria, el aprendizaje, el pensamiento, el razonamiento, entre algunos otros.

El desarrollo cognoscitivo, como han referido diversos autores, no es la excepción en el cambio que experimenta el ser humano durante la adolescencia.

En nuestra cultura son muchas las características que se le atribuyen al período de la adolescencia, algunas de ellas fundamentadas en investigaciones y otras que provienen del conocimiento popular, sin embargo pareciera no ser del dominio público el cambio que se produce en esta etapa del ciclo vital en relación con el desarrollo cognoscitivo. El inicio de la pubertad y la entrada en la adolescencia coinciden con el ingreso de estos jóvenes a la tercera etapa de la educación básica, donde el contenido de las diferentes materias comienza a alejarse de lo concreto para introducirse en aspectos progresivamente más abstractos, hecho que se corresponde con un cambio cualitativo de las estructuras cognoscitivas del ser humano, que nos pone en presencia de un pensamiento hipotético-deductivo, el cual permite al adolescente apropiarse de los conocimientos de este nivel educativo (Cano, 2007, p. 148).

Debe reconocerse a la adolescencia como una etapa crucial en el desarrollo humano y dejar la imprecisión que la considera una transición, y que el único hecho reconocible de transición es el abandono de la niñez por las transformaciones biológicas y el ingreso a la edad adulta (Krauskopof, 1999).

La autora señala que la etapa entre los diez y los veinte años, determina aspectos diferenciales en el desarrollo que se reflejan en importantes transformaciones psicosociales y coinciden con las edades aproximadas en que se inician las modificaciones sexuales y la culminación de este crecimiento; expresa que constituye un periodo de sistematización de la atención e intervención, en cuanto a lo siguiente:

- a) La programación en salud,

- b) El desarrollo reciente de instrumentos jurídicos como los Códigos de la Niñez y la Adolescencia que nacen a la luz de la Convención sobre los Derechos del Niño (cubre hasta los dieciocho años).
- c) El período etario adscrito a la escolaridad secundaria.

Según la autora citada, en el funcionamiento psicológico, las dimensiones más importantes del desarrollo adolescente están en el ámbito intelectual, sexual, social y en la elaboración de la identidad; para ella este proceso se divide en tres fases:

### **I. Temprana (10-13 años) Preocupación por lo físico y emocional**

- Duelo por el cuerpo y por la relación infantil con los padres
- Reestructuración del esquema e imagen corporal
- Ajustes a emergentes cambios sexuales, físicos y fisiológicos
- Estímulo de las nuevas posibilidades que abren estos cambios
- Necesidad de compartir los problemas con los padres
- Fluctuaciones del ánimo
- Fuerte autoconciencia de necesidades
- Relaciones grupales con el mismo sexo
- Movimientos de regresión y avance en la exploración y abandono de la dependencia

### **2. Media (14-16 años) Preocupación por la afirmación personal social**

- Diferenciación del grupo familiar
- Duelo parental por la pérdida del hijo fantaseado
- Deseo de afirmar el atractivo sexual y social
- Emergentes impulsos sexuales
- Exploración de capacidades personales
- Capacidad de situarse frente al mundo y a si mismo
- Cuestionamiento de aspectos comportamentales y posiciones previas
- Preocupación por lo social
- Grupos heterosexuales

- Interés por nuevas actividades
- La pareja como extensión del yo
- Búsqueda de autonomía

### **3.Final (17-19 años) Preocupación por lo social**

- Búsqueda de afirmación del proyecto personal-social
- Reestructuración de las relaciones familiares
- Locus de control interno
- Desarrollo de instrumentos para la adultez
- Exploración de opciones sociales
- Avance en la elaboración de la identidad
- Duelo parental por la separación física
- Grupos afines en lo laboral, educacional, comunitario
- Relaciones de pareja con diferenciación e intimidad
- Capacidad de autocuidado y cuidado mutuo (Krauskopof, 1999, pp. 23-24).

En la adolescencia, según Aguirre (1994, p. 144), la persona inaugura las formas de pensamiento adulto. “El pensamiento del adolescente *comienza* a ser capaz de liberarse de esa esclavitud a que los receptores sensoriales le han sometido hasta ahora. El adolescente puede *comenzar* a pensar ya no sólo sobre los objetos sensibles de los que ha tenido experiencia, sino también sobre objetos posibles, sobre constructos abstractos, sobre proposiciones elaboradas mentalmente, etc.; sus razonamientos pueden partir de la pura posibilidad.”

Agrega que el razonamiento empírico inductivo del estadio anterior, es sustituido en forma paulatina por uno de tipo hipotético-deductivo que, buenos resultados ha dado a las ciencias.

Coleman y Hendry (2003), mencionan que el desarrollo cognitivo en la adolescencia es una de las áreas de maduración menos patente, ya que no presenta signos externos o visibles que hagan visible lo que acontece en la persona como sucede con el desarrollo físico, pero esta esfera del desarrollo es dinámica y cambia de manera constante.

El punto de partida para la comprensión del desarrollo cognitivo en esta etapa, según ambos autores, es Jean Piaget, quien fue el primero en señalar "... que se debe esperar un cambio cualitativo en la naturaleza de la capacidad mental en la pubertad o en torno a ella, más que un aumento simple en la destreza cognitiva", además de sostener que en esta fase es cuando el pensamiento operacional formal se hace posible finalmente.

A partir de Piaget, los autores citados explican que en la fase de las operaciones concretas, que comprende aproximadamente entre los 7 y los 11 años de edad, el pensamiento del niño se considera "relacional", lo que permite que inicie el dominio de nociones de clases, relaciones y cantidades.

Además se favorece la conservación y la seriación, por lo cual el desarrollo de tales destrezas permite a la persona formular hipótesis y explicaciones sobre acontecimientos concretos. "El niño ve estas operaciones cognitivas simplemente como herramientas mentales, cuyos productos están a nivel de igualdad con los fenómenos perceptivos. En otras palabras, el niño en este estadio parece incapaz de diferenciar con claridad entre lo que se da perceptivamente y lo que se construye mentalmente" (Coleman y Henry, 2003, p. 45).

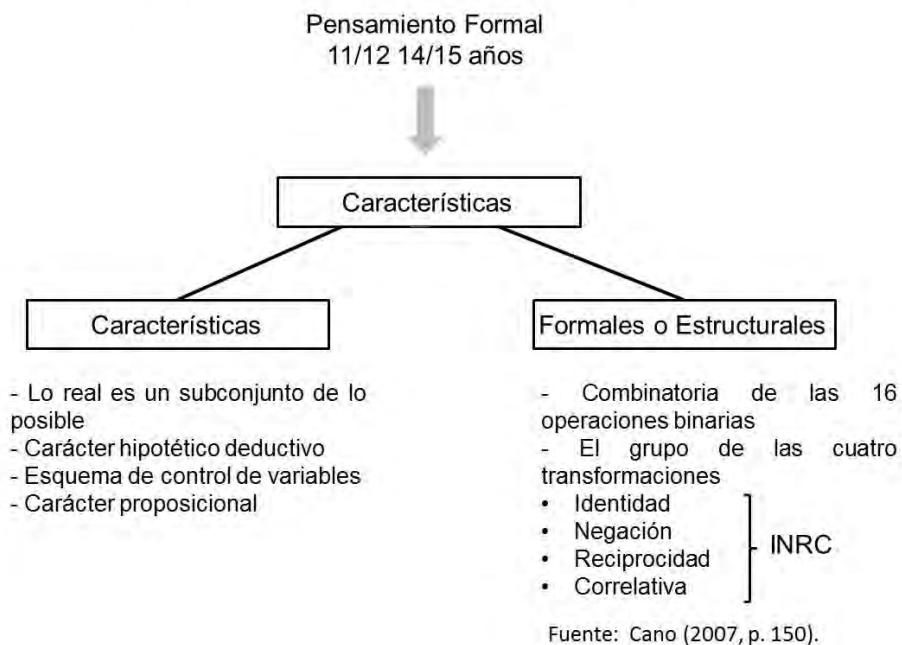
Con la aparición de las operaciones formales, el joven pasa a tener a su disposición varias capacidades importantes. Quizá la más relevante sea la capacidad para construir proposiciones "contrarias a los hechos". Este cambio se ha descrito como un desplazamiento de énfasis en el pensamiento adolescente de lo "real" a lo "posible", y facilita un enfoque hipotético-deductivo para la resolución de problemas y para la comprensión de la lógica proposicional. También permite al individuo pensar en los constructos mentales como objetos que se pueden manipular, y aceptar las nociones de probabilidad y creencia. (Coleman y Henry, 2003, p. 45).

