



UNILA
Universidad Latina

UNIVERSIDAD LATINA

CAMPUS CUERNAVACA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MÉXICO
CON CLAVE DE REGISTRO NO. 8344-25

PROPUESTA TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL MEDIANTE EL USO DE LAS TICS EN ADOLESCENTES

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

GERALDINE PAOLA MARBELLO DE LA HOZ

ASESORA DE TESIS:

MTRA. MARTHA LAURA RAMIREZ JAIME

COMITÉ RECEPCIONAL

MTRA. CARMEN DE JESÚS MÁRQUEZ FLORES

MTRO. JAVIER MENDOZA NÁJERA

CUERNAVACA, MORELOS

MARZO 2022



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.

I.DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesina con mucho cariño y satisfacción a mi madre quien es pieza fundamental durante la elaboración de este, quien me ha acompañado a lo largo de este camino, me ha inspirado y ha creído en mí como nadie, quien con mucha paciencia y afecto me ha motivado y ha permanecido firme a mi lado. A mi padre, quien a pesar de las dificultades ha perseverado apoyándome y me ha enseñado con constancia a lo largo del tiempo transcurrido, que todo es posible, y que, sin importar las adversidades, no se debe perder de vista la meta y que así mismo con disciplina y perseverancia, la meta se ha de lograr. A mis hermanos, a mi abuela y mi tierra natal Colombia.

También es grato agradecer a mis amigos y compañeros hoy en día colegas que vivieron esta experiencia de principio a fin conmigo, que hicieron muy amena la experiencia, que brindaron apoyo, solidaridad y persistencia para desarrollar las habilidades que hoy nos caracterizan y nos permiten hacer parte de la promoción de actuales graduados en psicología.

II. AGRADECIMIENTOS

Seguir el camino de la psicología es una experiencia inigualable, es decir la experiencia durante el aprendizaje se asemeja a la sensación de descubrir una llave dorada para ayudar a otros y ayudarse a sí mismo, sin embargo, abarca una gran responsabilidad, valentía, ética y valores que caracterizan a la institución. Sin embargo, la profesión también pone a prueba a la calidad de ser humano que la ejerce, por tanto, también requiere de valentía, carácter y personalidad para hacer propia la experiencia del aprendizaje de la licenciatura en psicología.

En palabras de quien escribe, es un honor el agradecer por tener la oportunidad y el privilegio de formar parte de la Universidad Latina de Cuernavaca, por ser la institución que me cobijó y que permitió el desarrollo de mis cimientos, la evolución y el crecimiento profesional de mi persona, en segundo lugar a todos aquellos maestros que sin duda alguna dejaron huella en el trayecto durante el desarrollo de la presente licenciatura, quienes a través de sus exigencias, conocimientos y experiencia, fomentaron, inspiraron y acompañaron mi camino, y que me llenaron de inteligencia fortaleza y sabiduría, para lograr llegar a ser una gran psicóloga.

“Caminante, son tus huellas, el camino y nada más; caminante no hay camino, se hace camino al andar” Antonio Machado.

III. INDICE

I.DEDICATORIA.....	I
II. AGRADECIMIENTOS	II
III. INDICE	III
Resumen.....	V
Introducción.....	VI
Capítulo I Antecedentes de la investigación	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema	5
1.3 Preguntas específicas	6
1.4 Objetivos.....	7
1.4.1 Objetivo General	7
1.4.2 Objetivos Específicos.....	7
1.5 Justificación	8
1.6 Alcances y limitaciones.....	9
Capítulo II. Marco Teórico	10
2.1 Inteligencia Emocional.....	10
2.1.1 Antecedentes	10
2.1.2 Conceptualización.....	12
2.1.3 Componentes.....	14
2.1.4 Teorías o modelos	15
2.1.5 Formas de evaluación.....	17
2.2 Las Tecnologías de la información y de la comunicación.....	21
2.2.1 Antecedentes	23

2.2.2 Características	25
2.2.3 Tipos y clasificación	27
2.2.5 Beneficios del uso adecuado de las Tecnologías de la información y de la Comunicación	31
2.2.6 Consecuencias del abuso de las Tecnologías de la información y de la comunicación.	33
2.3 El uso de las TICS para la ayuda de la Inteligencia Emocional.....	37
2.4 La adolescencia.....	40
2.5 Psicoeducación	43
Capítulo III Metodología de la Investigación.....	47
3.1 Tipo y diseño de la investigación.....	47
3.2 Muestra de la investigación	48
3.3 Técnicas e instrumentos de la investigación	49
3.4 Procedimiento de la investigación	50
Capitulo IV. Análisis de datos.....	51
4.1 Información de los documentos para análisis.....	51
Capitulo V. Discusión y conclusiones.....	56
Capítulo VI. Propuesta.....	60
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS.....	69

Resumen

Esta investigación se trata de un taller de Inteligencia emocional (IE) mediante el uso adecuado de las tecnologías de la información y de la comunicación (TICS) con la finalidad de permitir a los adolescentes la comprensión y promoción de los beneficios que pueden obtenerse a partir de la integración de la IE y las TICS, así como de la sensibilización acerca de las consecuencias del uso perjudicial de las TICS. Este documento se encuentra integrado por bases teóricas acerca de los distintos modelos, componentes y formas de evaluación de la IE, además abarca el concepto, la clasificación y los tipos de uso de las TICS. Pertenece a un enfoque cualitativo de 10 artículos científicos que integran las variables de estudio (inteligencia emocional y tecnologías de la información y de la comunicación). Se ha seleccionado como técnica el análisis documental debido a que este tipo de técnica, permite seleccionar, recolectar y analizar la información idónea establecida para enriquecer y sustentar la propuesta de taller. De igual manera, así como comprender la importancia de la inteligencia emocional, en la realidad social actual en la que los adolescentes se desenvuelven, partiendo desde el punto de vista de que en éste se integran las tecnologías, smartphones y redes sociales o medios digitales establecidos para la educación, el ocio y la interacción, y lo que otros investigadores se han mencionado al respecto. Se llegó a la conclusión de que los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales, así como de practicar un uso seguro y responsable de las TICS.

Introducción

En la actualidad, la nueva realidad social que se ha establecido, a partir de la emergencia sanitaria del COVID-19 y todas sus variantes que han generado grandes cambios y adaptaciones en la vida de todos, de manera tal que el distanciamiento social, la suspensión de las labores de algunas instituciones, obligaron al mundo en físico a adaptarse a un mundo virtual, siendo así el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación una necesidad para subsistir para algunos, para otros para tener una vida “normal” mediante las distintas herramientas que permiten estar en comunicación a las personas.

Muchas personas se emplearon mediante el home-office, utilizando las computadoras, tabletas y smartphones, los niños adolescente y adultos estudiantes, tuvieron que acceder a clases virtuales mediante aplicaciones de video, como metodología de educación a distancia y todas las herramientas digitales para todos aquellos que tuvieron que estar distanciados de sus familiares, para seguirse comunicando y enterando de lo que está pasando en el mundo a través de todas las plataformas digitales, lo cual cambió desde los hábitos, hasta la forma de convivir de las familias y personas alrededor del mundo.

Esta investigación a pesar de haber sido realizada durante la emergencia sanitaria, está orientada hacia los adolescentes, quienes aun contando con una gran facilidad para maniobrar, manipular, utilizar las tecnologías de la información y de la comunicación, refiriéndose a los beneficios de las generaciones digitales en la actualidad, quienes a su vez, presentan algunas dificultades debido a que la mayoría de ellos por la falta de orientación, inmadurez e inteligencia emocional, pueden llegar a caer en los peligros o consecuencias del uso inadecuado o abuso del internet, perjudicando así su salud mental.

Este trabajo se centra en la inteligencia emocional como una herramienta que permita fomentar en los adolescentes el uso adecuado y responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación.

A partir de la elaboración de un taller que permita educar u orientar a los adolescentes a través de la inteligencia emocional para que puedan hacer uso de forma autorregulada, segura y óptima de las tecnologías de la información y de la comunicación. Proponer un taller de IE mediante el uso adecuado de las TICS que permita comprender y promover sus beneficios en los adolescentes. ¿De qué manera la inteligencia emocional puede beneficiar al uso de las tecnologías de la Información y de la comunicación en Adolescentes?

El contenido del presente documento está subdividido por capítulos, de la siguiente manera:

Los antecedentes de la investigación establecen al lector una guía que le permita comprender de donde surgió la idea de la actual investigación, y hacia dónde va dirigida, como lo son: los antecedentes, el planteamiento del problema, las preguntas específicas, los objetivos, la justificación y los alcances y limitaciones, describiendo la importancia de esta investigación, así como las dificultades encontradas durante la misma. El marco teórico describe un panorama general de cada una de las variables por la cuales está compuesta la presente investigación. Se encuentra la información principal acerca de la inteligencia emocional, las tecnologías de la información y de la comunicación, y finalmente un capítulo que vincula a ambas variables, para permitir al lector comprender la forma en la que ambos se vinculan o interactúan.

La metodología de la investigación, que explica el proceso de la presente investigación, describiendo algunas de sus características como lo son: el tipo de la investigación, la muestra, las técnicas e instrumentos utilizados, y el procedimiento que se realizó.

En el análisis de datos que dan sustento y fuerza a la investigación, organizando los aportes de cada una de las aproximaciones al tema de la investigación actual y las investigaciones previas encontradas que aporten a dicha estructura. En el apartado de las conclusiones y recomendaciones se encuentra compuesto por una descripción de las teorías y modelos que son la base u

orientación para la generar la propuesta del taller, así como las respuestas de las preguntas generales de la investigación, y la resolución de los objetivos planeados al inicio de la investigación. La propuesta del taller está integrada por la carta descriptiva y la planeación de un taller pensado, planeado y estructurado con la finalidad de ayudar a los adolescentes a aprender a integrar la inteligencia emocional con el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.

Capítulo I Antecedentes de la investigación

1.1 Antecedentes

Se realizó una búsqueda bibliográfica acerca de las investigaciones que permitieran esbozar de manera general los estudios más relevantes acerca de técnicas de Inteligencia Emocional utilizadas a través de las TICS en adolescentes, así como artículos que permitieran delimitar la importancia de este estudio.

En lo que respecta a la definición conceptual de la Inteligencia Emocional (IE), Extremera & Berrocal (2003) en su artículo, ofrecieron una visión científica del concepto de IE tratando de desligarlo de otras concepciones populares. Expusieron el planteamiento teórico de Mayer y Salovey (1997) a través del método descriptivo, en el que se esbozan los diferentes procedimientos de evaluación y la enumeración de datos empíricos sobre la influencia de la IE en el contexto escolar. También, presentaron las investigaciones realizadas en diferentes países sobre la IE en diferentes aspectos del ámbito escolar como: la influencia de las habilidades emocionales, en el ajuste psicológico, en el rendimiento académico y en la adaptación en el aula. Por último, subrayan la posibilidad real de enseñar las habilidades de inteligencia emocional en el aula y concretamente, en la necesidad de enseñar a los niños y adolescentes programas de aprendizaje socioemocional que de forma explícita contengan y resalten las habilidades emocionales del modelo de Mayer y Salovey basado en la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones

Por otro lado, Pacheco & Berrocal (2004) realizaron un compendio de evidencias empíricas acerca de el papel de la inteligencia emocional en el alumnado, su objetivo consistió en revisar los trabajos empíricos más relevantes realizados dentro del contexto educativo con la finalidad de recopilar las evidencias existentes sobre la influencia de la IE evaluada mediante diferentes instrumentos por medio del funcionamiento personal, social y escolar de los alumnos. En esta investigación se concluyó que el concepto de IE ha adquirido una base sólida científica y que empieza a madurar como marco de estudio. Los próximos años

seguramente depararán interesantes hallazgos en el ámbito educativo que pondrán aún más de relieve el papel potencial de la IE en las aulas y la necesidad de integrar en el currículo el desarrollo de las habilidades de IE. Ciertamente, el desarrollo de la IE será una pieza clave para mejorar las estrategias de intervención psicopedagógica.

En cuanto a la investigación realizada por Guerrero (2012) cuyo objetivo era conocer la relación entre la IE y el rendimiento académico en adolescentes. Seleccionaron una muestra de 439 alumnos: 282 mujeres y 157 hombres, en un rango de edad entre 11 y 12 años. Aplicaron los siguientes instrumentos: el *Emocional Quotient Inventory Youth Version (EQ-YV)*, realizada por Bar-On y Parker, (2000) este inventario es un autoinforme que está diseñado para evaluar el comportamiento emocional y socialmente inteligente en niños y adolescentes de 7 a 18 años.

Además, se utilizó el TMMS 24, el cual es una versión reducida del *Trait-Meta Mood Scale (TMMS)*, adaptada al castellano por Fernández-Berrocal y otros (2004). La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems y el promedio de las calificaciones obtenidas (que se clasificaron en rendimiento académico alto, medio y bajo). A manera de conclusión el estudio confirma la relación existente entre IE y rendimiento académico, al menos la evaluada con la escala de Bar-On, debido a que las correlaciones fueron significativas con todas las variables. En tanto, los resultados obtenidos con la escala TMMS 24, sólo indicaron una correlación con la variable regulación. Esto indica que, a mayor habilidad de autoconciencia emocional, conciencia social, empatía, manejo de estrés y adaptabilidad y regulación emocional, habrá mayor rendimiento académico en los alumnos de secundaria.

Estos resultados contribuyen conceptualmente a la importancia de incorporar programas de inteligencia emocional en las escuelas con la finalidad de enseñar a los alumnos a manejar sus emociones, debido a que se ha demostrado, el manejo

de las emociones juega un papel importante en el desempeño académico de los adolescentes.

Algo semejante ocurre con la investigación realizada por Garaigordobil y Ainize (2014) cuyos objetivos fueron evaluar los efectos de un programa de intervención para desarrollar habilidades sociales en variables conductuales, cognitivas y emocionales; también, explorar si el programa afectó diferencialmente en función del sexo. Se utilizó un diseño cuasiexperimental de medidas repetidas pretest-postest con grupos de control. Se administraron cuatro instrumentos de evaluación, dichos instrumentos fueron: el cuestionario de actitudes y estrategias cognitivas sociales, cuestionario de empatía, inventario de inteligencia emocional y cuestionario de estrategias cognitivas de interacción social. En cuanto a los resultados en primer lugar, se evidenció que habían aumentado las conductas positivas, pero no habían disminuido las conductas sociales negativas. En segundo lugar, los resultados confirmaron que el programa aumentó la capacidad de empatía. En tercer lugar, se constató que el programa estimuló un aumento de la IE, específicamente de la inteligencia intrapersonal de la inteligencia interpersonal del estado de ánimo. En cuarto lugar, los resultados mostraron que la intervención aumentó las estrategias cognitivas de interacción social asertivas, mientras que las estrategias agresivas sólo disminuyeron. Finalmente, los resultados obtenidos por la intervención en ambos sexos fueron similares en casi todas las variables, con la excepción de la empatía y las estrategias de interacción asertivas en las que los varones aumentaron significativamente. De manera general el autor concluye que trabajar en la IE a tiempo, puede ayudar a disminuir las conductas sociales negativas.

Además, González, Cayuela y López (2019) este estudio tuvo como objetivo mostrar relaciones de causalidad entre acciones de interacción social (actividad física, teatro y danza) el desarrollo de aspectos de la personalidad como la prosocialidad, y el uso de habilidades de IE en adolescentes por medio de un programa de intervención. En cuanto a la metodología consistió en un experimental con grupo control. La muestra fue de 34 estudiantes, usaron instrumentos de

inteligencia emocional, recursos de sentido del humor y razonamiento prosocial. Los resultados obtenidos permitieron reconocer la influencia que el programa de intervención propuesto ha tenido sobre la inteligencia emocional y el razonamiento-comportamiento prosocial, y uso del sentido del humor, produciendo leves cambios estadísticamente significativos en el sentido del humor y razonamiento prosocial interno de los adolescentes.

No obstante Rojas (2020) en su investigación cuyo objetivo consistió en evaluar si los juegos cooperativos pueden influir en el aumento de la IE en adolescentes por medio de una revisión sistemática de literatura. Se utilizaron los lineamientos de la declaración PRISMA y se realizó la búsqueda en las bases de datos Scopus y ProQuest. Los resultados obtenidos encontraron 99 artículos de los cuales ninguno cumplió con todos los criterios de la búsqueda. Se concluye que los autores tienden a estudiar diferentes variables emocionales, pero no se refieren a la teoría de IE, su investigación permitió evidenciar que la variable IE no es muy estudiada en población adolescente a pesar de la sensibilidad emocional que se ha reportado en estas edades y que ha llevado al sector educativo a interesarse por dicha temática, y por el desarrollo de competencia emocionales en los jóvenes. La educación emocional permite que el alumno aprenda el uso inteligente de sus emociones ante cualquier acontecimiento favorable o desfavorable.

Avanzando en el tema, Valladares (2021) realizó una investigación de IE en la cual estableció como objetivo proponer un programa de intervención en IE para el rendimiento académico en los estudiantes. La metodología se ajustó a una investigación cuantitativa no experimental de diseño descriptivo propositivo. La muestra consistió en una población de 141 estudiantes, cuya muestra fue de 104 estudiantes a quienes se les suministró el Test Trait Meta Mood Scale 24(TMS-24) de Slovey y Mayer para medir la IE. Asimismo, se usaron las actas de evaluación para determinar el rendimiento académico de cada uno de los estudiantes. El autor estableció como conclusión proponer un proponer un programa de intervención en inteligencia emocional que permita desarrollar las capacidades emocionales y mejorar el rendimiento académico.

1.2 Planteamiento del problema

En la actualidad, en tiempos de COVID- 19, las Tecnologías de la información y de la comunicación (TICS) se han vuelto una herramienta indispensable, para mantener al mundo en contacto y vigente, razón por la cual se han encontrado usuarios de distintos grupos de edades, en distintos medios, conforme a sus intereses. A partir de lo que reportaron el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en México hay 80.6 millones de usuarios de internet y 86.5 millones de usuarios de teléfonos celulares: (ENDUTIH 2019) Esta cifra revela un aumento de 4.3 puntos porcentuales respecto de la registrada en 2018 (65.8%) y de 12.7 puntos porcentuales respecto a 2015 (57.4%). Evidenciando que cada vez son más los usuarios que se mantienen conectados y usan en forma desmesurada las TICS sin tener en cuenta las posibles consecuencias en cuanto a salud mental respecta del abuso de estas.

Se ha seleccionado como población de interés a los adolescentes, quienes, debido a su etapa de transición, y a partir de todos los cambios sexuales, cognitivos sociales y emocionales, requieren de orientación e información que pueda enseñarles a gestionar de forma responsable el uso de las TICS, a partir de su establecimiento ante una nueva normalidad como realidad social.

Actualmente, la IE se ha convertido en una teoría respetada y respaldada a nivel internacional como a nivel nacional, considerada indispensable en los nuevos programas educativos. La SEP (2018) propuso en los aprendizajes clave para la educación integral que la educación socioemocional en estudiantes de secundaria tiene que tener los siguientes contenidos: aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, tomar decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad. Lo cual perfectamente se equipará con las dimensiones que pertenecen a la IE.

A partir de lo mencionado, las instituciones educativas, promueven a partir de la inteligencia emocional, el uso educativo y didáctico de las TICS, que de alguna manera permiten el aprovechamiento de las mismas, pero no se habla de la forma de motivar a los adolescentes para que lleven un uso responsable de las TICS, de manera que no necesiten de políticas prohibitorias, sino que sean capaces de autorregularse y usarlas de forma proactiva, identificando los beneficios de integrarlo con la IE.

En cuanto a la información encontrada, se puede resumir que se han realizado programas de implementación de IE enfocadas en el área académica, así como actividades lúdicas que permitan desarrollar la IE, también se ha encontrado información acerca de los problemas de salud mental y dificultades que se manifiestan en los jóvenes a partir del abuso de las TICS como recurso para la adaptación a la nueva normalidad educativa, poco se ha encontrado acerca de la utilidad y el aprovechamiento de la IE con las TICS, realizando propuestas que permitan mostrar un panorama propositivo y/o resolutivo, ante dicha necesidad de orientación requerida por los adolescentes en esta nueva era digital, surge el siguiente interrogante: ¿De qué manera la inteligencia emocional puede beneficiar al uso de la tecnologías de la Información y de la comunicación en Adolescentes?

1.3 Preguntas específicas

- ¿Cuáles son los componentes de la IE que más benefician a los adolescentes a convertirse en autodidactas responsables?
- ¿Los adolescentes presentan riesgos de adicción al usar de forma desmesurada las TICS?
- ¿Qué habilidades de la IE pueden utilizarse para desarrollar un programa que permita fomentar el uso adecuado de las TICS en adolescentes?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Proponer un taller de IE mediante el uso adecuado de las TICS que permita comprender y promover sus beneficios en los adolescentes.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Reconocer e informar acerca de las dimensiones de la IE que puedan motivar a los adolescentes a convertirse en autodidactas responsables.
- Identificar las posibles consecuencias del uso desmesurado de las TICS en adolescentes.
- Implementar a través de una propuesta establecer actividades de IE que permitan fomentar la educación y sensibilización del uso de las TICS en adolescentes.

1.5 Justificación

El presente proyecto pretende producir conocimiento aplicado, de manera que se establezca un programa que permita, informar a los adolescentes, acerca de los beneficios que pueden llegar a obtener en el uso de las TICS a partir de la integración de las capacidades y habilidades de la IE.

El aporte que se realizará sobre la IE será para mejorar el conocimiento de los adolescentes, y así pueden llegar a optimar su capacidad de identificación, regulación y expresión de sus emociones, en sus relaciones interpersonales, motivación, autorregulación, tolerancia a la frustración y manejo del estrés, para que haciendo uso de éstas habilidades puedan usar de manera responsable las TICS, distribuyendo bien sus tiempos, objetivos, intenciones, intereses, y demás para que estén orientados hacia el aprovechamiento y aprendizaje de sus experiencias virtuales, identificando riesgos y sorteando obstáculos para abstenerse de los peligros en la red, así como del abuso de las TICS.

A partir de los resultados de las investigaciones mencionadas en los apartados anteriores, cabe recalcar que es necesario resolver el problema de la impulsividad y disminuir las conductas sociales negativas en los adolescentes el cual puede resolverse a través del desarrollo la IE, de manera que ésta permita el establecimiento de la autorregulación. Para lograrlo, se realizarán actividades que permitan involucrar a los adolescentes durante la participación en el presente programa, para que, en lugar de prohibir y restringir, se les incentive y motive a medir y gestionar su propia interacción con las TICS.

En la actualidad, en tiempos de la nueva era digital, de un mundo conectado, surge no solo la necesidad de la alfabetización digital, se presenta también la necesidad de un uso consciente y responsable de las TICS, por tanto, en el mejor de los escenarios se esperaría lograr capacitar a los adolescentes para que en un futuro puedan llegar a ser autodidactas digitales productivos, creativos y responsables.

1.6 Alcances y limitaciones

Alcances:

- La conceptualización de la I.E
- El desarrollo de una propuesta de taller de I.E mediante el uso de las TICS
- Informar acerca de las estadísticas actuales del uso de las TICS en adolescentes en México.

Limitaciones:

- Dificultades para la selección y disponibilidad de los participantes y
- Los medios óptimos para aplicación del taller (TICS-WIFI)
- La Emergencia sanitaria o pandemia del COVID-19
- El Periodo de tiempo para la aplicación y análisis de los resultados del taller es incompatible.

Capítulo II. Marco Teórico

2.1 Inteligencia Emocional

En el presente apartado se realizará una breve revisión histórica, conceptualización, características, teorías, y modelos, formas de intervención y evaluación de la inteligencia emocional.

2.1.1 Antecedentes

Para apropiarse de un tema, es de suma relevancia realizar una revisión histórica acerca del origen del mismo, por tanto para empezar a hablar de la inteligencia emocional, se toma como punto de referencia la investigación de Luzuriaga (2015) que de acuerdo con Mayer (2001), quien planteó la revisión histórica del concepto de Inteligencia emocional a partir de la división en cinco fases que de forma concreta y puntual definen los aportes de los psicólogos e investigadores, los años y las características generales de cada fase.

La primera fase que inicia en el año 1900, se denominaba la concepción de la inteligencia y la emoción como conceptos separados, de manera tal que el surgimiento del enfoque psicométrico de la inteligencia humana, se empiezan a utilizar instrumentos científicos para medir el razonamiento abstracto. La segunda fase, que abarcaba desde 1970 a 1990, que se definía como la influencia del paradigma cognitivo y el procesamiento de información, en la que eran de gran importancia Howard Gardner (2005) aportando la teoría de las inteligencias múltiples y Robert Sternberg autor de la triádica de la inteligencia basada en el procesamiento de la información, los cuales más adelante serían inspiración para Salovey & Mayer (1997)

Posteriormente en la tercera fase a cargo de Mayer y Salovey desde el año 1990 a 1993, en la cual se dio el surgimiento propio del concepto de Inteligencia emocional a partir de la publicación de una serie de artículos científicos en compañía de otros colaboradores. Cabe resaltar que en esta fase dichos autores integraron el concepto de procesamiento de información emocional y el primer modelo sobre los

componentes de la Inteligencia emocional, los cuales irían definiendo a lo largo del tiempo. “En esta primera propuesta Salovey y Mayer (1990) mostraron que la inteligencia emocional se integra con tres habilidades: la percepción y apreciación emocional, la regulación emocional y la utilización de la inteligencia emocional”.

A continuación, en la cuarta fase que se dio desde el año 1994 a 1997 se denominó “la popularización del concepto” debido a que la inteligencia emocional comenzó a conocerse cada vez por más y más personas gracias al Best Seller Inteligencia emocional escrito por Daniel Goleman (2002), el cual en dicho momento además de informar a la sociedad acerca de la existencia de dicho término, fue criticado por Sternberg junto con otros modelos mixtos de inteligencia emocional, por su inoperatividad y la falta de claridad acerca de las diferencias entre distintos modelos y conceptos.

Finalmente, la quinta fase se dio en 1998, y caracterizó por la institucionalización del modelo de habilidades e investigación. En esta etapa se perfeccionan las teorías, constructos y modelos de (Mayer, Caruso y Salovey, 2000), quienes modifican su modelo de tres habilidades a cuatro habilidades básicas (percepción y valoración emocional; facilitación emocional; comprensión emocional; y regulación reflexiva de las emociones). Cabe resaltar que esta etapa aún no ha terminado debido a que aún se están creando investigaciones e instrumentos de medición y evaluación de la inteligencia emocional y su vinculación con otras variables.

2.1.2 Conceptualización

En este apartado, se presentarán varios de los conceptos acuñados por Sánchez-Teruel & Robles-Bello (2018) quienes en su investigación recopilan las distintas perspectivas acerca del concepto de inteligencia emocional, pero en este apartado únicamente se debatirán los que se consideraron de gran importancia para denominar lo que hoy se conoce como inteligencia emocional.

Me propongo exponer el concepto de inteligencia emocional que presenta Baron, (1997) se conoce como:

“el conjunto de rasgos emocionales y rasgos de personalidad que interactúan de forma constante en el sujeto para asegurar su adaptación al medio” (p.17).

En lo concerniente al concepto mencionado anteriormente, se muestra una perspectiva distinta acerca de la inteligencia emocional, de manera que se habla de características de la personalidad y rasgos emocionales como aquella dupla o conjunto de habilidades que permiten a la persona ajustarse al entorno en el que se desempeñe.

Acerca del planteamiento de Cooper y Sawaf (1997)

“La IE es la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones como fuente de la energía humana, la información, y las relaciones e influencia”.

Este concepto se caracteriza por aquellas aptitudes y habilidades que permitan el aprovechamiento de las emociones, de manera que se puedan percibir, comprender y utilizar las emociones con la finalidad de conectar y dirigir las relaciones interpersonales de manera favorable.

En lo que respecta a los autores Mayer, Salovey, (1990) quienes definen la inteligencia emocional como:

“La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio”

Principalmente estos autores establecen que la supervisión y discriminación de los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, como una forma de identificar y distinguir las emociones que pertenecen a una persona externa o al mismo ser que percibe dichas emociones, con el objetivo de dirigir y concretar el pensamiento de la persona.