Krauskopof (1999), sostiene que la etapa de la adolescencia es un periodo privilegiado, que produce procesos claves de desarrollo, que llevan a una persona a tener por vez primera la capacidad para conducir el proceso, completar vacíos y reenfocar situaciones tanto de la niñez, como del presente. "Los cambios físicos, hormonales, sexuales, emocionales e intelectuales desencadenan necesidades, riesgos, respuestas individuales, sociales e interactivas. La elaboración de la identidad pone a prueba las fortalezas y debilidades propias y del entorno" (p. 23).

La autora apunta que con la adolescencia la persona surge para la sociedad más amplia y por lo tanto se inicia un desprendimiento del sistema familiar que lleva a una resignificación de las relaciones; ello provoca procesos que edifican los roles y perspectivas de la vida en el contexto de las demandas, recursos y limitaciones que ofrecen las sociedades en sus entornos específicos y en un momento histórico político dado.

Desde la perspectiva de Piaget, se esquematizan las características funcionales y estructurales del pensamiento formal, que generan un nuevo tipo de equilibrio de las estructuras cognoscitivas:

**Características del pensamiento formal según Inhelder y Piaget (1955-1972)**



De acuerdo a los autores citados, estas características no pueden separarse del pensamiento formal e interrelacionan entre sí para aportar una nueva lógica que transforma y amplía la visión del individuo respecto a la realidad, otorgando con ello nuevas y complejas formas de resolver problemas.

En este sentido Aguirre (1994, p. 144) señala:

Con la adolescencia, el ser humano inaugura las formas de pensamiento adulto. El pensamiento del adolescente comienza a ser capaz de liberarse de esa esclavitud a que los receptores sensoriales le han sometido hasta ahora. El adolescente puede comenzar a pensar ya no sólo sobre los objetos

sensibles de los que ha tenido experiencia, sino también sobre objetos posibles, sobre constructos abstractos, sobre proposiciones elaboradas mentalmente, etc.; sus razonamientos pueden partir de la pura posibilidad. El razonamiento empírico inductivo del estadio anterior poco a poco va quedando desplazado por otro de carácter hipotético-deductivo que, como decíamos anteriormente, tan buenos resultados viene dando a las ciencias

### **4.3 Influencia social: familia y amigos.**

Todo individuo está inmerso en un entorno, interactúa con este medio que lo rodea, generando respuestas y recibiendo estímulos, que es recíproco producto de su interrelación. El entorno social específicamente, involucra personas, individuos, los cuales tienen esa capacidad innata de relacionarse y es algo propio de todo ser humano. Él o la adolescente como individuo también se relaciona con el medio que lo rodea, no puede quedar ajeno a su influencia y muchas de sus acciones son el resultado de su interrelación, sea cual fuere la naturaleza de ésta.

Pero, ¿qué sucede con este ser en relación?, ¿cómo influye el entorno social en él o ella?, él o la adolescente, ¿es capaz de sobreponerse a las condiciones adversas del medio?, ¿cómo lo hace? ¿Qué herramientas utiliza para hacer frente a las dificultades que se le presentan? Son algunas interrogantes que se presentan cada vez que se intenta analizar los factores que influyen en el desarrollo de las capacidades del o la adolescente, cual es el papel que juega la familia y los amigos en esta etapa y proceso de desarrollo.

#### **4.3.1 Familia.**

La familia es la principal forma de organización de los seres humanos. Es una agrupación social basada en lazos de consanguinidad o en el establecimiento de un vínculo reconocido socialmente como en el matrimonio. Pero además, según el modelo sistémico, la familia constituye también un sistema de relaciones, es decir en su engranaje la interacción entre sus miembros le da una característica específica que va más allá de la superposición de sus características individuales si bien es cierto la vida en familia es el medio para la crianza de los hijos, es la influencia más temprana y duradera para el proceso de socialización y en buena medida determina las respuestas de sus integrantes entre sí y hacia la sociedad. La estructura de una familia está constituida por las

pautas de interacción que se establecen entre sus miembros, quienes organizan sus relaciones dentro del sistema en una forma altamente recíproca, reiterativa y dinámica.

Si hablamos de Comunicación e incomunicación podríamos decir que el adolescente pelea para escapar de la infancia. Y, para lograrlo, debe encontrar una forma de renegociar su relación con la familia. (McConville, 2009: 51).

Muchas veces, el padre o la madre de un adolescente sienten que ya no puede más, que no sabe qué hacer. Su desorientación o estupor es mayúsculo y busca ayuda profesional. Y es que sus miradas son tan opuestas que el diálogo se dificulta. Los padres suelen estar muy enojados y desesperados, los hijos se sienten incomprendidos y no quieren ni hablar, pero: Sólo cuando cada uno puede comenzar a oír lo que el otro tiene que decir, cuando los miembros de la familia pueden al menos iniciar un diálogo y compartir sentimientos armónicamente, puede empezar a suceder algo constructivo dentro de la familia. (Oaklander, 2010: 289), las diferencias generacionales son básicas en nuestros tiempos, y es que el gran problema que tenemos los padres actuales es que, no obstante ser nosotros una generación de transición, tenemos que educar a los hijos de acuerdo con criterios aplicables a un mundo que desconocemos. Somos responsables de educar a los hijos para un mundo que nosotros mismos no entendemos. Tus padres te educaron para un mundo más claramente definido. Agradables o no, satisfactorias o no, las cosas, los roles, estaban definidos desde la cuna hasta la tumba (Schmill, 2003: 41), retomando lo que dicta el autor, en las generaciones actuales, los adolescentes y las adolescentes pasan el tiempo pendientes de su celular, de su computadora, conectados todo el día con sus pares y en los medios, recibiendo una gran cantidad de datos e inundados por los mismos. El exceso de información desinforma, las personas se desorientan, se pierden o se enredan. Lo importante sería comunicarnos desde el yo, desde lo que siento y pienso, no desde la regla o el enjuiciamiento, el enfado o la desconsideración. En la comunicación, hay que saber que la persona adulta es la responsable y que no puede situarse al mismo nivel que el adolescente, sino modelar su comunicación para que el otro aprenda, pero evitando los sermones, sirviéndose de las experiencias, por lo que el regaño, si no es por algo muy importante, no sirve, puesto que distancia, predispone a la incomunicación, el castigo o su consecuencia también hay que emplearlo en algo realmente grave y no por un enojo paterno. Fácil decirlo difícil ejercerlo, puesto que cuando los hijos llegan a la adolescencia los problemas familiares pueden centrarse en la diferenciación de roles y en asuntos relacionados con la separación. Para los padres puede ser difícil desligarse de los hijos y establecer un nuevo equilibrio en el sistema conyugal. Las dificultades en



la relación padres-hijos, pueden ocurrir principalmente alrededor de tres áreas: la autoridad, la sexualidad y los valores. La interacción entre el adolescente y sus padres frecuentemente se caracteriza por una pobre comunicación y una expresión afectiva negativa, que resultan en un manejo inadecuado de los recursos para el control de la conducta. Frecuentemente, los padres reaccionan ante sus hijos de manera consistente con los estereotipos que los adolescentes esperan; éstos van de ver al joven como un victimario (poderoso, violento, rudo, sexualmente agresivo) o como una víctima (pasivo, impotente, desprotegido, indefenso, incapaz). Los padres más jóvenes (menores de 38 años) tienden a percibir al adolescente, especialmente si es el primogénito de manera más negativa que los padres de mayor edad. Además, los padres ansiosos tienden a exigir pautas más elevadas para sus hijos. Estos factores promueven las barreras de comunicación e invitan al adolescente a excluir a los adultos de su mundo volviéndose silenciosos o refugiándose con sus amigos. Los padres con dificultades para disminuir gradualmente su “autoridad paternal” pueden contribuir a un problema de adaptación en el adolescente. Desgraciadamente muchos padres se muestran reticentes a dejar su rol protector y a permitir al adolescente adquirir autonomía por medio de la libertad y la responsabilidad, lo cual se convierte en un campo de conflicto, donde el adolescente se enfrenta de manera desorganizada y en muchas ocasiones autodestructiva a un autoritarismo sin concesiones. Como los padres evaden la confrontación directa, facilitan la expresión afectiva de rebeldía y desacuerdo en el adolescente por medio de conductas que “sí toleran”; por ejemplo, al adolescente que no puede salir con sus amigos a una fiesta, “se le tolera” que escuche la música a todo volumen o que rompa alguna cosa, en su cuarto, porque “así son ellos”.

#### **4.3.2 Amigos.**

En cada generación, se dice que los jóvenes actuales son peores que los anteriores, y se dice del adolescente y del joven que no tiene valores, que no respeta las normas elementales de cortesía y educación, que es egoísta, poco trabajador, que consume sustancias tóxicas y hace un mal uso del tiempo libre. Es posible que en algunos aspectos de los citados se haya producido un desfase, pero en líneas generales se puede afirmar que la “juventud de hoy es la misma de siempre pero en otras circunstancias diferentes, en otro mundo que también será diferente en el futuro”.