De forma similar Goleman (1995) define la Inteligencia emocional de la siguiente forma:

“Capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (p.28)

En esta definición de Goleman (1995), se puede observar cómo se asemeja a la definición anterior en cuanto a la capacidad de identificar y diferenciar los sentimientos propios y ajenos, agregando la particularidad de la automotivación y el manejo apropiado de las relaciones interpersonales. Dicha definición que se realiza de manera más completa es la conceptualización elegida para la presente investigación debido a que permite abarcar mayores capacidades que permiten al sujeto desempeñarse de una mejor manera en su día a día.

2.1.3 Componentes

Una vez mencionadas las distintas conceptualizaciones de lo que se conoce como inteligencia emocional, se procede a realizar la descripción de los elementos que hacen parte de los componentes de la inteligencia emocional. A partir del modelo establecido por Goleman (1995) citado en Dueñas Buey (2002) se encuentran los siguientes componentes de la inteligencia emocional:

- **Conciencia de uno mismo (Selfawareness).**
Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- **Autorregulación (Self-management).**
Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.
- **Motivación (Motivation).**
Se explican como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.
- **Empatía (Social-awareness).**
Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- **Habilidades sociales (Relationship management).**
Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

2.1.4 Teorías o modelos

En lo que respecta a los principales modelos que existen acerca de la inteligencia emocional, Dueñas Buey, (2002) en su investigación realizan una recopilación de los modelos existentes entre los cuales menciona:

1. Los modelos mixtos. Entre los principales autores se encuentran Goleman (1995) y Bar-On (1997). Éstos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

A. Modelo de Goleman. Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Este modelo se encuentra conformado por la autoconciencia que hace referencia al conocimiento de las emociones propias, la autorregulación que está integrada por estrategias para el control de las emociones, la automotivación que como su nombre lo indica es la capacidad de motivarse a uno mismo, la empatía o la capacidad de reconocer las emociones de otros y las habilidades sociales que permitan llevar un buen control y manejo de las relaciones interpersonales.

B. Modelo de Bar-On. Su tesis doctoral realizada en 1988, con el nombre de: “The development of a concept of psychological well-being”, constituyó la base de sus posteriores formulaciones sobre la inteligencia emocional (Bar-On, 1997) y su medida a través del inventario EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory).

El modelo está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general. El modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida. Según Bar-On (1997), la modificabilidad de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva.

2. Los modelos de habilidades.

Son los que fundamentan el constructo de inteligencia emocional en habilidades para el procesamiento de la información emocional. En este sentido, estos modelos no incluyen componentes de factores de personalidad, siendo el más relevante de estos modelos el de Salovey y Mayer (1990). Éstos postulan la existencia de una serie de habilidades cognitivas o destrezas de los lóbulos prefrontales del neocórtex para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de un modo inteligente y adaptado al logro del bienestar, a partir de las normas sociales y los valores éticos.

A. El modelo de Salovey y Mayer. El modelo ha sido reformulado en sucesivas ocasiones desde que, en el 1990, Salovey y Mayer introdujeran la empatía como componente. En 1997 y en 2000, los autores realizan sus nuevas aportaciones, que han logrado una mejora del modelo hasta consolidarlo como uno de los modelos más utilizados y por ende, uno de los más populares. Las habilidades incluidas en el modelo son las siguientes: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional, dirección emocional, regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento personal.

3. Otros modelos. Incluyen componentes de personalidad, habilidades cognitivas y otros factores de aportaciones de personales, que en algunos casos son fruto de constructos creados ad hoc con la finalidad de enfatizar el sentido popular y divulgativo del constructo inteligencia emocional.

A. El modelo de Cooper y Sawaf. La inteligencia emocional y sus principales modelos: Se ha denominado el modelo de los “Cuatro Pilares”, por su composición. Dicho modelo se ha desarrollado, principalmente, en el ámbito organizacional de la empresa. Aspectos fundamentales del modelo: alfabetización emocional, agilidad emocional, profundidad emocional, alquimia emocional.

2.1.5 Formas de evaluación

A continuación, se van a mencionar algunas de las técnicas más representativas que existen para medir la inteligencia emocional, debido a que es importante conocer las técnicas o herramientas que permitan conocer cómo medir la inteligencia emocional en adolescentes.

Tabla I. El inventario EQ-i de Bar- On

NOMBRE	El inventario de Cociente Emocional (EQ) de Bar – On
AUTOR (ES)	Reuven Bar- On
PAIS / AÑO	2000
EVALUA	Diseñado para estudiar y evaluar las competencias emocionales y sociales identificadas en sus estudios
COMPONENTES	<p>Las competencias se agrupan en los siguientes cinco grupos y con un total de 15 factores:</p> <p>Componente Intrapersonal (CIA): Está compuesto por la Comprensión Emocional de uno mismo (CM), Asertividad (AS), Autoconcepto (AC), Autorealización (AR) e Independencia (IN).</p> <p>Componente Interpersonal (CIE): Compuesto por Empatía (EM), Relaciones Interpersonales (RI) y Responsabilidad Social (RS).</p> <p>Componente de Adaptabilidad (CAD): Incluye Solución de Problemas (SP), Prueba de Realidad (PR) y Flexibilidad (FL).</p> <p>Componente del Manejo del estrés (CME): Compuesto por Tolerancia al estrés (TE) y control de impulsos (CI).</p>

	Componente del Estado de Ánimo en General (CEAG): Formado por los factores de Felicidad (FE) y Optimismo (OP).
ALFA DE CRONBACH	α alrededor de 0.85

Tabla II. E Trait-Meta Mood Scale (TMMS).

Nombre	Trait-Meta Mood Scale (TMMS).
Autor / Autores	Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai,
Año – País	1995
Evalúa	La escala proporciona una estimación personal sobre los aspectos reflexivos de nuestra experiencia emocional.
Características	La TMMS contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional intrapersonal: Atención a los propios sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las propias emociones.
Componentes	La versión clásica contiene 48 ítems, aunque hay versiones reducidas de 30 y de 24 ítems
Confiabilidad	0,95 (95%)

Tabla III. MSCEIT (Mayer, Salovey y Caruso)

NOMBRE	<i>MSCEIT</i>
AUTOR (ES)	Mayer-Salovey-Caruso
PAIS / AÑO	1997
EVALUA	Es un test de inteligencia emocional entendida como una aptitud
COMPONENTES	Las aptitudes a evaluar:

	<p>1.Percepción emocional</p> <p>2.Facilitación emocional</p> <p>3.Comprensión emocional</p> <p>4.Manejo emocional</p>
CARACTERÍSTICAS	<p>Cada una de las cuatro aptitudes anteriores se mide de dos formas distintas, cada una de ellas es una tarea, que coincide con una sección del cuadernillo.</p> <p>En total hay ocho tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepción emocional: Caras y Dibujos. - Facilitación emocional: Facilitación y Sensaciones. - Comprensión emocional: Cambios y Combinaciones. - Manejo emocional: Manejo emocional y Relaciones emocionales
VALIDEZ	Fiabilidad inter jueces 0.83
CONFIABILIDAD	<p>Confiabilidad total 0.95</p> <p>Fiabilidad por áreas 0.93</p> <p>Área experiencial 0.90</p>

Tabla IV. La escala de inteligencia Emocional de Schutte

NOMBRE	La escala de inteligencia emocional de Schutte
AUTOR (ES)	Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden y Dornheim
PAIS / AÑO	1998
EVALUA	La inteligencia emocional.
CARACTERÍSTICAS	<p>Sin embargo, investigaciones posteriores han encontrado que esta escala se puede dividir en cuatro sub factores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Percepción emocional 2) Manejo de emociones propias 3) Manejo de las emociones de los demás 4) Utilización de las emociones
CONFIABILIDAD	Los factores de la EIS presentan una varianza acumulada del 59,83%, mostrando su capacidad de explicar la variación de inteligencia emocional.

2.2 Las Tecnologías de la información y de la comunicación

Las formas de comunicarse han cambiado, así como han cambiado los tiempos, en cuanto a las formas de vivir en sociedad, comunicarse, expresarse, aprender y tener acceso a la información. Dichos cambios se han establecido en gran parte por la evolución de los medios de comunicación, la tecnología, los descubrimientos científicos y los cambios generacionales, que constantemente, modifican los estilos de vida, modas, intereses, entre otros aspectos de sus vidas.

En la actualidad es de interés de la presente investigación la forma en la que se utilizan las tecnologías de la información y de la comunicación de la generación que corresponde a los adolescentes, aquella a la que pertenecen los millenials y los actualmente denominados nativos digitales.

La expresión fue acuñada Prensky (2001) quien usa el término “nativos digitales” para describir y/o referirse a los jóvenes

Luego entonces Pérez, Duque, & Moreno (2021) Se constata que la juventud-inmersa en la sociedad de la información y la comunicación- ha sabido manejarse mejor que las generaciones analógicas en esta situación de emergencia Marson et al. (2020). También menciona que

“Junto a los/as millenials, la denominada generación z- nacida entre 1995-2010- cuenta con competencias digitales necesarias para interaccionar y comunicarse con otros a través de las redes sociales, además la mayoría ha gestado sus relaciones personales en contextos virtuales y creado sus propias comunidades Soraya y Ameen (2020)”

A partir de lo establecido por dichos autores mencionados anteriormente, de manera general, se puede determinar a partir de las fechas de nacimiento, el tipo de generaciones de interés, quienes a pesar de contar con un estilo de vida “digital”, habilidades y capacidades para adaptarse más rápidamente a la evolución de los descubrimientos digitales, y a pesar de ser gestores y reguladores de espacios digitales de ocio, consumo y entretenimiento, siguen siendo adolescentes, con

dificultades propias de su periodo de transición, o etapa de desarrollo según corresponda.

“Adaptándose rápidamente a la digitalización de las actividades cotidianas, pues no en vano ya participaban en prácticas formativas online, teletrabajo, consumo, entretenimiento y ocio digital Aithal y Aithal (2020); Leheman (2020)”

2.2.1 Antecedentes

Las TICS comprendidas como tecnologías de la información y de la comunicación, creadas con el objetivo de facilitar el acceso a la información, accesibilidad y entre otros objetivos como el consumo, el ocio, el entretenimiento, la interacción social.

Para empezar a comprender la historia es importante recalcar que a este grupo pertenecen no sólo las tecnologías actuales como los smartphones, las computadoras portátiles, y las televisoras inteligentes, sino todos aquellos medios de comunicación que permitan la interacción social, y el acceso a la información.

La evolución de la tecnología es un proceso diferente en cuanto a quienes tienen acceso a ellas, generacionalmente hablando el proceso individual es diferente debido a todas aquellas capacidades, habilidades y destrezas que caracterizan a cada generación.

La forma en la que las tecnologías han mejorado es importante, así como el uso de dichos recursos también ha modificado la forma en la que interactúan los distintos usuarios.

Anteriormente solo se conocían como medios de comunicación, ahora son tecnologías que no solo permiten a sus usuarios estar conectados con el mundo, tener acceso a gran cantidad de información y noticias en tiempo real, sino también la libre expresión y el crecimiento de sus círculos sociales a partir de sus intereses particulares. Son herramientas que se han vuelto indispensables y que cada vez más están al alcance de los usuarios.

A partir de la información encontrada en el manual de uso de los medios sociales en red con la llegada de los ordenadores en los años 60, la evolución ha sido vertiginosa, provocando transformaciones continuas en la actividad tradicional del mundo empresarial y el sector económico en general. Pero si la llegada de los ordenadores a la empresa produjo una revolución, el advenimiento de Internet ha supuesto asimismo un paso de gigantescas proporciones. Se trata de un canal con

posibilidades infinitas donde los empresarios que confían en sus beneficios lo han introducido en varias facetas de su negocio: difusión de productos, compras, cobros, atención al cliente, etc.

La innovación llega de la mano de Internet, evolucionando continuamente, lo cual obliga a actualizar los modelos de negocios y liderar el cambio. Internet se ha introducido en la mayoría de los departamentos de las empresas, pero es en ventas y marketing donde más han calado, ya que la actividad comercial es uno de los campos donde las innovaciones tecnológicas se aplican con mayor rapidez, pues cuentan con el estímulo de superar a la competencia y mejorar la comunicación y el servicio a los clientes. Al mismo tiempo, en los últimos años, hemos visto como Internet ha superado a los medios de comunicación tradicionales, apropiándose del terreno que ocupaba la televisión y la prensa escrita, sobre todo. El éxito de Internet como canal de comunicación. Ventajas sobre otros medios de comunicación Otros medios de comunicación han conseguido ofrecer una comunicación de alcance masivo y de bajo coste, pero además de reunir estas cualidades, Internet trae la posibilidad de que cualquier persona y empresa pueda redactar sus propios mensajes gracias a la Web 2.0.

2.2.2 Características

Una vez establecidos los breves antecedentes de las TIC, y teniendo un esbozo general del tema principal, corresponde describir de manera particular, los componentes que hacen parte de las TIC, de manera que se permita identificar lo que las hace tan importantes.

A partir de la investigación realizada por Campoverde, (2020) referencia las siguientes características planteadas por Pérez (2016) :

*La inmaterialidad: se refiere a la digitalización que permite disponer de información inmaterial para almacenar grandes cantidades en pequeños soportes o acceder a la información ubicada en dispositivos lejanos.

*La instantaneidad: Permite conseguir información y comunicarse instantáneamente a pesar de estar a kilómetros de distancia de la fuente original.

*Interactividad: Las nuevas Tics se caracterizan por permitir la comunicación bidireccional, entre personas o grupos sin importar donde se encuentren. Esta comunicación se realiza a través de páginas web, correo electrónico, foros, mensajería instantánea, videoconferencias, blogs, webs, entre otros sistemas.

*Automatización de tareas: Permiten la facilitación de actividades en distintos aspectos de la vida cotidiana, con la automatización de tareas es posible programar actividades que realizarán automáticamente los ordenadores con total seguridad y efectividad.

*Interconexión: Hace referencia a la creación de nuevas posibilidades tecnológicas a partir de la conexión entre dos o más tecnologías.

*Innovación: Las Tics están produciendo una innovación y cambio constante en todos los ámbitos sociales.

*Diversidad: La utilidad de las tecnologías puede ser muy diversa, desde la simple comunicación entre personas, hasta el proceso de la información para crear nuevo conocimiento.

A manera de conclusión, es posible identificar como características de las TICS a aquellas que permiten no solo la facilitación de las tareas, la intercomunicación, la creación de contenidos, la evolución de la comunicación y el acceso a la información, de manera que se pueden percibir como herramientas que ayudan a la actualización, efectividad y productividad de la cotidianidad de las personas.

2.2.3 Tipos y clasificación

De manera continua y para seguir comprendiendo de manera general el tema de las TICS, después de haber mencionado un poco del concepto general y sus características, es momento de abordar su clasificación, para comprender de manera específica en dónde y cómo se subdividen las TICS que se conocen y se usan en la cotidianidad.

Cabe mencionar que existen varios autores que cuentan con distintos esquemas o formas de clasificar las TICS, en la presente investigación se ha tomado como referencia la clasificación que se orienta hacia la funcionalidad de las tecnologías de la información y de la comunicación.

A partir de la investigación realizada por Campoverde I.(2020) quien refiere a Ballester (2016), que realiza la clasificación de las Tics que prestan funcionalidad a la educación, las cuales pueden ser: Herramientas ofimáticas, son agrupaciones de programas, que son utilizados en diferentes funciones como crear, modificar, organizar, escanear, imprimir archivos y documentos. Uso de internet, ofrece numerosos recursos en el aula como lo es chats, foros de discusión, videoconferencias, blogs, wikis. Plataformas educativas virtuales, fomentando la comunicación online entre estudiantes y estudiantes y profesorado (p.45)

Luego entonces, es posible concluir que la funcionalidad mediante la cual se subdividen las tecnologías de la información y la comunicación se da conforme a la utilidad que estas herramientas pueden brindarle al usuario, sin perder de vista, los intereses propios y de otros (familia).

Las redes: En las redes encontramos equipos interconectados entre sí, pueden ser por cable o de forma inalámbrica, comparten información, programas o aplicaciones. Raffino, M. (2017) define: Se entiende por redes a un número de sistemas informáticos conectados entre sí mediante una serie de dispositivos alámbricos o inalámbricos, gracias a los cuales pueden compartir información en

paquetes de datos, transmitidos mediante impulsos eléctricos, ondas electromagnéticas o cualquier otro medio físico (p.56)

Partiendo de la definición del autor se puede concluir que redes son medios que permiten la interconexión de información, compartir datos, mediante dispositivos o aplicaciones. Gorgona, L. (2017) menciona: “Una red, también llamada informática, es un conjunto de equipos conectados por medio de cables, señales, ondas o cualquier otro método de transporte de datos, que comparten información, archivos y las redes: teléfono fijo, celulares, banda ancha, terminales computador, navegadores, sistemas operativos”

Mass-media Televisión, radio, internet. Multimedia imágenes, texto, animaciones, audio, vídeo Servicios Correo Electrónico, buscadores de información, videojuegos 22 recursos” (p.6). La transmisión de datos para convertirlos en información que sirvan para diversas funciones en diferentes ámbitos, en el caso de lo educativo esta información puede servir para compartir, investigar, y agilizar el quehacer educativo.

Los terminales Son dispositivos que sirven como punto de arranque, transmisión y recepción de la información, así tenemos las computadoras, dispositivos móviles, y los navegadores de internet. Hurtado, N. (2014) define: “Un terminal es un dispositivo electrónico de hardware utilizado para introducir, mostrar datos o compartirlos” (p.45). Estos aparatos pueden ser un computador, teléfonos inteligentes, tabletas, iPad, etc.

Mass media Son medios tecnológicos por medio de los cuales se puede difundir información de manera masiva, los más antiguos son la radio y la televisión que eran conocidos como canales de difusión. Pere, G. (2019) Los "Mass media" no son materiales específicamente educativos, no obstante, constituyen una parte importantes de nuestra sociedad, información, espectáculo y ocio, reflejo del mundo y agente transformador del mismo. Por ello, aunque escapan del control de los agentes educativos, conviene aprovechar sus posibilidades formativas y también contrarrestar, cuando sea necesario, sus posibles influencias negativas (p.34).

Los Mass media son utilizados diariamente y por eso la necesidad de convertirlos en aliados de la educación, aplicándolos de forma correcta como lo indica el autor, así neutralizar lo negativo que estos medios pudiesen representar para la educación, un ejemplo claro de la utilización de estos medios es en el área de ciencias sociales.

Multimedia Son medios que transmiten datos en conjunto, esta información utiliza gráficos, sonidos, textos, videos, etc. Ecuared, (2019) define como multimedia: “Conjunto de archivos que conforman una aplicación que, al ejecutarse, de manera automática, ofrece una información en multimedia. Es cualquier combinación de texto, arte gráfico, sonido, animación y vídeo que llega por computadora u otros medios electrónicos” (p.87). Con estos medios se pueden crear contenidos o aplicaciones educativas para diferentes asignaturas, siendo de gran ayuda en el proceso enseñanza aprendizaje.

Los servicios

Las Tics brindan muchos servicios para los ámbitos de la vida de cada usuario, desde juegos hasta realizar movimientos bancarios desde la comodidad del hogar

Servicios Tics

Las Tics en la educación Servicios Tics Correo electrónico Chats E-administración E-learning Mobil learning búsqueda de información 24 La utilización de estas herramientas en la educación es muy importante, la digitalización de la información, utilización de aparatos móviles inteligentes lograrían despertar el interés por las diferentes asignaturas, además de contribuir con muchas herramientas que permitan interacción entre docente y estudiante. González, C. (2018)

Las Tics son la innovación educativa del momento y permiten a los docentes y al alumnado cambios determinantes en el quehacer diario del aula y en el proceso de enseñanza-aprendizaje de estos. Las (Tics), están transformando la educación notablemente, ha cambiado tanto la forma de enseñar como la forma de aprender y

por supuesto el rol del docente y el estudiante (p.23) El docente escoge las herramientas y servicios adecuados para la utilización del quehacer docente y pasa a ser un facilitador de información para que los estudiantes cambien a ser parte activa de la educación. Según (Hincapié, 2016):

“El profesor deja de ser fuente de todo conocimiento y pasa a actuar como guía de los alumnos, facilitándoles el uso de los recursos y las herramientas que necesitan para explorar y elaborar nuevos conocimientos y destrezas” (p.19).

Como se mencionó anteriormente el docente pasa de ser el inductor de conocimientos a ser un facilitador que incentiva a los estudiantes a ser investigativos, autodidacta, utilizando las herramientas tics adecuadas.

2.2.5 Beneficios del uso adecuado de las Tecnologías de la información y de la Comunicación

Antes de plantear todos los riesgos, es importante echar un vistazo a todas las ventajas que ha traído el uso adecuado de las tecnologías en tiempos de COVID-19 correspondiente a la realidad social actual, se ha vuelto de gran utilidad el uso de las TICS debido a que han permitido que de una u otra forma el mundo siga avanzando en línea y con el distanciamiento social, pero es importante resaltar que ha favorecido a aquellos usuarios que aparte de realizar un uso responsable y moderado de dichas herramientas, se enfoca hacia finalidades productivas y/o de crecimiento, comunicación, educación y trabajo u oportunidades...

Ahora que todo es virtual es de suma importancia medir el tiempo de uso y el tipo de orientación que se le da a los adolescentes en las TICS.

Es así que Palacios, Vasquez, & Uribe (2020) en su investigación realizada encontraron que “diversos autores han expresado sus opiniones respecto al internet como una herramienta de mucha utilidad y cómo las redes sociales se han estado convirtiendo también en herramientas. Así, Prado Guzmán, y otros (2018), hace referencia a alguno de estos autores cuando asegura que: Internet es una herramienta que permite el desarrollo de diversas actividades como lo es el acceso a la información, y el acceso a actividades de ocio como juegos en línea y redes sociales, estas últimas son formas en las que individuos interactúan con otras personas de manera dinámica, ya que es un sistema abierto el cual permite la formación de grupos en relación con necesidades e intereses en común (Caldevilla, 2010), lo cual muestra que las redes sociales se están convirtiendo en una de las herramientas más populares para la interacción social y el intercambio de información (p. 56-57). Y agrega que: Una de las redes que presenta mayor auge actualmente es el Facebook, la cual fue fundada en el año 2004, como una red exclusiva para estudiantes de Harvard, pero en el año 2005 fue acogida por 2000 Universidades y colegios en Estados Unidos, y posteriormente se expandió a nivel mundial (Zywica y Danowski, 2008) pues su uso permite crear su propio perfil, hacer

nuevos amigos y participar en entornos mediados por computadora a través de compartir, etiquetar y comentar sobre diferentes formas de contenido. Por lo que, esta red social es utilizada por personas de diferentes entornos demográficos, culturales y geográficos de diferentes maneras y para satisfacer diferentes motivos y necesidades (Dhir y Tsai, 2017). En el caso de Colombia, el Facebook también ha generado un impacto pues cuenta con 20 millones de usuarios, lo cual lo ubica en el puesto 15 a nivel mundial (p. 57)”

Es así que el uso adecuado puede ser referente a aquel tipo de orientación adecuada de los intereses de los adolescentes, regulación y administración adecuada para su maduración, desarrollo social y desempeño escolar, sin apartarlos de la realidad social, ni disminuir sus capacidades o habilidades, ni limitarlas ni reemplazar las funciones cognitivas, sociales y emocionales, de manera que se promueva la salud mental de los adolescentes.

2.2.6 Consecuencias del abuso de las Tecnologías de la información y de la comunicación.

En la sociedad actual, a pesar de lo mencionado actualmente acerca de las formas en las que se puede realizar un uso adecuado de las TICS tomando como referencia a aquel tipo de uso medido, dirigido hacia actividades de educación, productividad y desarrollo social, que no afecten en la salud de los usuarios y que no trasgredan los derechos de los demás usuarios, entre otras situaciones mencionadas anteriormente, de igual manera es indispensable hacer mención de su contraposición, a lo que algunos autores llaman uso abusivo de las redes sociales, o uso excesivo de las redes sociales, que de alguna manera hace referencia al uso aquel uso que puede llegar a ser perjudicial para la salud del usuario.

Otros autores como Palacios, Vasquez, & Uribe (2020) quienes en su estudio hacen referencia al uso inadecuado de las tecnologías de la información y de la comunicación.

Díaz-Vicario, Cristina, & Gairín Sallán (2019), aseverando que: En cuanto a los efectos de un uso problemático de las TIC en el ámbito familiar, se evidencia el surgimiento de conflictos familiares a causa del uso excesivo y/o por hacer uso de las TIC mientras se realizan actividades en familia, los jóvenes identifican los usos problemáticos en amigos y compañeros, pero no son conscientes de las propias conductas de riesgo que pueden estar desarrollando un uso problemático de las TIC en adolescentes, los resultados nos sugieren que los adolescentes son un grupo en el que el uso de las TIC tiene un elevado riesgo de desencadenar usos problemáticos, aunque no nos permiten establecer una relación causa efecto entre hábitos de uso de las TIC y usos problemáticos (p. 8)

Por otro lado, en un estudio realizado en la Ciudad de Madrid, por Gago & Robledo (2018) se refiere que

El uso abusivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se produce en todas las edades y en muy diferentes ámbitos culturales Pedrero-Pérez et al. (2018), conformando un fenómeno global de magnitud creciente. Sin embargo, existe un grupo con especial vulnerabilidad: los adolescentes.

La proporción de uso de TIC por la población infantil (de 10 a 15 años) es, en general, muy elevada. Así, el uso de ordenador entre los menores está muy extendido (92,4%), y más aún el uso de Internet (95,1%), sin diferencias por sexo. Por edades, los resultados sugieren que el uso de ordenador e Internet es una práctica mayoritaria en edades anteriores a 10 años. Por su parte, la disposición de teléfono móvil se incrementa significativamente a partir de los 10 años, hasta alcanzar el 94,0% en la población de 15 años (Tabla 2).

Los adolescentes con un perfil de riesgo hacen uso diario de Internet, por lo general más de dos horas y en gran medida en horario nocturno (Rial et al., 2015). En un buen número de países asiáticos el abuso de Internet constituye un auténtico problema de salud pública, alcanzando magnitudes desproporcionadas y de intensidad creciente, especialmente en niños y adolescentes (Block, 2008).

En el congreso de actualización pediatría Prieto (2020) encontró que “En el año 2011 la empresa demoscópica británica YouGov acuñaba el término nomofobia, acrónimo de no-mobile phone-phobia, para describir el miedo irracional o “fobia” a salir de casa sin el teléfono móvil que sufren algunas personas. Fue el resultado de un estudio realizado en el Reino Unido en el que se destacaba que el 53% de los usuarios de teléfono móvil (60% de hombres y 20% de mujeres) sufrían de ansiedad ante la imposibilidad de utilizarlo: pérdida, batería agotada, falta de cobertura de red, saldo agotado, etc. Es decir, necesitan estar permanentemente conectados revisando de forma continua las alertas o sonidos que genera el móvil”.

De manera que el uso perjudicial o excesivo de las TICS, actualmente se encuentra clasificado como conducta adictiva o adicción a las redes sociales, como es mencionado **en el DSM V** Diagnostic and statical manual of mental disorders (1994) **definición** de adicciones del DSM V característica esencial de la adicción a los videojuegos en línea es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, normalmente grupales, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo por un periodo de 12 meses American Psychiatric Association, (2013). Estos criterios contemplan síntomas sociales, psicológicos e incluso tolerancia y abstinencia.

En la CIE-11, clasificación de enfermedades de la OMS (2018) se incluye como nueva categoría la adicción a los videojuegos, dentro de la categoría de Trastornos debidos al uso de sustancias o conductas adictivas (6C71), que se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego “continuo o recurrente” vinculado a tres condiciones negativas provocadas por el mal uso de los juegos digitales:

- 1) La falta de control de la conducta de juego en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.
- 2) El aumento de la prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias.
- 3) El mantenimiento o escalada de la conducta a pesar de tener conciencia de las consecuencias negativas.

En conclusión en cuanto a lo mencionado anteriormente, es posible afirmar que el mal uso de las TICS puede llegar a generar una adicción a las tecnologías, luego entonces, los adolescentes por ser un grupo vulnerable debido a su inmadurez, pueden llegar a presentar como consecuencia de dicha adicción, una serie de consecuencias como mencionan en su estudio (Gago & Robledo, 2018), algunas de ellas son: el estrés percibido, la mala salud mental, déficits comportamentales en la vida diaria que puedan relacionarse con mal funcionamiento o inmadurez de la corteza prefrontal.