En la adolescencia y juventud, el papel de los amigos es fundamental en el desarrollo evolutivo, hasta el punto de que pueden considerarse como su “segunda familia”. En el complejo proceso de

integración social, el papel que desempeña el grupo, la pandilla, es decisivo, para bien o para mal, y la importancia que tiene es de tal dimensión que ante un adolescente que no tiene amigos debemos buscar los motivos, ya que puede ser el origen de alteraciones mentales, psicológicas o inadaptación social. Desde que los niños tienen 8 años perciben que en su mundo hay una trinidad en torno a la cual se van a mover: televisión, ordenador y deporte, elementos en principio beneficiosos si no se convierten en el centro exclusivo de su vida. Al llegar la pubertad se añade otro elemento, la sexualidad, que va a ser un condicionante de enorme importancia en la adolescencia. El manejo de esos cuatro factores forma parte de la llamada “adaptación evolutiva”. Violencia de grupo En ese grupo de amigos lamentablemente, en ocasiones, se produce la violencia o la exclusión hacia alguno de ellos, generalmente hacia el más moderado, tímido o débil, al que se aparta del círculo habitual, e incluso se le extorsiona practicando lo que se conoce con el nombre de bullying. A la hora de encontrar un motivo que justificara la razón de una mayor o menor agresividad, recordemos que en un estudio hecho en Montreal en mil jóvenes de bajo estrato social se halló como factor más frecuente en los agresores el tener una madre adolescente y sin estudios. Otros trabajos relacionan la violencia con desestructuración familiar y/o bajos ingresos económicos.

#### **4.4 Adolescentes y las redes sociales.**

Para buscar una mayor comprensión del fenómeno que se estudia, en este apartado sintetizaremos algunas reflexiones en torno a la adolescencia y el uso de internet.

Inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que la vida social de los adolescentes pase por las pantallas. Los chicos quieren aumentar su lista de “amigos”. Y para conquistar la amistad del otro, a veces comparten información personal. El concepto de “amistad” virtual y real, no es el mismo. Y ellos lo saben. Pero los amigos de la Red son también “amigos”. Y suman. Para el adolescente, el anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de fama y popularidad.

Hoy, ser adolescente significa estar inmerso en las redes sociales, el intercambio de audio y vídeo, el *texting*, los juegos virtuales y otras tecnologías emergentes. Es una adolescencia no ya circunscrita

a las limitaciones de tiempo y espacio. Las amistades y conexiones con otros se extienden del mismo modo que nuevos intereses aparecen o se solidifican posibilitados por las TIC (Pereira, 2011, p. 227).

Asimismo, reflexiona que no puede considerarse a un adolescente como usuario pasivo de las TIC, son agentes activos, ya que el uso de las tecnologías sociales no está determinado necesariamente por las propiedades del *hardware* o el *software*; *Pereira afirma que las herramientas digitales son muy maleables y ofertan oportunidades para que las adolescentes dispongan su uso.*

Se ha establecido que las sociedades occidentales actuales, se da un alto valor al entretenimiento y un temor fóbico al aburrimiento; el ser humano busca estímulos no vitales, pero la intensidad con que lo hace es inusitada y parece que, más allá de nuestra naturaleza, eso se debe a los esfuerzos del negocio del entretenimiento, en el que numerosas empresas, muy potentes, compiten sin descanso por ofrecernos productos que capten la atención de las personas (Pereira, 2011).

Las máquinas entraron en nuestra vida recientemente, en la época industrial. La fantasía de entonces era que llegaría un momento en el que las máquinas harían nuestro trabajo y nosotros podríamos dedicarnos a disfrutar de la vida. La realidad, ahora lo sabemos, es que las máquinas nos liberaron de los trabajos más penosos pero no conseguimos disfrutar del tiempo libre porque enseguida ocupamos ese tiempo para hacer más trabajo. Cuando décadas después aparecieron y se popularizaron los ordenadores personales también experimentamos un optimismo parecido: podríamos hacer nuestro trabajo más rápido, más limpio, con menos errores y ganaríamos mucho tiempo para nosotros... Casi de inmediato vino el boom de Internet: el mundo a nuestro alcance, la comunicación casi gratuita e inmediata, toda la información del mundo a nuestra disposición (Pereira, 2011, p. 211).

Este autor menciona que este sometimiento o enganche a los artefactos electrónicos implica una excesiva actividad comunicativa, de entretenimiento y llega a ser en algún momento hasta productiva, pero lleva también implícitos algunos riesgos.

Un arma de dos filos se ha convertido la tecnología.

Citando a Echeburúa y Corral, refieren que se puede establecer que tal enajenación puede ocasionar un uso desmedido a ver contenidos inapropiados, hacer o padecer acoso o perder la intimidad, ya

que creando una identidad ficticia el adolescente se confunde entre lo íntimo, lo privado y lo público, y en ocasiones esto conlleva a que cualquier persona mal intencionada haga uso inadecuado de la información.

Agregan que el abuso de las redes sociales puede propiciar consecuencias que se relacionan con la salud y el comportamiento, entre algunas otras: aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta, el sedentarismo y la obesidad. Se tiene identificado que las personas propensas a sufrir adicciones, tienen una personalidad vulnerable, una cohesión familiar débil y relaciones sociales pobres, por lo que son las más vulnerables (Flores, *et al.*, 2016).

A partir de la adolescencia, las TIC, además de servir para la diversión y el ocio, cumplen una función relacional. Si la mayoría de los internautas utilizan las redes sociales virtuales (Facebook o Tuenti) es porque éstas desempeñan una función importante. Al margen de los recursos disponibles en ellas (entre otros, chatear, enviar mensajes gratis, crear eventos de manera pública o privada, mantenerse informados de fiestas y actividades diversas o compartir fotos y vídeos), las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos. (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 23).

De acuerdo a algunos investigadores, sorprende que la mayoría de las personas consideran que lo que sucede a través de la pantalla de una computadora no puede producir emociones o reacciones parecidas a las que se originan en la relación personal, cara a cara (El-Sahili, 2014, p. 63); “cada vez que se leen los estados cambiantes de los amigos, se convierten símbolos alfabéticos a palabras, palabras a significados y significados a emociones.”

Se ha establecido también, según este autor, que las personas pueden ser capaces de penetrar los sentimientos de la persona que está detrás de la pantalla y lograr una “ciberintuición” que justifica la producción de juicios sobre sus características, pero también puede ocurrir que la persona sea objeto de una “trampa mental” cuando se encuentra en espacios virtuales que no le permite clarificar lo percibido.

No obstante, con Facebook, agrega El-Sahili (2014), salvo que haga una videollamada o utiliza la *web cam*, la persona protege que vean sus emociones, por medio de sus expresiones faciales; puede

decirse que incluso, el diálogo cara a cara se puede actuar de manera menos auténtica, ya que las expresiones faciales suelen más controladas y se busca de modo natural hacer empatía.

Por ello, para Kirkpatrick, los jóvenes viven una buena parte del día en Facebook y se alejan de la posibilidad de sentir el mundo de manera realista #Facebook tiene efectos importantes, no solamente en las capacidades cognitivas de las personas, sino también en las emociones cotidianas” (como se citó en El Sahili, 2014, p. 67). El autor, abunda en que las ocho emociones básicas catalogadas por Robert Plutchnik, se pueden apreciar en los usuarios de la red: alegría, tristeza, confianza, aversión, miedo, ira, sorpresa y anticipación.

Sin embargo no todo es negativo, y se ha estudiado en diversos contextos cómo Facebook acostumbra al cerebro a las multitareas, ya que representa uno de los programas más complejos y versátiles que motiva a hacer diversas cosas simultáneamente; además de ayudar al estudiante a sentirse en pertenencia con la comunidad escolar o con sus grupos de referencia, estableciendo vínculos extraclase, según El-Sahili (2014).

#### **4.5 Las emociones en el adolescente.**

Si bien el tema de las emociones fue abordado en un apartado especial, para complementar la reflexión se retomarán algunos postulados relativos a la emoción en los adolescentes.

En forma previa, se estableció que una emoción puede definirse como la forma de experimentar al mundo, por ello las respuestas emocionales son moldeadas por la cultura y la reflejan (Fernández, como se citó en Belli e Íñiguez, 2008).

Mestre y Palmero (2004), advierten que la emoción tiene un papel adaptativo y es parte de los procesos afectivos; el autor enfatiza que si bien toda emoción puede ser considerada como una forma de proceso afectivo, no todo proceso afectivo es un proceso emocional; explica que filogenéticamente hablando, la emoción es un proceso anterior a la consciencia, considerada un producto de la propia evolución, que aparece cuando el cerebro adquiere la suficiente capacidad de desarrollo.

“la adolescencia ha sido descrita frecuentemente como la época de las tormentas y la tensión, caracterizada por vigorosas influencias emocionales. No existe duda que, durante la adolescencia, las emociones del joven se amplían tanto en cantidad como en calidad.” (Kelly, 1982, p. 209). El autor apunta que las emociones en la adolescencia se desenvuelven gradualmente, haciéndose más plenas y ricas, ya que reaccionan ante un amplio catálogo de estímulos, ejerciendo una influencia determinante en el pensamiento y la acción.

Por su parte, Soutullo y Mardomingo, *et. al.* (2010), Manifiestan que las emociones en general juegan un papel importante en el desarrollo, por lo que el control de las emociones es una función psicológica relevante, ya que influyen en otras actividades psicológicas como la atención y también en la forma en que expresar tales emociones se adapta a las demandas situacionales y la manera en que los cambios fisiológicos de las emociones favorecen o afectan los procesos psicológicos.

No debe perderse de vista que de acuerdo con los autores en cita, el adolescente sin ser completamente niño o adulto, afronta retos y expectativas de ambas épocas; en la edad temprana de los 10-13 años le preocupa lo físico y emocional; en la etapa media de los 14-16 años, se produce una afirmación personal y social; y en la fase tardía, después de los 17 años, le preocupa más lo social.

Se considera precisamente esta etapa del desarrollo como un tiempo de rebeldía que implica confusión emocional, conflictos familiares alejamiento de la sociedad adulta, comportamiento temerario y rechazo de los valores adultos (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010); sin embargo, debe considerarse que los adolescentes bien adaptados, no son bombas de tiempo listas para explotar sin previo aviso, pero puede resultar una etapa difícil para jóvenes y padres, ya que el conflicto familiar, la depresión y la conducta de riesgo son más comunes, que en otros momentos de la vida, pues en la medida que los adolescentes experimentan pasar más tiempo con los pares, hay menor atención al tiempo y a la necesidad que demandan de gratificación emocional de los hermanos, son menos influenciados por hermanos y padres y se distancian más a medida en que avanza esta etapa, como sostiene los referidos autores.

Por ello, los padres se convierten en un relevante apoyo emocional y son una fuerte presión para desarrollar conductas que los padres desaprobaban; el grupo de padres se convierte en fuente de

afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral, que les permite experimentar autonomía e independencia (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010).

En esta etapa, las emociones están a flor de piel. Los jóvenes presentan episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc. Los cambios de personalidad están a la orden del día, además, son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, en especial la irritabilidad. Así, también surge una suerte de indiferencia o una falta de interés generalizado, a veces se trata de una actitud que escogen como defensa a la intrusión adulta. Los cambios de humor repentinos sin causa aparente, una depresión profunda y un enojo desbordado son algunas de las emociones en esta etapa de la vida. El mal genio es importante. Exigen privacidad y suelen ser temperamentales, aparentemente exagerados e inconsistentes, algunos excesivamente tímidos y cohibidos. Importa saber que el mal humor y la sobrerreacción no entendible, a veces con los progenitores, es culpa o vergüenza que proyectan hacia fuera cuando se trata de una tensión y de un conflicto interno (McConville, 2009). Como veremos, todo ello también está asociado a cambios de estilos, gustos y modas. Les preocupa mucho su apariencia, con la que, además, no se sienten cómodos. Se desarrollan complejos y trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia. También puede tener lugar el consumo de drogas. Finalmente, a veces, hay grandes depresiones e incluso suicidios. Su sentimiento de inadecuación e imperfección en ocasiones es grande y los hace sentir muy mal. Es bueno colaborar a aumentar su autoestima, ayudarles a sentirse seguros y hacerles notar que gozan de su entera confianza. Si bien también se expande su mundo interior de experiencia privada, aparecen emociones internas de libertad y poder.

## **CAPÍTULO V: METODOLOGÍA**



## **5.1 Objetivo.**

Identificar el impacto que tiene Facebook como catalizador de emociones en el desarrollo emocional del adolescente y la manera en que influye en su conducta afectando sus interacciones interpersonales, en los alumnos de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco.

### **Objetivos específicos.**

- Demostrar el impacto que tiene Facebook en el desarrollo emocional de los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco usuarios de internet, a través de una red semántica para conocer las emociones que experimentan al estar en contacto con este tipo de comunicación virtual.
- Analizar el uso que los adolescentes hacen de la red social Facebook, y al mismo tiempo conocer que es y que ofrece esta nueva tecnología.
- Diseñar una propuesta de solución al problema del uso inadecuado de Facebook, que influye en el estado emocional y relaciones interpersonales de los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco.

## **5.2 Planteamiento del problema y pregunta de investigación.**

¿Cuál es el impacto que tendrá el Facebook como catalizador de emociones en la secundaria?

El internet se ha expandido por todo el mundo por medio del incremento de su propia información y capacidades, que lo ha llevado a convertirse en una herramienta indispensable para toda la población en general.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en uno de los medios de comunicación más utilizados por la sociedad, pues reflejan la necesidad del ser humano de expresión y reconocimiento, donde muchos se sienten identificados y comparten intereses comunes, como resultado de la popularidad de las redes sociales, sitios como Facebook crecen, al igual que la preocupación sobre el efecto que estos sitios ejercen en el manejo de las impresiones y relaciones que en la actualidad establecen los adolescentes; esta red social permite la interacción entre los usuarios de una manera sencilla y rápida, a través de la cual se pueden crear lazos con

personas desde cualquier parte del mundo, lo que permite el intercambio de ideas y la oportunidad de integrarse a diferentes grupos, los usuarios pueden poner mensajes en las páginas de sus contactos, subir fotografías en espera de agrandar a los demás, poniendo en juego su autoestima, etiquetar personas en esas fotos, además de incluir videos y canciones, pueden tener tantos contactos como se quieran entre los que destacan, amigos de escuela, familiares, personas de otros países y continentes; sin embargo el uso inadecuado de esta red social a llevado a crear efectos negativos sobre la misma, puesto que hoy en día Facebook es visto como el espejo social que pone de manifiesto emociones, que van asociadas a un uso desmedido de la red, entre las emociones se encuentran miedo, ira, alegría, tristeza , sorpresa relacionadas con sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar conectado, perdida control y de tiempo ya sea de trabajo o de clases, por ello es importante conocer y destacar la importancia que ha asumido esta forma de socialización.

### 5.3 Planteamiento de hipótesis

El maestro Roberto Hernández Sampieri define a la hipótesis como: “Son las guías para una investigación o estudio. Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado; deben ser formuladas a manera de proposiciones. De hecho, son respuestas provisionales a las preguntas de investigación.”

HI: El Facebook es un catalizador de emociones que influya en las alteraciones comportamentales de los adolescentes.

HO: El Facebook no es un catalizador de emociones para el adolescente.

HA: Facebook se ha vuelto una adicción virtual para el adolescente.

### 5.4 Tipo de estudio de investigación

**No experimental:** La investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos (Sampieri, 2014).

En este caso la investigación es no experimental porque no se está generando ninguna situación si no que se observa y analiza una situación que ya existe, y la muestra corresponde a un grupo de adolescentes con

características específicas como el rango de edad, y que se encuentran inmersos dentro de una misma situación en este caso que hacen uso de la red social Facebook.

**Descriptivo:** Consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Sampieri, 2014)

El tipo de estudio que se plantea en esta investigación es descriptivo porque tiene como fin identificar y describir el impacto que tiene Facebook en el desarrollo emocional del adolescente, y a su vez conocer la manera en que el uso de esta red social está repercutiendo tanto en su personalidad, como en el estado emocional de cada uno de los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco.

## **5.5 Definición de variables**

### **V.I.-Facebook**

Conceptual: Red social virtual que se define como una comunidad conformada en internet por personas que tienen nacionalidades, culturas, estratos y profesiones diversas, que intercambian información y se comunican, propiciando una retroalimentación en las plataformas digitales Díaz (2016).

Operacional: Forma de comunicación que permite el contacto tanto con familiares, amigos y personas que están cerca de nuestro entorno así como con las que se encuentran a distancia.

### **V.D.-Catalizador de emociones**

Conceptual: proviene del latín *movere* significa moverse y el prefijo *e* denota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa “movimiento hacia”. Brody (1999: 15) define las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Operacional: una emoción es un estado afectivo que experimenta todo ser humano en su vida diaria, que involucra un conjunto de actitudes y creencias sobre el mundo, y que son utilizadas para valorar una situación y a su vez influyen en la manera en como es percibida la misma.

## **5.6 Muestra**

Una muestra es un subconjunto de la población, que se obtiene para averiguar las propiedades o características de esta última, por lo que interesa que sea un reflejo de la población, que sea representativa de ella.

**No probabilística:** La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego, las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas (Sampieri, 2014)

Considerando que la investigación es de tipo correlacional se seleccionó una muestra conformada por 100 alumnos de ambos sexos, 50 hombres y 50 mujeres pertenecientes al 3er grado de la secundaria técnica n°29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco.