De igual forma, otras de las consecuencias del uso perjudicial de las tecnologías de la información y de la comunicación, además de las mencionadas anteriormente según las investigaciones realizadas por Elhai, Dvorak, Levine y Hall, (2017) Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafi an, Nor y Griff iths, (2016) Mencionan que "Independientemente del controvertido carácter adictivo de estas conductas, son muchos los trabajos que vinculan el uso abusivo de estas nuevas tecnologías con malas consecuencias para la salud mental: depresión, ansiedad, insomnio”

Por otra parte, Vivas (2018) en su investigación menciona las consecuencias del mal uso de las TICS como los posibles problemas que se pueden encontrar en forma de uso, los clasifican así:

1. Uso abusivo: caracterizado por comportamientos de adicción por el tiempo que pasan conectados a internet. Resultando en aislamiento y problemas de relación sociales, alteración de la realidad, dependencia, entre otros.

2. Uso delictivo: Actuaciones consecutivas de delito, como insultos, calumnias, violación de la intimidad (fotografías, webs dañinas). Generando nuevos problemas como grooming, ciberbullying, sexting.

3. Uso dañino: Apología de xenofobia y de la violencia, pornografía infantil, pornografía.

A manera de conclusión es posible decir que existen una gran cantidad de consecuencias que pueden llegar a sufrir los adolescentes, ya sea por el uso inadecuado e irresponsable de las TICS, produciendo daños no sólo físicos, sino psicológicos, no sólo en ellos sino en otras personas, al trasgredir no sólo su privacidad, la intimidad, el respeto, la confianza, el derecho propio y el de otras personas, de manera que la falta de información, ética, valores y orientación adecuadas, pueden hacer que presenten las consecuencias mencionadas anteriormente mencionadas por varios autores.

2.3 El uso de las TICS para la ayuda de la Inteligencia Emocional

Actualmente en la esfera digital, dominada por las generaciones más jóvenes como los millenials y la generación z o nativos digitales quienes cuentan con las capacidades y habilidades para el óptimo desempeño de las actividades realizadas mediante las TICS, que se han convertido en un estilo de vida indispensable para la adaptación de la realidad social actual.

Sin embargo, a pesar de contar con dichas habilidades, se han enfocado en la practicidad, la productividad, la accesibilidad, educación, ocio, entretenimiento, entre otras características, se han preocupado por pertenecer y estar frecuentemente conectados en las redes sociales, para no perderse de nada de lo que está sucediendo en el mundo en cuanto al acceso a la información, así como sus actividades normales de la vida diaria, como la educación, trabajo, comercio, turismo y entretenimiento, por lo tanto, han descuidado la interacción, la comunicación efectiva, la expresión oral, las emociones, los sentimientos, la capacidad de introspección, así como la empatía, la autorregulación, entre otras.

La inteligencia emocional en la actualidad se encuentra en los planes de estudio de las escuelas primarias y secundarias, fomentando en los niños, jóvenes y adolescentes habilidades sociales que les permitan desenvolverse mejor en su entorno, más sin embargo frecuentemente se ignoran las importancia del uso de las estrategias que permitan a los adolescentes llevar a cabo un uso seguro y responsable de las TICS, integrando lo que se aprende de la inteligencia emocional, con su presencia en las redes sociales, enfocando así la orientación de sus intereses, la motivación, el tiempo de uso, la privacidad, la precaución, la ética y los valores.

La buena noticia es que se puede lograr la integración de la IE con las TICS, de manera que se utilicen tácticas de prevención, publicación de material educativo, información acerca de los riesgos que pueden encontrarse en la red, los manuales de uso de las redes sociales, las aplicaciones que regulan el tiempo en línea, los

intereses, protegen los datos personales, y ayudan a mantener la atención y practicar la comunicación, entre otras estrategias de uso.

Actualmente, en Colombia según menciona la investigación de Vivas (2018) existe una estrategia llamada en tic confío que se ha ido modificando, de manera que ayude a niños y adolescentes a tener un mejor desempeño, cuidado y uso de las TICS, empezando primero con una plataforma creada por adultos, para niños y adolescentes y posteriormente transformada en una plataforma con modificaciones realizadas por adolescentes y para adolescentes, que genero la inclusión y llamó la atención de la población a la cual fue dirigida, y que hasta la fecha ha ayudado a muchos adolescentes a llevar a cabo un uso seguro y responsable de las TICS, autogestionando aprendizaje y el desempeño de habilidades que hacen parte de la inteligencia emocional a partir de su propia experiencia en dicha plataforma.

También para el desenvolvimiento de los adolescentes en las redes sociales, además de la información, prevención y sensibilización, es importante generar en los adolescentes una cultura de ética y valores que los orienten hacia el buen uso de las TICS, en la nueva era digital, a partir del desarrollo tecnológico, se ha empezado a estructurar el concepto de la tecnoética, definida por Bunge (1977) como el estudio de los códigos morales inherentes a las diversas ramas de la tecnología, y para Luppicini y Adell (2008) la tecnoética es un campo de investigación interdisciplinar en el que se estudian los aspectos éticos y morales de la tecnología en la sociedad.

A manera de conclusión es posible afirmar que se está empezando a implementar aspectos y proyectos que permitan orientar un poco más a los adolescentes, en su proceso de adaptación, desarrollo y desempeño en las TICS, desde muchos otros campos interdisciplinarios, como lo es la tecnoética, pero la inteligencia emocional de la mano de las TICS puede llegar a resolver muchos de los problemas que presentan en la actualidad los adolescentes, no sólo por las dificultades en su proceso de madurez y desarrollo, la falta de regulación y orientación, entre otros, es posible lograr un mejor desempeño y si se pone en práctica lo que se aprende en el aula acerca de la inteligencia emocional en las

redes sociales, o en su cotidianidad, así como programas en los que se involucren de manera que puedan ayudar a otros a conocer y descubrir cómo llevar juntos un uso seguro y responsable de las TICS.

2.4 La adolescencia

Entre las etapas del desarrollo humano, es de interés para esta investigación mencionar la adolescencia debido a que es una de las características principales de la muestra interés, no solo porque son el grupo social y generacional relevante debido a las capacidades y habilidades tecnológicas y además de ser los que más tiempo de uso de las tecnologías invierten en su cotidianidad. A continuación, se realizará un breve esbozo de la adolescencia y sus características.

Empezando con la definición de Erikson (1968) quien considera que “la adolescencia es definida como el periodo en el que se produce la búsqueda de la identidad que define al individuo para toda su vida adulta”. Sin embargo, en las sociedades industriales modernas, la adolescencia es la transición de la niñez a la adultez. Dura más o menos de los 11 a los 19 o 20 años.

Pasando al tema de los cambios que se manifiestan en la adolescencia, Papalia, Olds, & Feldman (2010) describe en primer lugar los cambios físicos, de los cuales se mencionan:

Características sexuales primarias femeninas son: crecimiento de los senos, crecimiento del vello púbico, crecimiento corporal, menarquía, aparición del vello axilar, Mayor actividad en las glándulas productoras de grasa y sudor. Las características sexuales primarias masculinas son: el crecimiento de los testículos y el escroto, crecimiento del vello púbico, crecimiento corporal, crecimiento del pene, la próstata y las vesículas seminales, cambio de voz, primera eyaculación del semen, aparición del vello facial y axilar, mayor actividad en las glándulas productoras de grasa y sudor.

Características sexuales secundarias femeninas son: los senos, el vello púbico, vello axilar, cambios en la voz, cambios en la piel, mayor anchura y profundidad de la pelvis, desarrollo muscular. Las características sexuales secundarias masculinas son: Vello púbico, vello axilar, desarrollo muscular, vello facial, cambios en la voz, cambios en la piel, estrechamiento de hombros.

Por otra parte, los cambios psicológicos por los que pasa un adolescente se caracterizan por la forma en la que el adolescente interpreta todos los cambios que acompañan a esta etapa. Es más probable que los efectos de la maduración temprana o tardía sean negativos cuando el desarrollo de los adolescentes es mucho mayor o menor que el de sus pares, cuando no consideran que los cambios sean ventajosos y cuando ocurren al mismo tiempo varios sucesos estresantes, como la llegada de la pubertad y la transición de la secundaria a la preparatoria Petersen, y otros (1993).

En cuanto a los cambios que ocurren en el cerebro durante la adolescencia, el cerebro adolescente todavía no ha terminado de madurar. Pasa por una segunda oleada de sobreproducción de materia gris, en especial en los lóbulos frontales, seguida de la poda del exceso de células nerviosas. La continuación de la mielinización de los lóbulos frontales facilita la maduración del procesamiento cognoscitivo. (Papalia 2010)

Los adolescentes procesan la información sobre las emociones con la amígdala, mientras que los adultos usan el lóbulo frontal. Por consiguiente, los adolescentes suelen hacer juicios menos exactos y menos razonados. El subdesarrollo de los sistemas corticales frontales relacionados con la motivación, la impulsividad y la adicción puede explicar la tendencia de los adolescentes a tomar riesgos. (Papalia 2010)

Para identificar la importancia de la inteligencia emocional en adolescentes, es necesario mencionar las dificultades que impiden que los adolescentes cuenten con las capacidades y habilidades propias de la inteligencia emocional. Algunas de ellas tienen que ver con la inmadurez de ciertas estructuras cerebrales, que se traducen en cambios conductuales, así como de la gran cantidad de cambios que se atraviesan durante esta etapa de vida

Según la teoría de Erikson (2000) «*El concepto de desarrollo psicosocial se refiere básicamente a cómo la interacción de la persona con su entorno está dada por unos cambios fundamentales en su personalidad*».

Según Erikson (1972), a lo largo de la vida hay una secuencia particular de susceptibilidades a cosas específicas, o sea, que todos los seres humanos pasan por las mismas crisis o lo que es lo mismo decir por las mismas etapas de desarrollo psicosocial. La resolución de una crisis está influida por el ambiente y puede ser positiva o negativa. La resolución positiva implica un crecimiento de las capacidades de la persona (su personalidad) para interaccionar con su ambiente. La resolución negativa representa una deficiencia en las capacidades de la persona (su personalidad) para lidiar con el ambiente y las situaciones que puedan presentarse.

En cuanto a los subtipos de adolescencia se encuentra la adolescencia temprana en la que se tiende a establecer una relación cercana de amistad con uno o más amigos del mismo sexo. Posteriormente en la adolescencia media el grupo de pares como tal comienza a tener mayor relevancia. Es aquí donde cobra importancia la pertenencia al grupo del barrio, grupos deportivos, grupos de amigos, etc.

En este período se tiende a asumir los valores y códigos del grupo de pares, lo que aumenta la distancia con los padres, existiendo una tendencia «anti-adulto».

En la adolescencia tardía los valores del grupo dejan de tener tanta importancia, siendo los propios valores acordes a la identidad los que se privilegian. Respecto a las figuras de autoridad, se comienza a producir una reconciliación y reparación.

2.5 Psicoeducación

¿Qué es la psicoeducación?

Según Hernández (2020) la psicoeducación es el proceso por el que la persona tiene la posibilidad de desarrollar potencialidades propias en base al descubrimiento de sus fortalezas. Este proceso le lleva a ser capaz de analizar y enfrentarse a las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa a como lo venía haciendo.

¿para qué sirve?

De igual manera, Hernández (2020) describe los objetivos del proceso psicoeducativo los podemos delimitar en los siguientes puntos:

- Informar a la persona sobre el proceso que está viviendo (ya sea de trastornos psicopatológico o de crisis vital) para que sea capaz de manejar (- se) lo que le ocurre. Los estudios diagnósticos se utilizan para confirmar la sospecha clínica, así como para fundamentar las bases del diagnóstico, pero no para tratar a la persona.
- Eliminar prejuicios, que generan pensamientos anticipatorios.
- Mejorar el cumplimiento del tratamiento (que en el caso de estar tomando psicofármacos se vuelve absolutamente esencial).
- Reducir el riesgo de recaídas.
- Aliviar la sobrecarga emocional que puede haber llevado al cortocircuito cognitivo, emocional o conductual.

¿Cómo se utiliza?

Hernández (2020) explica que el proceso psicoeducacional puede usarse y se usa, de manera general en tres niveles diferenciados: el primero a nivel individual, el segundo a nivel familiar (estos primeros asociados generalmente a un proceso de intervención psicoterapéutica como venimos diciendo) y el tercero a nivel grupal. Este último suelen ser procesos definidos per se, con un objetivo concreto, sesiones muy sistematizadas y un trabajo intrasesión diferente. En

realidad, en cada plano intervencional el profesional de la Salud Mental se comporta de diferente manera y realiza acciones o promueve ejercicios cognitivos o conductuales distintos en función sobre todo de con quien está. Este elemento es absolutamente esencial, no existirá una adecuada psicoeducación si el mensaje no se encuentra completamente adaptado a la persona o grupos de personas que tenemos delante por lo que el proceso, al igual que ocurre en psicoterapia, se asemeja más a hacer un “traje a medida” que a implementar un proceso definido y rígido. Si no logramos llegar a quien tenemos delante de nada servirá lo que estamos transmitiendo por muy bueno que sea el contenido o incluso la estructura de nuestra intervención.

¿De qué está compuesto? - ¿Cómo se integra?