## **5.7 Diseño del instrumento:**

### **Red semántica natural**

La técnica de las redes semánticas surge dentro del campo de la psicología cognoscitivista y más específicamente dentro de los estudios realizados en cuanto a la memoria semántica, su verdadero precursor fue Quilian (1968), al elaborar un programa en computadora que simula el funcionamiento de la memoria semántica de los humanos, diciendo que toda información se encontraba almacenada y ligada por nodos conceptuales en forma de red. Posteriormente Collins y Loftus (1975), plantean que la estructura de la información no está almacenada de una forma desordenada, si no que dependiendo de la relación que tenga esta para con el nodo conceptual central del que se trate, habrá una distancia semántica entre los conceptos. Los modelos de redes semánticas se han clasificado en 3 tipos que son descritos como el modelo de atributos de Rips, Shoben y Smith (1973), el modelo de redes jerárquicas Collins y Quilian (1969), y los modelos de simulación de conocimiento en computadoras (Brachman, 1977), independientemente del modelo que se

utilice se puede encontrar que la forma clásica en que se trabajan las redes es por medio de clasificaciones o taxonomías artificiales como en caso de Collins y Quilian (1969), quienes utilizan una taxonomía biológica o por medio de listas de atributos o relaciones que el investigador propone forman una red semántica.

Sin embargo los modelos antes mencionados son artificiales, es por esto que Figueroa (1961), plantea la creación de redes semánticas naturales para hacer investigaciones con humanos y no seguir dependiendo de los modelos en computadora, esta técnica con el tiempo ha sido depurada y actualizada, que implican el manejo de relaciones de sinonimia entre las palabras definidoras que utilizan los sujetos para definir una palabra estímulo, además consiguen definir numéricamente los atributos de la red y así comparar las diferentes investigaciones. Uno de los postulados básicos de las redes semánticas es que debe haber alguna alguna organización interna de la información contenida en la memoria a largo plazo, en donde las palabras o eventos forman relaciones, las cuales como conjunto dan el significado.

Las categorías semánticas son utilizadas para evaluar el significado psicológico, que es una unidad fundamental de la organización cognoscitiva compuesta de elementos afectivos y de conocimiento, que crean un código subjetivo de reacción, la cual refleja la imagen del universo y la cultura subjetiva de la persona (valdès, 1991).

El concepto de la red semántica.

La red semántica de un concepto es aquel conjunto de conceptos elegidos por la memoria a través de un proceso reconstructivo, y esta estructura y organización debe permitir un plan de acciones, así como la evaluación subjetiva de los eventos, acciones u objetos. Se habla así de un significado psicológico como unidad fundamental de la organización cognoscitiva y es también una unidad de estimulación en la producción de conducta. La estructura semántica va desarrollándose y adquiriendo nuevas relaciones y elementos a medida que aumenta el conocimiento general del individuo, el conocimiento adquirido se integra a la estructura presente enriqueciéndola, y es la memoria como un proceso activo de reconstrucción la que extrae la información necesaria para formar la red semántica.

Procedimiento para una red semántica.

De acuerdo con reyes (1993), para la obtención de una buena red semántica es necesario solicitarle con toda claridad a los sujetos 3 tareas:

- 1.- Pedirles que definan con la mejor claridad y precisión la palabra estímulo que se les presenta, mediante el uso de palabras sueltas (pudiendo usar verbos, adverbios, sustantivos, adjetivos entre otros si utilizar artículos ni preposiciones) que considere que están relacionadas con éstas.

2.- De esta forma se asignara el número uno a la palabra más cercana o relacionada con la palabra estímulo, el número dos a la que sigue en importancia y así sucesivamente hasta terminar de jerarquizar a todas las palabras dadas como definidoras.

3.- Pedirles a todos los sujetos que como mínimo, den 5 palabras para cada estímulo que se pretenda definir.

Valores obtenidos con la técnica de red semántica natural

Tamaño de la red (TR): se refiere a la cantidad de palabras definidoras que se utilizan para describir un concepto, representa la riqueza de la red, nos indica que tan compactos están los conceptos, a mayor variedad y cantidad de palabras, mayor es la dispersión del concepto. Consiste en el número total de definidoras (palabras y nombres) generadas para cada uno de los conceptos en los diferentes grupos formados.

Peso semántico (PS): se obtiene asignando el mayor puntaje a la definidora jerarquizada en primer lugar por el sujeto, el siguiente puntaje a la definidora que obtuvo el segundo lugar, y así sucesivamente, hasta llegar al valor 1 cuando la palabra hubiese sido ordenada en último lugar.

Núcleo de la red (NR): lo constituye el grupo de definidoras con el peso semántico más alto, en forma jerarquizada, nos indica cuales son las definidoras necesarias para describir un concepto y cuáles son las complementarias.

Valor G: Este valor representa la densidad de la red y se computa a partir del núcleo de la red, considerándose el peso semántico que se encuentra en primer lugar (el más alto) y restándole el siguiente peso semántico a este y a su vez se le resta el tercero y así sucesivamente.

Distancia semántica cualitativa (DSC): este valor constituye la distancia semántica cuantitativa entre las definidoras que forman la red. La definidora con peso semántico más alto del núcleo de la red de cada de cada grupo es considerada el 100%, obteniéndose los valores de las siguientes definidoras a través de una regla simple de tres. Para esta investigación se utilizaron dos estímulos, es decir se aplicaron en total dos técnicas de redes semánticas naturales con la finalidad de conocer cuál es el impacto que tiene Facebook en el desarrollo emocional del adolescente.

## **5.8 Diseño de la investigación**

El término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema (Wentz, 2014; McLaren, 2014; Creswell, 2013a, Hernandez-Sampieri *et al.*, 2013 y Kalaian, 2008).

Una vez que se precisó el planteamiento del problema, se definió el alcance inicial de la investigación y se formularon las hipótesis (o no se establecieron debido a la naturaleza del estudio), el investigador debe visualizar la manera práctica y concreta de contestar las preguntas de investigación, además de cumplir con los objetivos fijados. Esto implica seleccionar o desarrollar uno o más diseños de investigación y aplicarlos al contexto particular de su estudio.

En esta investigación se aplicó un diseño no experimental transversal porque se realizó la recolección de datos en un solo corte en el tiempo y con ello se pretende describir las variables así como analizar su incidencia en el desarrollo emocional del adolescente.

Pasos que se llevaron a cabo en el diseño de investigación:

- ✓ Elaboración del marco teórico
- ✓ Búsqueda y recuperación de información bibliográfica.
- ✓ Elaboración del marco metodológico.
- ✓ Selección del instrumento a emplear.
- ✓ Entrevista con el director de la escuela con la finalidad de adquirir permiso para la realización de la investigación.
- ✓ Se solicitó permiso a los docentes.
- ✓ Explicación a los alumnos del trabajo a realizar en la institución.
- ✓ Aplicación de la red semántica
- ✓ Posteriormente se interpretó la red semántica
- ✓ Se vaciaron los datos obtenidos en la computadora con el orden correspondiente
- ✓ Se analizaron los resultados obtenidos a partir de las diferentes variables.
- ✓ Se obtuvieron los resultados y conclusiones.

## Resultados

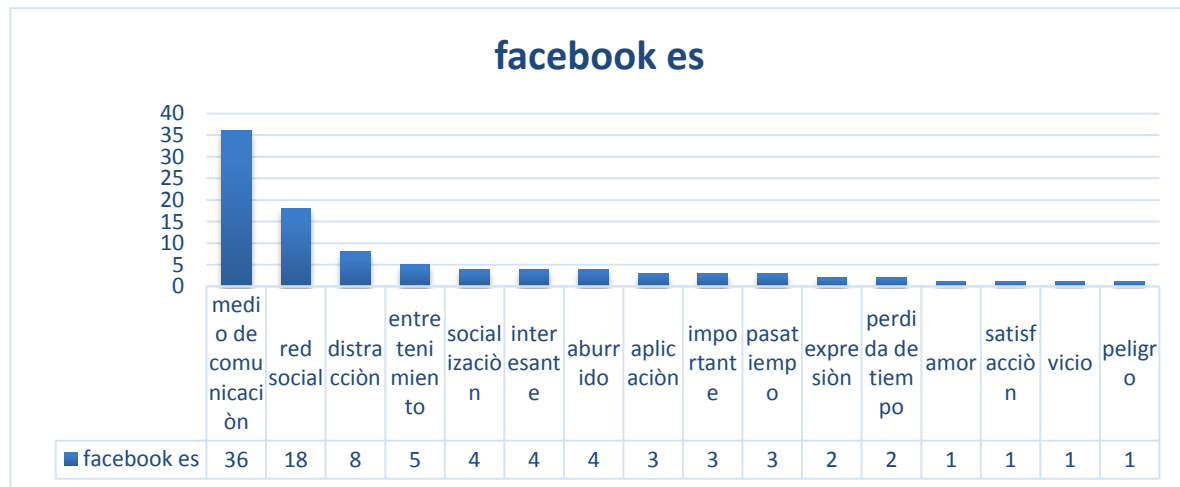
Los resultados de la aplicación de la red semántica se mostraran de la siguiente manera, se aplicó la red semántica a tanto a mujeres como a hombres, primero se visualizaran los resultados obtenidos de las mujeres.