Para lo anterior muchos de los autores que han trabajado sobre el concepto (destacamos entre ellos las aportaciones del (Dr. Bulacio) son de uso común los siguientes elementos de trabajo:

- Transferencia de la información, es decir, pedagogía clínica: como surgen los síntomas mentales, como suelen evolucionar como pueden haberles impactado, cuáles pueden ser las causas, etc.
- Descarga emocional: permitir a la persona transferir emociones para así ayudarlas a vehicularlas adecuadamente de una manera más adaptativa.
- Adherencia al tratamiento (psicoterapéutico o farmacológico): esencial para que trabajo de intervención grupal o de psicoterapia tenga éxito.
- Apoyo a la autoayuda que significa ir poco a poco haciendo consciente y confiable a la persona para que su nivel de autoconfianza crezca y se sienta independiente a la hora de enfrentarse al su mundo, a la hora de mejorar su capacidad de adaptación vita

PREMISAS DE LA PSICOEDUCACION

En cuanto a las premisas de la psicoeducación, Victoria, Correa, Hernando, & Hernández (2006) en su investigación menciona las siguientes:

1. La experiencia psicoeducativa es un evento de narración que per sigue el tejido de una nueva historia para el sujeto que sufre, para su familia y para el equipo de salud. Esto articula con la idea de Hoshmand, quien indica que “las narrativas son unidades de discurso organizadas que tienen como función interna central el relato de una historia”.
2. El experto reconoce que la familia vive en la dimensión simbólica de la enfermedad; sólo podrá tomar noticia de ella si se involucra en su curso, puesto que su experticia, al ser narrativa, exige relación, relato e historización.
3. Las emociones suscitadas por la vivencia cotidiana con el enfermo y las creencias que tienen éste y su familia nacen del mundo simbólico creado alrededor de la enfermedad, el cual emerge de la experiencia y la historia subjetiva y familiar, así como de la urdimbre cultural de la que hacen parte.
4. El experto reconoce que su experticia es conversacional, lugar desde donde aprende a conocer la vivencia que tiene la familia y el sujeto de su enfermedad.
5. El objetivo de la estabilización de los síntomas y la rehabilitación posible del enfermo en su contexto familiar, social, laboral, etc. se logra mediante la relación entre experto, sujeto enfermo y familia. Este nexo posibilita tejer una nueva historia del padecer. Todos saben que cada uno puede aportar cuando conversa. Ello justifica la psicoeducación.
6. La calidad de las conversaciones es develada por la emergencia de historias de posibilidades particulares a través de la integración de los tres niveles de significado de la enfermedad.
7. El enfermo es restituido a la familia y al proceso. Él se resignifica, narrándose. Así, la psicoeducación ofrece los recursos para que la historia de enajenación a la que ha sido llevado devenga historia de integración subjetiva, familiar y social.

8. El equipo profesional es restituido a su lugar original. Psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas familiares despliegan, alrededor de la promoción de la palabra y la urdimbre de nuevos significados e historias de la enfermedad, todo su potencial terapéutico, sea éste dialógico, farmacológico, pedagógico, etc.

Capítulo III Metodología de la Investigación

En el siguiente apartado se menciona la metodología utilizada para la presente investigación en la cual se describe el proceso de recolección de información para la obtención de resultados, de manera que dichos resultados puedan favorecer el establecimiento de la presente propuesta de taller de Inteligencia emocional mediante las TICS en Adolescentes.

3.1 Tipo y diseño de la investigación

La siguiente investigación pertenece a un enfoque cualitativo de acuerdo con García G.M. (2017) es un estudio que analiza y describe las características que describen a personas, cosas, conocimientos, teorías, ideas afinando mediante la reflexión y la interpretación todas las cualidades posibles. Sin que se prueben o apliquen mediciones numéricas de una característica o cierto acontecimiento.

El diseño de investigación se trata de una teoría fundamentada, la cual está definida por García G.M (2017) como aquella recopilación de información para explicar conceptualmente una situación, se realizan para elaborar una teoría existente o un contexto en particular, se hace la recopilación y el análisis de la información y finaliza con la preparación y presentación de un informe. En este sentido lo que se pretende a partir del análisis documental se realizará la propuesta de taller de acuerdo con la revisión documental de la inteligencia emocional y las TICS en adolescentes.

Se ha seleccionado como técnica el análisis documental debido a que esta permite seleccionar y recolectar la información idónea que permita enriquecer y orientar acerca de las estrategias de intervención que permitan identificar los beneficios y la importancia del establecimiento y desarrollo de la inteligencia emocional para favorecer el uso de las TICS en adolescentes.

3.2 Muestra de la investigación

La muestra consta de 10 artículos científicos que integren bien las variables de estudio, investigaciones, artículos científicos, y revisiones de casos donde se muestre la importancia y los efectos de la inteligencia emocional en el uso de las TICS en adolescentes.

Criterios de inclusión

- ❖ Artículo que contengan información de inteligencia, emociones o de tics
- ❖ Artículos disponibles en repositorios institucionales, revistas especializadas, antologías provenientes de autores reconocidos del área de psicológica y áreas afines
- ❖ Artículos de origen nacional e internacional
- ❖ Artículos que tengan una antigüedad menor de 10 años

Criterios de exclusión

- ❖ Documentos de dudosa procedencia, poco fiables, y con información falsa, como blogs personales, páginas con virus o de contenido amarillista.
- ❖ Documentos que no estén redactados por personal especializado
- ❖ Documentos que no provengan de repositorios institucionales o revistas científicas.

3.3 Técnicas e instrumentos de la investigación

En la presente investigación se tuvo en cuenta para la recolección de artículos científicos para consultar información se utilizaron los siguientes medios como fuentes para la búsqueda:

❖ Google Académico:

“Google Académico (Google Scholar) es un buscador que permite localizar documentos de carácter académico como artículos, tesis, libros, patentes, documentos relativos a congresos y resúmenes. Se alimenta de información procedente de diversas fuentes: editoriales universitarias, asociaciones profesionales, repositorios de pre-prints, universidades y otras organizaciones académicas”.

❖ Elibro.net:

“El sitio de bibliotecas virtuales permite al usuario final la creación de una estantería para clasificar con carpetas los libros de su interés. También permite mantener la obtención de contenido electrónico de manera ordenada y limpia dentro del sitio”

❖ Redalyc:

“Es un sistema de indización que integra a su índice las revistas de alta calidad científica y editorial de la región, después de 16 años de dar visibilidad y apoyar en la consolidación de las revistas, ahora integra de manera exclusiva a las que comparten el modelo de publicación sin fines de lucro para conservar la naturaleza académica y abierta de la comunicación científica, de cualquier región”

❖ SciELO:

“SciELO México es una hemeroteca virtual conformada por una colección de revistas mexicanas de todas las áreas del conocimiento, desde 2004 es desarrollada por la Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información (DGBSDI) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)”

❖ Dialnet:

“Dialnet es uno de los mayores portales bibliográficos del mundo, cuyo principal cometido es dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana centrado fundamentalmente en los ámbitos de las Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales, Dialnet se constituye como una herramienta fundamental para la búsqueda de información de calidad”.

3.4 Procedimiento de la investigación

Se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos científicos de los cuales se seleccionaron aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión, y se descartaron aquellos que no cumplieran con dichos requerimientos, posteriormente se realizó una lectura, vaciado de datos y análisis de aquella información que aportara a la presente investigación

Se utilizó como método de análisis el vaciado de datos en cuadros de texto, que permitieron identificar los datos principales, así como los aportes de cada uno de los artículos. Se procedió a la clasificación de los artículos para realizar una conclusión general y se seleccionaron aquellos datos significativos como base para establecer la carta descriptiva de la propuesta de taller.

Capítulo IV. Análisis de datos

4.1 Información de los documentos para análisis

A partir de los artículos científicos, analizados, leídos, clasificados y comprendidos, es posible clasificar dicha información en dos vertientes. La primera de ellas corresponde a aquellos artículos que se relacionan con el eje 1, correspondiente a la inteligencia emocional, y el segundo de ellos es el eje 2 conocido como Tecnologías de la información y de la comunicación.

En el primer grupo de artículos, fueron clasificados 6 debido a que hablan de la inteligencia emocional, el segundo grupo de artículos se seleccionaron debido a que hablan de las tecnologías de la información y de la comunicación. Se procederá a explicar el análisis del contenido empezando por el grupo de artículos que encuentran en sus investigaciones aportes acerca de la inteligencia emocional en los adolescentes. Más adelante se procederá con las investigaciones que aportan a la temática de las tecnologías de la información y de la comunicación en adolescentes.

En el primer grupo empezando con la investigación realizada por Diana Cecilia Tapia Pancardo, Pedro Edgar Bravo Bautista, José Luis Cadena Anguiano (2015) en el artículo llamado la inteligencia emocional como estrategia de prevención del bullying en el que realizó una investigación con abordaje cualitativo y método descriptivo cualitativo, debido a que se utilizó la transcripción, lectura, análisis y categorización del material recolectado en las entrevistas con adolescentes entre 12 y 15 años, mediante las cuales encontró que los adolescentes que han experimentado bullying en su trayectoria escolar en cualquiera de sus roles, destacan como aprendizaje la conducta violenta. La acumulación de sentimientos negativos puede llevar a los adolescentes a sentir culpa y tristeza. El silencio, la insensibilidad, la indiferencia y la ignorancia siguen dominando los escenarios entre los estudiantes y padres. Regular las emociones, puede ayudar a cambiar las conductas y actitudes de los adolescentes, mediante la

inteligencia emocional. Debe ser multidisciplinario para que las emociones de los estudiantes sean escuchadas por amigos, padres, profesores y directivos que apoyen el proceso de reflexión, formación y autorregulación de estos.

De igual manera Maite Garaigordobil y Ainize Peña en el año (2014) en su investigación titulada Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social, en la cual se utilizó un diseño cuasi-experimental debido a que se utilizaron cuatro instrumentos de evaluación de medidas repetidas pretest-postest con grupos control de adolescentes de entre 13 y 16 años, y se implementó un programa de intervención, a partir del cual se establecieron las siguientes conclusiones: La implementación de dicho programa de intervención generó un aumento de: las conductas sociales positivas, la empatía, la inteligencia emocional, las estrategias cognitivas de interacción social asertivas.

Esta investigación avala la propuesta del taller sobre la importancia de trabajar la inteligencia emocional ya que se podrían generar en los jóvenes participantes estrategias y herramientas de inteligencia emocional que permitan fomentar el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación.

Además, Lilian Anais Bastidas Obando en el año (2020) en su investigación Adicción al internet e inteligencia emocional en adolescentes (de 14 a 18 años), realiza un estudio con un enfoque cuantitativo de tipo relacional, con un diseño no experimental de corte transversal, debido a que no se manipuló ninguna variable, se utilizó como metodología la observación y recolección de datos en la cual se aplicaron los reactivos en función a la adicción al internet e inteligencia emocional en un periodo de tiempo definido, los resultados revelan que existe un porcentaje predominante del 63,7% en el Rango Normal de adicción al internet, y un 68,5% de Inteligencia Emocional Promedio en la muestra, lo cual demuestran la existencia de una correlación entre las variables, en donde a mayor nivel de Adicción al Internet menor nivel de Inteligencia emocional.

Hay que mencionar además que el artículo Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes realizado por Marta Ferragut

y Alfredo Fierro en el año (2012), en el que utilizó el método cuantitativo manejando una escala diferente para medir cada uno de los ejes de su investigación. Ha llegado a la conclusión de que la inteligencia emocional no juega un papel importante en el rendimiento académico, aunque sí esté relacionada con el bienestar personal, y sugiere que la educación escolar pudiera formar no solamente en la adquisición de conocimientos sino también el logro de estrategias emocionales que permitan un mayor bienestar al mundo.

A su vez, Gonzales J, Cayuela D, López C en el año (2019) en su investigación acerca de la prosocialidad, educación física e inteligencia emocional en la escuela con adolescentes de entre 14 y 17 años utiliza una metodología cuantitativo experimental, en el que se evalúa antes y después de poner a prueba el programa de entrenamiento diseñado con base en la actividad física, el teatro y la danza. Utilizando un grupo experimental y un grupo control. Esta investigación a manera de conclusión ha mostrado la relación de la efectividad del desarrollo de la personalidad adolescente, a través de actividades como la actividad física, el teatro y la danza, así como evidencia la importancia de educar el humor como objeto de aprendizaje que facilita el manejo de situaciones sociales.

Por otra parte, en la investigación denominada diseño y validación de la “Escala de inteligencia emocional en internet” (EIEI) para adolescentes elaborada por Joaquín González Cabrera, Carlota Pérez Sancho, Esther Calvete en el año 2016 desempeñando un muestreo no paramétrico de tipo incidental. El objetivo de su investigación fue la implementación y validación de una herramienta que complementa a la escala TMMS-24 para ser utilizada en contextos online. Dicha escala se centra en el comportamiento de acoso en contextos online. Dicha escala cuenta con fiabilidad total de la escala (0,89) alfa de Cronbach para las dimensiones que oscilan entre (0,75 y 0,89), estabilidad test-re test ($r=0,77$).

En cuanto al segundo grupo de artículos correspondiente al eje 2: tecnologías de la información y de la comunicación, fueron seleccionados 4 artículos científicos, de la siguiente manera:

En la investigación realizada por Mirta Mauro y Sheila Amado en el año 2013, titulada los adolescentes y las TIC: los nuevos desafíos en la educación, cuya metodología se basa en enfoques cualitativos y cuantitativos, debido a que se centra en los resultados obtenidos de una encuesta aplicada a los adolescentes, de entre 15 y 19 años, cuyos resultados se utilizan para triangulados con los hallazgos del trabajo cualitativo. Los aportes de esta investigación se enfocan en el “nuevo ambiente tecnológico en las escuelas, se encuentran la forma en la que las TICS ingresaron al mundo de los jóvenes a pesar de que las escuelas no siempre están atravesadas con ellas, el aprendizaje es distinto y debería cambiar de manera que los alumnos deben enseñar a los docentes en el uso de la herramienta digital generando, en muchas ocasiones una inversión de roles.

Algo semejante, se encuentra en la investigación de Blanca Antolín Barrios y Carlota Santoro Sans en el año 2016, con el nombre inteligencia emocional y TIC en educación infantil, en la cual se llevó a cabo mediante el método descriptivo por medio de una revisión teórica, que sintetiza y narra los beneficios y problemáticas de la utilización de las TIC, en su investigación encontraron que el uso de las TIC en el aula aporta grandes beneficios al proceso de enseñanza- aprendizaje siempre y cuando se utilicen de forma apropiada, la importancia de escoger bien las aplicaciones y plataforma con las que trabajar, además de la creación y desarrollo de plataformas como Webquest, Zunal o Kubbupara trabajar con los niños

De igual modo, Willy Jharinton Vivas (2018) investigó sobre el uso responsable de las TIC: una aproximación desde la tecnoética, en la que utilizó como metodología un diseño exploratorio y descriptivo, exploratorio debido a que es un tema poco explorado y narra en contextos determinados eventos o fenómenos, específicos. A manera de conclusión, se estableció que los usos que los alumnos hacen de las TICS en el contexto escolar distan realmente de lo académico, se basa principalmente en conductas que distraen o incluso atentan contra sus pares , también se encontró que el acceso a las redes sociales es otro factor relevante en el uso de internet, se destaca la falta de controles de seguridad para evitar los riesgos a los que se expone el alumno, y se observó que algunas

conductas que los alumnos ejercen en internet tienen que ver con conductas problemáticas, dichas conductas se describen a partir de las categorías de uso: como lo son el uso abusivo, el uso delictivo y el uso dañino. Este taller está pensado para educar e informar a los adolescentes acerca del proceso de la comunicación, la importancia de una comunicación efectiva, el buen uso de las Tics y la importancia de desarrollar la inteligencia emocional para favorecer el proceso comunicativo.