### Resultados mujeres.

Red semántica 1: con estímulo “Facebook”

En la siguiente grafica se muestra el tamaño de la red, es decir todas las palabras que las mujeres dieron en definición a la primer palabra estímulo que fue Facebook.

Gráfica 1.



Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán.

Tabla 1.

NR	PS	VALOR G	DSC
Medio de comunicación	36		100%
Red social	18	18	50%
Distracción	8	10	22.22%
Entretenimiento	5	3	1.38%

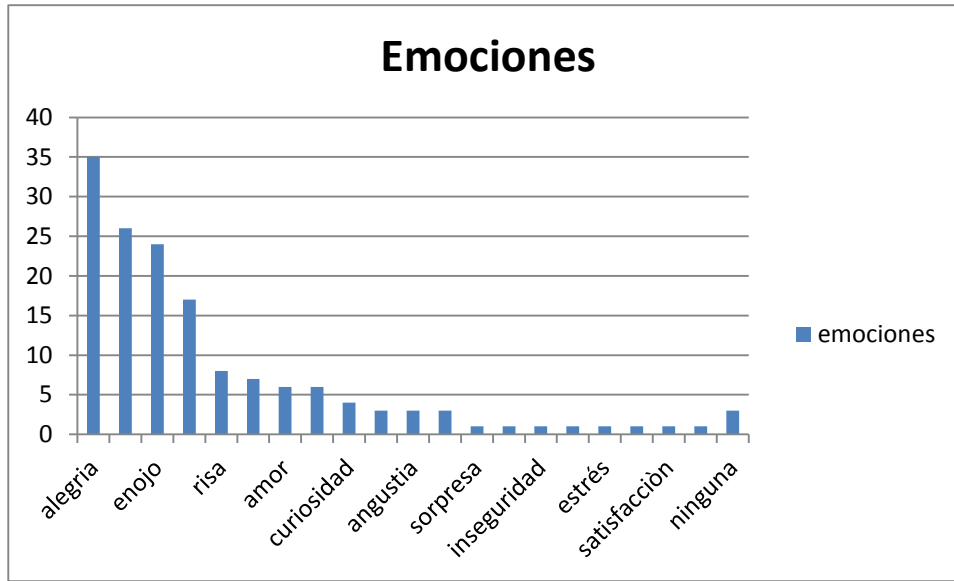
Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán



Red semántica 2: estímulo emociones

En la gráfica número 2 se muestra el tamaño de la red, es decir todas las palabras que las mujeres dieron en definición a la primer palabra estímulo que fue emociones

**Gráfica 2.**



Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán.

**Tabla 2.**

NR	PS	VALOR G	DSC
Alegría	35		100%
Tristeza	26	9	74.28%
Enojo	24	2	68.57%
Felicidad	17	7	48.57%
Risa	8	9	22.85%

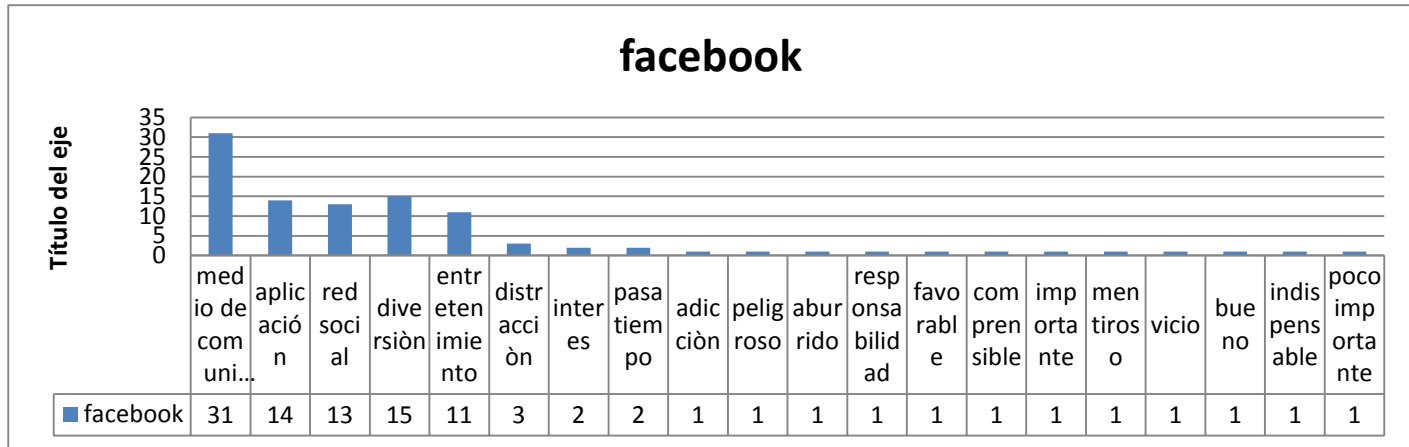
Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán

**Resultados hombres.**

Red semántica 1: con estímulo Facebook

En la siguiente grafica se muestra el tamaño de la red, es decir todas las palabras que las hombres dieron en definición a la primer palabra estímulo que fue Facebook.

**Gráfica 3.**



Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán.

**Tabla 3.**

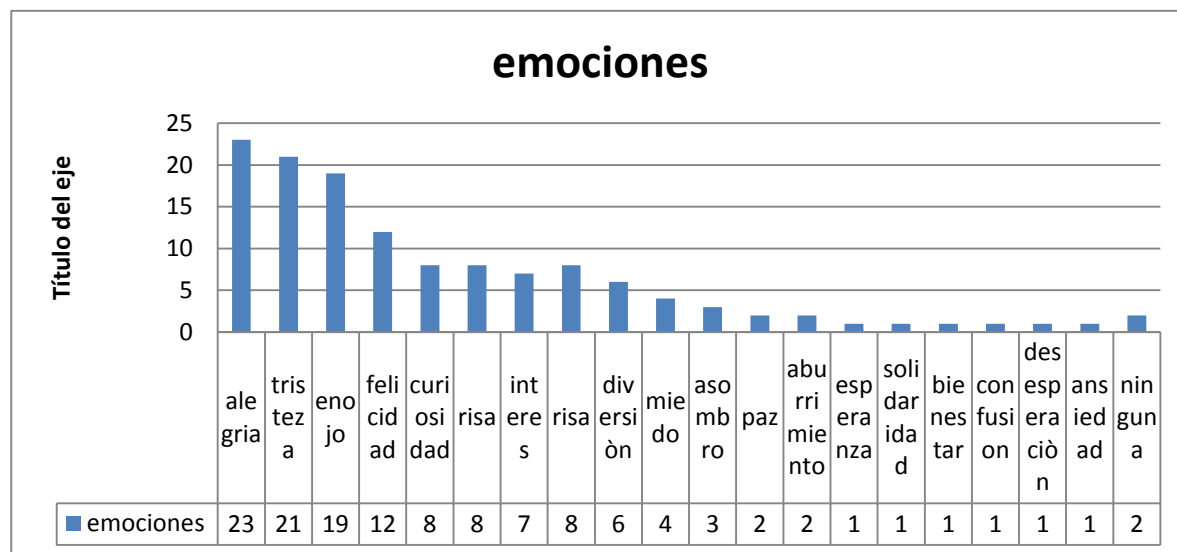
NR	PS	VALOR G	DSC
Medio de comunicación	31		100%
Diversión	15	16	48.38%
Aplicación	14	1	45.16%
Red social	13	1	41.9%
Entretenimiento	11	2	35.48%

Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán.

Red semántica 2: con estímulo emociones

En gráfica número 4 se muestra el tamaño de la red, es decir todas las palabras que los hombres dieron en definición a la primer palabra estímulo que fue emociones.

**Gráfica 4.**



Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán.

**Tabla 4.**

NR	PS	VALOR G	DSC
Alegría	23		100%
Tristeza	21	2	91.30%
Enojo	19	2	82.60%
Felicidad	12	7	52.17%
Risa	8	4	34.78%

Fuente: red semántica.  
Elaborada por: Marisol Castañeda Millán.

## **CONCLUSIONES**

-Se establece que las redes sociales son espacios que permiten comunicarse con otras personas de manera inmediata y frecuente que influyen en la vida de un adolescente de manera positiva y a su vez negativa sino son usadas de forma correcta.

- Se pudo comprobar la hipótesis de investigación Facebook es un catalizador de emociones que influye en las alteraciones comportamentales de los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y pavón del municipio de Malinalco, pues la mayoría de los adolescentes que se introducen a él , es para conocer los estados y comentarios de sus amistades , que son provocados para reaccionar emocionalmente de una manera más rápida y superficial, que sucede mediante un emoticón que puede expresar, alegría, tristeza, enojo, sorpresa, amor.