En el artículo emociones en la tecnociencia hecho por Simone Belli, Rom Harré, Lupicinio Iñiguez en el año 2009 realizó un análisis descriptivo, en el que se estudia el lenguaje, y las conductas en internet por medio de entrevistas que permitieron establecer una relación entre el lenguaje y las emociones expresado a través de las nuevas tecnologías. Se llegó a la conclusión de que el lenguaje en su relación con la tecnociencia permite el estudio de la performance emocional, la velocidad es una nueva performance emocional, vinculada al uso de las tecnologías y sus características principales son la sencillez, la rapidez y la efectividad, siendo una de las características más importantes para los adolescentes, marcando el clima, la intención y la efectividad de la comunicación establecida entre adolescentes mediante las TICS.

Capítulo V. Discusión y conclusiones

En la última década, la investigación psicoeducativa se ha interesado en acotar las habilidades personales que repercuten en nuestro bienestar emocional, la calidad de nuestras relaciones interpersonales, la salud, o el rendimiento académico, entre otros. El desarrollo y la puesta en práctica de estas habilidades emocionales son de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del grado de inteligencia u otros rasgos de personalidad de una persona.

De manera general, los beneficios que proporciona la inteligencia emocional se encuentran: la mejora de las habilidades emocionales, el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la toma de decisiones responsables, y el establecimiento de buenas relaciones interpersonales.

Ahora bien, con base en las investigaciones encontradas y revisadas, se puede afirmar que, de manera general, los beneficios que proporciona la inteligencia emocional a los adolescentes se caracterizan por la mejoría en: el razonamiento de las emociones, el procesamiento de la información emocional, el aumento del razonamiento asertivo, y la emocionalidad racionalizada.

A partir de los resultados de cada investigación se encontró que las fortalezas demostradas en los adolescentes a partir de la implementación de programas de inteligencia emocional, reflejaron como avance el aumento de conductas sociales positivas, la empatía, la inteligencia intrapersonal e interpersonal, estrategias cognitivas de interacción social, la creación de proceso colaborativos de trabajo invirtiendo los roles entre estudiantes y maestros, para la adaptación y desarrollo de habilidades cibernéticas, implicación y motivación de los adolescentes, aumento del rendimiento académico, el bienestar personal, la mejoría del sentido del humor, el razonamiento prosocial interno, y la sencillez, rapidez y efectividad a través de la velocidad en el uso de las TICS.

En relación con la pregunta del planteamiento ¿De qué manera la inteligencia emocional puede beneficiar al uso de las tecnologías de la Información y de la comunicación en Adolescentes?

La información obtenida permite contestar que sí hay un beneficio del uso de las tecnologías ya que los adolescentes pueden enfocar sus intereses a un uso seguro y responsable de las mismas, de manera que su motivación suele ser más enfocada a la educación, el aprendizaje, la productividad, el conocimiento y la interacción social medida, tanto así que al conocer los posibles riesgos de la red y sus excesos, puedan ser precavidos y mejorar en seleccionar sus contenidos, privacidad y tiempo de uso, teniendo en cuenta sus propias posibilidades, su autoexpresión, comunicación y autodescubrimiento a partir de círculos sociales de apoyo y descubrimiento y crecimiento, regulando el tiempo que pasan en línea y aprendiendo a valorar el tiempo de calidad con otros.

En cuanto a la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera la inteligencia emocional puede beneficiar al uso de las tecnologías de la Información y de la comunicación en Adolescentes? Se ha demostrado que al contar con los conocimientos y habilidades que otorga la inteligencia emocional, los adolescentes practican el uso responsable y autorregulado de las redes sociales, así como reducción de la necesidad de estar siempre conectados, estableciendo de manera productiva y autónoma, considerando el tiempo, la forma y la motivación hacia la cual se dirige el uso de las TICS, y mejoras en su salud mental.

En el mejor de los casos contando con las habilidades necesarias para solucionar sus problemas, conocer y controlar sus emociones y reconocer las emociones de los demás de forma empática, se logra la disminución de las conductas disruptivas e impulsivas que tantos problemas generan en las redes sociales, respetando la opinión de otros (sin que le afecte) y validando la opinión propia con la seguridad y el carácter de estar expresando sus emociones y su propia experiencia.

Uno de los retos más importantes de un adolescente es establecer y mantener unas buenas relaciones sociales con las personas de su entorno. En este sentido, un adolescente emocionalmente inteligente no sólo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás. Diferentes estudios han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la IE y las relaciones sociales positivas, señalando que los adolescentes más habilidosos emocionalmente tienen más amigos y mejores relaciones interpersonales.

Los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales. En concreto, los estudios realizados informan de un menor número de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización, atipicidad y estrés social, y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas.

En cuanto al objetivo general, se sustenta que se ha logrado establecer un taller de Inteligencia emocional que permita la sensibilización acerca del uso adecuado de las tecnologías de la información y de la comunicación, de manera que los adolescentes puedan comprender los beneficios del uso responsable y las consecuencias del uso perjudicial de las TICS.

Ahora bien, teniendo en cuenta los objetivos específicos, se han explicado en el presente trabajo de investigación las dimensiones de la inteligencia emocional que componen a cada uno de los modelos de inteligencia emocional y se han seleccionado aquellas dimensiones que corresponden al modelo de Daniel Goleman, para integrarse a la propuesta de taller debido a que son aquellas que más se adaptan a los adolescentes y apoyan el uso responsable de las TICS.

En este trabajo abarca información acerca de las consecuencias del uso desmesurado de las tecnologías de la información y de la comunicación por los

adolescentes, mencionando los tipos de uso perjudicial y explicando la forma en que dicho uso puede llegar a afectar a corto y largo plazo en la salud mental de los adolescentes. Se realizó la propuesta de un taller (ver en los anexos portada y carta descriptiva) en la que se integra gran parte los hallazgos encontrados acerca de la inteligencia emocional y el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación, la cual se explicará en el siguiente apartado.

A su vez, se recomienda fomentar la participación activa de los adolescentes en la creación de programas que permitan integrar sus habilidades digitales, la creatividad y la inteligencia emocional, si es posible con campañas en las redes sociales para ayudar a concientizar a otros acerca de la importancia de la inteligencia emocional y las tecnologías de la información y de la comunicación.

De igual manera, se recomienda estructurar programas de acción social que permitan motivar a los adolescentes para que puedan ser los representantes de dichos programas, para que a través de sus capacidades puedan incentivar a sus amigos y conocidos a poner en práctica el uso seguro y responsable de las TICS, así como transformar a la inteligencia emocional como una tendencia en las redes sociales y en su forma de interactuar con otros. Cabe resaltar que estas sugerencias se realizan pensando en la forma de aprendizaje de los adolescentes, pensando en darle un giro a la tendencia prohibitoria de los manuales y autoridades digitales, pensando en la participación e inclusión, para la mejora en la calidad de sus relaciones interpersonales y en la pro de su salud mental.

Capítulo VI. Propuesta

El contenido de la presente propuesta fue realizado tomando como punto de partida la información recabada en el apartado de análisis de datos, entre otros instrumentos de inteligencia emocional, guías y manuales del buen uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.

En cuanto a la metodología seleccionada, se recomienda seguir las instrucciones del material anexado, debido a que éste se encuentra elaborado a partir de las bases de la psicoeducación, que ha demostrado ser efectiva en los adolescentes, si se realiza de manera inclusiva y participativa, de manera que al ser estructurado de manera teórico práctica, participativa y audiovisual, lo cual beneficia a la educación la motivación y el interés de los adolescentes que participen en el mismo. Dichas afirmaciones se han tenido en cuenta debido a la experiencia adquirida en talleres con adolescentes, debido a que éstos han referido que dicha metodología, les resulta más amena, practica y fácil de comprender a la hora de conocer temas que confieren a la salud mental.

La planeación se realizó a partir de la idea de que dicho grupo de adolescentes de 12 a 18 años a tratar tuviesen 15 sesiones siendo 5 sesiones por semana durante tres semanas de 120 minutos cada sesión, cabe resaltar que esta es una sugerencia de trabajo, pero es adaptable de manera que quien se hará cargo del grupo de trabajo, sea capaz de adaptar los tiempos para que se abarque todo el contenido especificado en la planeación.

La inteligencia emocional es el punto de partida de la comunicación efectiva, la asertividad, las buenas relaciones interpersonales, las buenas decisiones, la autorregulación, y el ejemplo de contar con buena salud mental, debido a que habla de un entorno socioemocional sano, debido a las capacidades y habilidades de cada persona que en su experiencia aprende a decidir, motivarse, conocer, sentir, y ser fluidamente, aceptando sus emociones y separando situaciones propias de las ajenas, una persona que habla, piensa y actúa con claridad y seguridad de sus emociones, ya sean positivas o negativas, pero que se acepta y acepta a los demás a pesar de sus emociones.

Referencias

- Ballester, P. (2016). *Las TIC como herramienta de innovación*. Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/166148/TFM_2:
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/166148/TFM_2
- Barrios, B. A. (2016). Inteligencia emocional y TIC en educación infantil. *Congreso internacional de innovación y tecnología educativa en educación infantil*, 1-9.
- Belli, S., Harré, R., & Iñiguez, L. (2009). Emociones en la tecnociencia: la performance de la velocidad. *Prisma Social*, 1- 41.
- Blogdesarrollohumano. (06 de 07 de 2017). *wordpress*. Obtenido de <https://blogdesarrollohumano.wordpress.com/2017/07/06/desarrollo-psicosocial-en-la-adolescencia/>
- Cabrera, J. G., Sancho, C. P., & Calvete, E. (2016). Diseño y validación de la "Escala de inteligencia emocional en internet" (EIEI) para adolescentes. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 93-105.
- Campoverde, I. A. (2020). *Uso de las TICS en el desarrollo de las habilidades*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Campoverde, I. A. (2020). *Uso de las TICS en el desarrollo de las habilidades investigativas. Producto Multimedia*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Claro. (23 de Mayo de 2019). *Claro Institucional*. Obtenido de Claro Institucional: <https://www.claro.com.co/institucional/que-son-las-tic/>
- Diagnostic and statical manual of mental disorders. (1994). *American Psychiatric Association*, 75-77.
- Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. España: Taurus Ediciones.

- Erikson, E. (1972). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Iberica.
- Extremera, N., & Berrocal, P. F. (2003). La Inteligencia Emocional en el contexto educativo, Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación* 332, 97-116.
- Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Gago, S. M., & Robledo, L. G. (2018). Uso y abuso de las tecnologías de la información y de la comunicación por adolescentes. *Madrid Salud*, 7-68.
- Garaigordobil, M., & Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology*, 551-567.
- González, J., Cayuela, D., & Mora, C. L. (2019). Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela. *Journal of Sport and Health Research*, 17-32.
- Guerrero, A. E., Sierra, M. d., Avelar, R. S., Bustos, G. N., Guzman, R. Z., & García, A. G. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de educación y Desarrollo*.
- Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *SANUM Revista Científica Sanitaria*.
- Luzuriaga, R. F. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de educación superior*, 110-125.

- Mauro, M., & Amado, S. (2013). Los adolescentes y las TICs : nuevos desafíos en la educación. *En ciencias tecnologías y culturas. Educación y nuevas tecnologías.*, 399-405.
- Obando, L. A. (2020). *Adicción al internet e inteligencia emocional en adolescentes*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado :evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2).
- Palacios, J. Y., Vasquez, M. A., & Uribe, D. (2020). *Uso adecuado de la tecnología por los adolescentes*. Medellín: Universidad CES.
- Pancardo, D. C., b, P. E., Anguiano, J. L., & Ostiguin, R. M. (2015). La inteligencia emocional como estrategia de prevención del Bullying : Programa Multidisciplinario. *Paraninfo Digital*.
- Papalia, D. E., Olds, S. w., & Feldman, R. D. (2010). *Desarrollo humano*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Pérez, M. E., Duque, A. P., & Moreno, M. C. (2021). Consumo y ocio de la generación Z en la esfera digital. *Prisma social N° 34*, 88-105.
- Petersen, A. C., E.Compas, B., Gunn, J. B., Stremmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in Adolescence. *American Psychologist*, 155-168.
- Prieto, A. T. (2020). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías de la informacion y la comunicación. *Congreso de actualización pediatría* (págs. 153-165). Madrid: Lúa Ediciones 3.0.
- Salud, O. O. (2018). *Clasificación Estadística Internacional de las Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud (CIE 11)*.