- El objetivo planteado se cumplió el impacto de Facebook en el desarrollo emocional del adolescente hoy en día es sorprendente, pues las emociones y reacciones que provoca no se comparan con el trato cara a cara, un medio virtual que evoca sentimientos y emociones como alegría, tristeza, enojo, sorpresa, amor, felicidad, pues usan Facebook para compartir sus pensamientos y fotografiar sus actividades, de manera pasiva y por rutina.

- Las emociones que destacan en los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y pavón del municipio de Malinalco tanto para mujeres como para hombres son alegría, tristeza, enojo y felicidad que son manifestadas mediante publicaciones, comentarios, fotos y chats, creando una identidad falsa y dejando que su autoestima dependa de los demás.

- De acuerdo con la teoría positivista las emociones positivas como son alegría y felicidad que los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y pavón del municipio de Malinalco ponen de manifiesto fueron experimentadas frente a un alago, cantidad de like que para ellos representan popularidad y comentarios emotivos, que para ellos resultaron emociones agradables y al mismo tiempo representaban un disfrute y bienestar, sin embargo por el contrario las emociones negativas que se hicieron presentes fueron tristeza y enojo, que se pusieron de manifiesto frente a un insulto a través de comentarios, carencia de like en fotografías y publicaciones, mensajes vistos y no contestados a través del chat y publicaciones que se convirtieron en emociones de desagrado representando para ellos una amenaza o pérdida, es decir dificultades en su vida cotidiana.

## **PROPUESTA.**

Con base en los resultados obtenidos en esta investigación, surge la siguiente propuesta:

### **1.- Tema.**

Elaboración de un blog electrónico para adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco, sobre el uso actual, riesgos y realidades de la red social Facebook.

### **1.1 Introducción.**

La red social Facebook y su influencia en el desarrollo emocional del adolescente es un problema social que se ha presentado de manera acelerada, lo cual se puede comprobar mediante este trabajo de investigación que dio como resultado que Facebook no solo influye en el aspecto emocional del adolescente, sino también de manera permanente en la vida del adolescente, quienes poco a poco han idealizado un mundo virtual.

Es así que la manera de utilizar hoy en día esta red social, no ha resultado ser adecuada por parte de los adolescentes quienes al no tener un control adecuado sobre la misma, han hecho una posesión de ella de manera negativa, provocando consigo la adicción hacia Facebook así como a las distintas aplicaciones que ofrece la misma.

El uso inadecuado de Facebook depende la mayoría de las veces de los contenidos que los adolescentes generan como tal, así como de la manera e intención que presentan al compartir fotografías, ya sea de ellos mismos, de sus amigos o familiares, la finalidad en su publicación estados y la creación y publicación de videos, los cuales pueden incluir algún tipo de contenido violento. En tiempos actuales la mayor parte de adolescentes pasan los días solos por lo que no es problema alguno para ellos estar todo el día inmerso en el mundo virtual.

Al hablar de la influencia de Facebook en los adolescentes, no solo nos referimos a estar conectados a él desde una computadora o un teléfono móvil, si no también hablamos de lo que esta red social facilita, es decir Facebook permite saber qué hace, que dice, como y donde esta una persona, una información personal que está al alcance de la red tanto para los contactos de dicha persona, así como para los usuarios que no se encuentran en determinada lista de contactos, el usuario de Facebook puede transmitir en todo momento sus pensamientos, opiniones, creencias, actividades, intereses, proyectos, triunfos, derrotas, sin necesidad de realizar una llamada o de enviar un mensaje de texto, dejando constancia de todo ello para libre acceso al

público en general que es parte de la red social. Facebook tiene su fuerza en cómo se presenta y como se puede emplear por parte del usuario.

De la forma en que se ha visto Facebook no es una moda, es una realidad social que ha captado la atención de sus usuarios de una manera impresionante, convirtiéndose así en una problemática actual que aqueja principalmente el desarrollo emocional del adolescente, mismo que influye en sus relaciones interpersonales, por tal razón surge PSICOFACE, un mundo virtual donde Facebook es el protagonista, con la finalidad de dar a conocer cuál es el uso que se está haciendo de esta red social (riesgos, realidades, y tips para hacer un uso adecuado y sano de esta red).

## **2.- Objetivos de la propuesta**

Crear un blog informativo, que exponga realidades, riesgos, y tips preventivos sobre el uso inadecuado de la red social Facebook, para que tanto los adolescentes, así como padres de familia y docentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco tengan un conocimiento claro del papel que juegan dentro de un escenario virtual.

### **2.1 Objetivos específicos.**

- Demostrar mediante el blog que Facebook se ha convertido en rutina, una forma de vida, que está provocando alejar al adolescente de la posibilidad de sentir al mundo de una manera real, ya que recurren a él para expresar sentimientos y emociones, de las diversas situaciones en las que se encuentran inmersos y que son expuestos al público en general.
- Aplicar algunas pláticas con adolescentes y padres de familia para fomentar el buen uso de la red social Facebook.

## **3. Justificación**

En este trabajo de investigación se pudo confirmar que Facebook es un catalizador de emociones en los adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco, pues desde el nacimiento de esta red, las personas se han planteado una nueva y eficaz forma de estar en contacto los unos con los otros, donde no solo es un lugar virtual asociado a una página web o un lugar de encuentro en línea, si no que se ha convertido en un mundo de experiencias compartidas; Facebook no es una moda, es

una realidad social a través de la cual interactúan muchas personas, convirtiéndose en un hábito de uso generalizado, que expresa emociones y sentimientos de cada uno de sus usuarios.

El tener poco conocimiento por parte de los adolescentes, sobre el uso inadecuado de Facebook, es la justificación de esta propuesta, la cual consiste en la creación de un blog que exponga, riesgos, realidades y tips preventivos sobre esta red social, para que de esta manera adquieran el conocimiento acerca del uso adecuado que se le puede dar a esta red social, sin la necesidad de salir perjudicado o perjudicar a alguien más.

#### **4.- Descripción de la propuesta:**

En 1997 Jorn Barger usa el término web log o weblog (weblogs en plural) por primera vez para describir el hecho de “anotar/registrar la web” (logging the web). Y en 1999 Peter Merholz separa la palabra en “we blog”, lo que hace que a partir de entonces se acabe abreviando en blog, tal y como lo conocemos ahora.

Un blog, también llamado bitácoras o weblog, es un sitio web donde uno o varios autores (bloggers) publican regularmente artículos (llámense entradas o posts) de temas muy variados que son ordenados cronológicamente, de más actual a menos. Debajo de cada entrada se ofrece un espacio donde los lectores pueden dejar sus comentarios y varios botones para compartir el contenido en la social media (fernandez, 2013).

Para fines de esta investigación el blog abarcará una herramienta útil y sencilla para mostrar al mundo adolescente cuál es el uso real que le están dando a Facebook y así mismo darles a conocer el uso adecuado de esta red social.

Dicho blog será realizado a través de wix.

¿Qué es wix?

Es un editor online, que permite crear y publicar un sitio web en flash incorporado en buscadores gratuitamente con una dirección de tipo [www.wix.com/nombredeusuario/nombrededocumento](http://www.wix.com/nombredeusuario/nombrededocumento)

#### **4.1 Ventajas**

- El increíble constructor intuitivo está entre los mejores en la industria.
- La opción de cuenta gratis le permite a los usuarios crear y hospedar hermosos sitios web sin costo.



Wix, ofrece más de 510 plantillas con diseños profesionales de alta calidad, que pueden servir para cualquier propósito, es decir.

- Wix te ofrece plantillas cuyos diseños variados se pueden ajustar fácilmente al objeto de tu negocio.
- No necesitas saber codificar o programar para diseñar un sitio web personalizado, debido a que sus herramientas interactivas te facilitarán el trabajo.
- Brinda herramientas interactivas de arrastrar y soltar, que facilitarán el diseño de tu sitio web.
- Te ofrece la posibilidad de editar tus imágenes de manera fácil con sus herramientas de retoque y edición.
- Ofrece características de diseño fáciles de usar, entre las cuales destacan: insertar texto, insertar videos, insertar múltiples secciones.
- Realizan actualizaciones mensuales, lo cual es beneficioso, debido a que garantiza mantenerse en la vanguardia.
- Brinda soporte técnico telefónico, y botones de ayuda que te apoyarán cuando así lo necesites.
- El mercado de aplicaciones Wix se integra con muchos servicios web populares, permitiendo soporte en vivo, boletín de noticias, concursos, herramientas de reservación y testimonios en tu sitio.
- La nueva Inteligencia Artificial de Diseño (ADI) crea sitios completos desde la nada en minutos basado en tus necesidades, usando información semántica de sitios similares en la web.
- Recientemente, Wix ha introducido herramientas avanzadas para el comercio electrónico, entre las mismas se encuentra: la configuración de los gastos de envío según el rango de precios y el destino el producto, la realización del seguimiento de las ordenes inconclusas, entre otras.
- El creador web, Wix es compatible con HTML lo cual permite a los usuarios con conocimientos de programación la creación de códigos para personalizar aún más su sitio web.

#### **4.1.2 Desventajas**

- Demasiada libertad de diseño, lo cual puede ser abrumador para algunas personas, debido a la cantidad de opciones y cambios que te permite realizar Wix, al momento de personalizar tu sitio web.
- No existe manera de ver las estadísticas del sitio a menos que pagues para tener la posibilidad de agregar Google Analytics.
- Limitadas opciones de E-commerce, sin embargo, actualmente, la plataforma se actualiza constantemente incluyendo opciones avanzadas para tu tienda en línea.

-Debes estar seguro de la selección de tu plantilla, debido a una vez diseñado tu sitio web, si deseas cambiar de plantilla, perderás todo el contenido cargado. Por estas razones, te recomiendo, que estés seguro de que tu diseño se adapte a las necesidades de tu negocio.

-El paquete gratuito de Wix, trae consigo la presencia de anuncios publicitarios, si bien, es muy común en muchos de los creadores web, en Wix los mismos, cuentan con un tamaño muy prominente.

#### **4.1.3 Aplicación**

Este blog está dirigido principalmente a adolescentes de la secundaria técnica n° 29 José María Morelos y Pavón del municipio de Malinalco, dicho blog será presentado dentro de las instalaciones de la institución, formaran parte de esta presentación los padres de familia y docentes que también deseen tener el conocimiento sobre el uso inadecuado de la red social Facebook, así mismo de manera externa se hará viral a través de la misma red social Facebook para quienes estén interesados en conocer la realidad detrás de esta red social.

## **ANEXOS**

## Formato de red semántica



INSTRUCCIONES: Escribe en las siguientes líneas 5 palabras que para ti tengan un significado del siguiente concepto.

EMOCIÓN

---

---

---

---

---



INSTRUCCIONES: Escribe en las siguientes líneas 5 palabras que para ti tengan un significado del siguiente concepto.

FACEBOOK

---

---

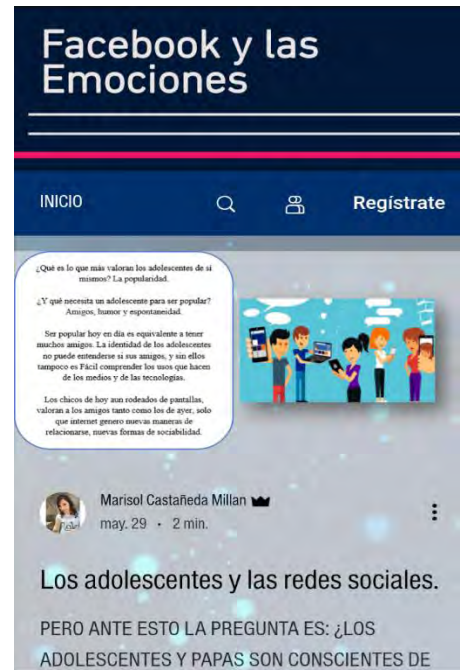
---

---

---

### Diseño del blog





## BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre B., A. (1994). Psicología de la adolescencia, España: Editorial Boixareu/Marcombo.
- Arranz F., E., et. al. (2004). Familia y desarrollo psicológico. Madrid: Pearson/Prentice Hall.
- Becerra G., J. (2015). Las redes sociales en internet: una nueva forma de comunicación y socialización, (Tesis de Licenciatura). México: UNAM/Facultad de Estudios superiores Zaragoza.
- Berner, E. (2011). Hijos adolescentes. El desafío y la oportunidad de ayudarlos a crecer, México: Grijalbo.
- Coleman, J. & Hendry, L. (2003). Psicología de la adolescencia, Madrid: Ediciones Moarata, S.L., 4ª. Edición.
- Díaz D., K. (2016). Redes sociales virtuales: las nuevas formas de interacción social debido a la relación entre los jóvenes y las redes sociales virtuales. Facebook 2004- 2014, (Tesis de Licenciatura). México: UNAM/Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes, España: Ediciones Pirámide.

- El-Sahili G., L-F. (2014). *Psicología de Facebook. Vislumbrando los fenómenos psíquicos, complejidad y alcance de la red social más grande del mundo*, México: Universidad de Guanajuato.
- Espinoza S., B.L. (2017). *Estrategia didáctica basada en el uso de redes sociales digitales e internet como apoyo para la investigación en ciencias sociales a nivel medio superior*, (Tesis de Maestría). México: UNAM/Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.
- Feldman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*, 4ª edición, México: Pearson Educación de México, S.A. de C.V.
- Fernández-Abascal, E.; García R., B.; Jiménez S., P.; Martín D., M. y Domínguez S., F. (2013). *Psicología de la emoción*, España: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.-UNED.

Hernández S., R.; Fernández C., C. y Baptista L., P. (2014). *Metodología de la investigación*, 6ª edición, México: Mc Graw Hill.

- Horrocks, J.E. (1997). *Psicología de la adolescencia*, México: Trillas.
- Hurlock, E. (1999). *Psicología de la adolescencia*, México: Paidós.
- Jones, P. H. & Fenton, K. (2011). *La tecnología digital y el cerebro. Una guía para la familia en línea*, España: Editorial Lulu.com
- López Suárez, A. (2007). *El método en ciencias del comportamiento*, Ed. Universidad Autónoma del Estado de México
- Mestre N., J.M. & Palmero C., F. (2004). *Procesos psicológicos básicos. Una guía académica para los estudios de psicopedagogía, psicología y pedagogía*, España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Palmero C., F.; Gómez I., C.; Guerrero R., C. & Carpi B., A. (2010). *Manual de prácticas de motivación y emoción*, España: Publicacions de la Universitat Jaume I.
- Peñas F., M. (2008). *Características socioemocionales de las personas adolescentes superdotadas. Ajuste psicológico y negación de la superdotación en el concepto de sí mismas*, España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte/Secretaría General Técnica.
- Pereira, R. [comp.]. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*, España: Ediciones Moarata, S.L.

- Ron, R; Álvarez, A. & Núñez, P., et. al. (2013). Niños adolescentes y redes sociales ¿conectados o atrapados?, España: ESIC Editorial.
- Watson, R. & Clay, I. (1992). Psicología del niño y el adolescente, México: Limusa.
- Zamora E., R. (2010). Competencias socioemocionales: su desarrollo a través del juego y la simulación, España: Editorial Lulu.com

## DOCUMENTOS ELECTRÓNICOS

- Asociación Mexicana de Internet, A.C. (2017). 13º estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México 2017, recuperado de:  
[https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-deInternet/13-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-Usuarios-de-Internet-en-Mexico2017/lang,es-es/?Itemid=.](https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-deInternet/13-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-Usuarios-de-Internet-en-Mexico2017/lang,es-es/?Itemid=)
- Castell, M. (2001). Internet y la sociedad red, recuperado de  
<http://tecnologiaedu.us.es/revistaslibros/castells.htm>
- Comportamiento, historia y evolución recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/184/18426920003.pdf>
- Simposio medicina del adolescente, el adolescente y su familia Juan Carlos Sánchez Lengua , recuperado de:  
<http://www.fihu-diagnostico.org.pe/wp-content/uploads/2016/09/05-SIMPOSIO-MEDICINA-DEL-ADOLESCENTE-EL-ADOLESCENTE-Y-SU-FAMILIA-Dr-Juan-Carlos-Lengua-Sanchez-FINAL-PDF.pdf>
- Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas\* Anna Maria Fernández Poncela Universidad Autónoma Metropolitana-Plantel Xochimilco. México, recuperado de:  
<file:///C:/Users/PC/Downloads/287063-396470-1-PB.pdf>
- La familia y el adolescente José Arturo Mendizábal Rodríguez,\* Beatriz Anzures López\* recuperado de:  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-1999/hg993g.pdf>
- Emociones y nuevas tecnologías en la red Rosario Segura García Universidad de Granada Granada, España. Recuperado de:  
<http://campus.usal.es/~comunicacion3punto0/comunicaciones/010.pdf>



- Terapia psicológica 2009, Vol. 27, N° 2, 227-23, Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082009000200008](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200008)
- Estudio de las emociones: una perspectiva transversal, Lucicleide de Souza Barcelar (CV) recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccscs/16/lfb.html>
- Historia de las emociones: una corriente historiográfica en expansión, Juan Manuel Zaragoza Bernal recuperado: <http://asclepio.revistas.csic.es/index.php/asclepio/article/viewArticle/547/571>
- Psicología de la emoción: el proceso emocional Mariano Chóliz Montañés Dpto. de Psicología Básica Universidad de Valencia recuperado de:

<https://www.valencia.edu/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>