- Victoria, M., Correa, B., Hernando, M., & Hernández, B. (2006). La psicoeducación como experiencia narrativa: comprensiones posmodernas en el abordaje de la enfermedad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 463-475.
- Vivas, W. J. (2018). Uso seguro y responsable de las TIC: una aproximación desde la tecnoética. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 235- 252.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XX1*, 5(1).
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(12), 97-116.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* 16.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. 376.
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2018). Instrumentos de evaluación en inteligencia emocional: Una revisión sistemática cuantitativa. *Perspectiva Educativa*, 57(2).
- Ballester, P. (2016). *Las TIC como herramienta de innovación*. Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/166148/TFM_2:
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/166148/TFM_2

- Barrios, B. A. (2016). Inteligencia emocional y TIC en educación infantil. *Congreso internacional de innovación y tecnología educativa en educación infantil*, 1-9.
- Belli, S., Harré, R., & Iñiguez, L. (2009). Emociones en la tecnociencia: la performance de la velocidad. *Prisma Social*, 1- 41.
- Blogdesarrollohumano. (06 de 07 de 2017). *wordpress*. Obtenido de <https://blogdesarrollohumano.wordpress.com/2017/07/06/desarrollo-psicosocial-en-la-adolescencia/>
- Cabrera, J. G., Sancho, C. P., & Calvete, E. (2016). Diseño y validación de la "Escala de inteligencia emocional en internet" (EIEI) para adolescentes. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 93-105.
- Campoverde, I. A. (2020). *Uso de las TICS en el desarrollo de las habilidades*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Campoverde, I. A. (2020). *Uso de las TICS en el desarrollo de las habilidades investigativas. Producto Multimedia*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Claro. (23 de Mayo de 2019). *Claro Institucional*. Obtenido de Claro Institucional: <https://www.claro.com.co/institucional/que-son-las-tic/>
- Diagnostic and statical manual of mental disorders. (1994). *American Psychiatric Association*, 75-77.
- Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. España: Taurus Ediciones.
- Erikson, E. (1972). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidos.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidos Iberica.
- Extremera, N., & Berrocal, P. F. (2003). La Inteligencia Emocional en el contexto educativo, Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación* 332, 97-116.

- Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Gago, S. M., & Robledo, L. G. (2018). Uso y abuso de las tecnologías de la información y de la comunicación por adolescentes. *Madrid Salud*, 7-68.
- Garaigordobil, M., & Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology*, 551-567.
- González, J., Cayuela, D., & Mora, C. L. (2019). Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela. *Journal of Sport and Health Research*, 17-32.
- Guerrero, A. E., Sierra, M. d., Avelar, R. S., Bustos, G. N., Guzman, R. Z., & García, A. G. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de educación y Desarrollo*.
- Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *SANUM Revista Científica Sanitaria*.
- Luzuriaga, R. F. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de educación superior*, 110-125.
- Mauro, M., & Amado, S. (2013). Los adolescentes y las TICs : nuevos desafíos en la educación. *En ciencias tecnologías y culturas. Educación y nuevas tecnologías.*, 399-405.
- Obando, L. A. (2020). *Adicción al internet e inteligencia emocional en adolescentes*. Quito: Universidad Central del Ecuador.

- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado :evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2).
- Palacios, J. Y., Vasquez, M. A., & Uribe, D. (2020). *Uso adecuado de la tecnología por los adolescentes*. Medellín: Universidad CES.
- Pancardo, D. C., b, P. E., Anguiano, J. L., & Ostiguin, R. M. (2015). La inteligencia emocional como estrategia de prevención del Bullying : Programa Multidisciplinario. *Paraninfo Digital*.
- Papalia, D. E., Olds, S. w., & Feldman, R. D. (2010). *Desarrollo humano*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Pérez, M. E., Duque, A. P., & Moreno, M. C. (2021). Consumo y ocio de la generación Z en la esfera digital. *Prisma social N° 34*, 88-105.
- Petersen, A. C., E.Compas, B., Gunn, J. B., Stremmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in Adolescence. *American Psychologist*, 155-168.
- Prieto, A. T. (2020). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías de la informacion y la comunicacion. *Congreso de actualización pediatría* (págs. 153-165). Madrid: Lúa Ediciones 3.0.
- Salud, O. O. (2018). *Clasificación Estadística Internacional de las Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud (CIE 11)*.
- Victoria, M., Correa, B., Hernando, M., & Hernández, B. (2006). La psicoeducación como experiencia narrativa: comprensiones posmodernas en el abordaje de la enfermedad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 463-475.
- Vivas, W. J. (2018). Uso seguro y responsable de las TIC: una aproximación desde la tecnoética. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 235- 252.

ANEXOS

ÁREA DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD LATINA CAMPUS CUERNAVACA
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

Nombre del taller	Taller Proyecto Inteligencia Emocional (P.I.E) en Adolescentes
Área	Psicología UNILA
Responsable	Profesional y/o Maestro a cargo de los facilitadores.
Duración	15 sesiones de 120 minutos cada sesión
Tiempo	3 semanas
Frecuencia	5 sesiones por semana
Formato	General, los participantes se eligen al inicio del taller.
Criterios de Inclusión	-Adolescentes de 12 a 18 años -Sin deterioro cognitivo -Saber leer y escribir -Ambos sexos
Criterios de exclusión	-Adultos de 20 en adelante -Síntomas psicóticos
Objetivo General	Informar a los adolescentes acerca del proceso de la comunicación, la importancia de una comunicación efectiva, el buen uso de las Tics y la importancia de desarrollar la inteligencia emocional para favorecer el proceso comunicativo.
Objetivos	1. Identificar las componentes que fomentan y propician la comunicación efectiva

Específicos	<p>2. Concientizar a los adolescentes acerca de las consecuencias que puede generar el mal uso de las redes sociales, así como su aprovechamiento.</p> <p>3. Reconocer las ventajas que ofrece el desarrollo de la inteligencia emocional.</p>
Descripción del taller	<p>Este grupo estará dirigido a adolescentes cuyos aplicadores consideren relevante la capacitación y/o información proporcionada en el presente taller.</p> <p>El presente taller está estructurado de la siguiente forma:</p> <p>La primera parte es informativa, ya que en esta primera parte se exponen los conocimientos e información necesaria para cumplir con los objetivos de cada unidad, así que por cada día de sesión se tiene contemplado un material completo para realizar una sesión amena y participativa.</p>
Requerimientos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aula múltiple y/o salón ➤ Proyector ➤ Hojas ➤ Plumas ➤ Apoyos visuales y auditivos (presentaciones en Power Point)
Formato de las sesiones	<p>Las sesiones tendrán el siguiente formato:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida y/o presentación de apertura - Revisión de estrategias utilizadas durante la semana (participación, actividades y dinámicas) - Explicación y revisión de conceptos - Dinámicas, y actividades para practicar los conceptos revisados con videos ilustrativos.
Referencias	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Goleman, D. (1996). <i>Inteligencia emocional</i>. España, Barcelona. Kairos S.A. ▪ Reeve, J. (2010). <i>Motivación y emoción</i>. México. Mc Graw Hill interamericana. ▪ García, J; Regader, B & Triglia, A. (2019) <i>¿Qué es la inteligencia?</i> España. Salvat S.L.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Dueñas, M. (2002) <i>Importancia de la Inteligencia Emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa</i>. Madrid, España. Universidad Nacional de Educación a distancia.▪ Sampietro, A. (2016). <i>Emoticonos y emojis: Análisis de su historia difusión y uso</i>. Valencia. Universitat de Valencia.▪ Lantieri, L. (2009). <i>Inteligencia emocional infantil y juvenil: ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes</i>. España.▪ UNICODE. A cerca de Emoji. Consultado el 16 de abril de 2021: https://home.unicode.org/emoji/about-emoji/▪ Barrionuevo, L; Estupinyá, E; Martín, M. & otros. (2014). <i>Manual de buenas prácticas en redes sociales</i>. España. REIBUN.▪ Ramos, C. & Pedraza, D. (2009). <i>Guía de manejo de redes sociales de internet</i>. Perú-Colombia. Organización de los Estados Americanos (OEA). |
|--|--|

PROGRAMA DE TRABAJO

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

UNIDAD 1: LA COMUNICACIÓN

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	DINÁMICAS	HERRAMIENTAS	MATERIALES
1	Concepto y elementos de la comunicación	<p>1. Reconoce el concepto y los elementos del proceso de la comunicación.</p> <p>2. Identifica las diferentes dimensiones de la comunicación.</p> <p>3. Conoce los niveles de la comunicación.</p>	<p>LOCOMOCIÓN</p> <p>Todos se sientan formando un círculo y el líder se pone de pie en el centro.</p> <p>Entonces el líder camina o corre alrededor de la parte exterior del círculo, imitando algún medio de transporte como un carro, un tren, o una actividad para moverse como nadar o correr, etc.</p> <p>El líder se para enfrente de varias personas, les da una señal y estas personas le siguen, imitando el medio de locomoción.</p> <p>Cuando el líder tiene seis o diez personas detrás de sí, grita “Todos cambian” y todos, incluyendo el líder corren hacia los asientos.</p> <p>La persona que se queda sin asiento debe empezar el juego otra vez, con una forma diferente de locomoción.</p>	<p>1. La comunicación a través del tiempo</p> <p>2. Elementos y Etapas de la Comunicación [2020]</p> <p>3. La comunicación, la llave a la integración social Meritxell Molina TEDxValladolid</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector/cañón</p> <p>Hoja de asistencia</p>

2	Tipos y medios de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los distintos tipos de comunicación 2. Identifica los medios de comunicación 3. Conoce las distintas funciones de la comunicación 4. Reflexiona acerca de la utilidad y adquisición de la información en el proceso de la comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El juego de la moneda ➤ Los participantes se dividen en dos líneas. ➤ Las dos personas al final de la línea empiezan la carrera haciendo caer una moneda por debajo de su ropa. ➤ Cuando la moneda caiga al suelo se la dan a la siguiente persona, quien hace lo mismo. ➤ La carrera continúa hasta que la moneda haya alcanzado el final de una de las líneas 	<p>. Medios de comunicación: Aprender, informarse y relacionarse - Para adolescentes</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Formas de comunicación i teocom 3. ¿Como afecta la tecnología a la comunicación? 4. Las funciones del lenguaje de Jakobson 	<p>Computadora Proyector/cañón Hoja de asistencia Una moneda</p>
3	Axiomas de la comunicación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los axiomas de la comunicación humana según Paul Watzlawick. 2. Establecer semejanzas y diferencias entre cada axioma de la comunicación. 	<p>EL JUEGO DEL GLOBO Seleccione un globo u otro objeto, por ejemplo, un llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5 axiomas de la comunicación 2. Teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick: 5 axiomas 	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia 2 Globos</p>

		<p>3. Compara situaciones de la vida diaria en las cuales se vean reflejados los axiomas de la comunicación humana.</p> <p>4. Identificar la importancia del reconocimiento de los axiomas de la comunicación.</p>	<p>pone el globo en las manos de alguien. Entonces el globo se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el globo. Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa con una persona nueva en el centro.</p>		
4	Asertividad y escucha activa	<p>1. Reconoce la importancia de la asertividad en la comunicación humana.</p> <p>2. Identifica los beneficios de la escucha activa en la interacción durante la comunicación.</p> <p>3. Aprende a distinguir la calidad de la comunicación, a partir de la</p>	<p>Instrucciones</p> <p>1. Escuchar distintas músicas e identificar (escribir en la hoja) los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en ellos, cada pieza musical. Cada participante lleva su propia hoja de registro.</p> <p>2. ¿cuáles son las situaciones en las que suelen experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales?</p> <p>3. ¿cómo se comportan habitualmente en esas situaciones?</p> <p>4. Por último, comparten unos con otros las estrategias que siguen</p>	<p>1. Asertividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ¿Qué es la comunicación asertiva? ▶ La importancia de la comunicación (Comunicación Asertiva) ▶ Qué es la asertividad y para qué sirve. Laura Rojas-Marcos, psicóloga <p>2. Escucha Activa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ La escucha activa, ¿en qué consiste? ▶ El arte de saber escuchar 	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia Hojas blancas. Plumas o lápices.</p>

		<p>presencia y/o ausencia de la asertividad y la escucha activa.</p> <p>4. Conoce nuevas estrategias para poner en práctica la asertividad y la escucha activa.</p>	<p>cuando se sienten mal, qué pensamientos le vienen a la mente y si han probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción.</p> <p>Nota: El expositor deberá llevar el debido registro de la actividad, así como los materiales necesarios para dicha dinámica.</p>	<p>► Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar</p>	
5	Comunicación Efectiva	<p>1. Reconoce la definición y la función de la comunicación efectiva.</p> <p>2. Identifica los componentes necesarios para que se establezca la comunicación efectiva.</p> <p>3. Se informa acerca de los componentes necesarios para comunicarse con calma y eficacia en situaciones difíciles.</p>	<p><u>Escribiendo en la espalda</u></p> <p>1. Al final de un taller, pida a los participantes que se peguen un pedazo de papel en la espalda.</p> <p>2. Luego cada participante escribe en el papel algo que le gusta, que admira o que aprecia de esa persona.</p> <p>3. Cuando todos hayan acabado, los participantes pueden llevarse los papeles a casa como un recuerdo</p>	<p>1. Comunicación Efectiva</p> <p>• Cómo Mejorar La Comunicación</p> <p>2. Comunicación Efectiva</p> <p>3. Comunicación efectiva Maricela Gastelú Userralde TEDxYouth@JesúsMaría</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector/cañón</p> <p>Hoja de asistencia</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Cinta transparente</p>

AREA DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD LATINA CAMPUS CUERNAVACA

PROGRAMA DE TRABAJO

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

UNIDAD 2: LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	DINÁMICAS	HERRAMIENTAS	MATERIALES
1	Definición conceptual TICS	1. Identifica la definición conceptual de tecnologías de la información y de la comunicación. 2. Distingue los distintos tipos de TICS 3. Reflexiona acerca de la funcionalidad de las TICS.	CIEGOS, COJOS, MUDOS Oportunidad Es un ejercicio sencillo, descansado y propio para horas pesadas, pero profundo. OBJETIVO: analizar cómo nos relacionamos en el trabajo, ver los diferentes liderazgos, etc. MATERIAL: una cartulina por grupo. Es preferible no dar más y dejar el resto a la iniciativa de los participantes.	1. Tics, desarrollo económico e impacto social. Jean-Louis Gelot TEDX Characato 2. Formación docente: ¿qué son las tics? 3. Video documental sobre la evolución de las TIC 4. Integración de las TIC en el ámbito educativo Juan Francisco Martínez Díaz TEDX Granviaed	Computador Proyector Hoja de asistencia Cartulinas

2	Uso Responsable de las TICS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprende medidas de prevención para cuidar y proteger los datos personales en la Internet. 2. Informarse acerca de algunas prácticas que fomentan el uso responsable de las TICS. 3. Identifica las acciones que permiten la utilidad, productividad y aprovechamiento de las herramientas digitales. 4. Conocer e informar acerca de los derechos y deberes cibernéticos 	<p><u>PASANDO EL RITMO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se sientan formando un círculo. 2. El facilitador establece un ritmo; por ejemplo, dándose palmadas en las piernas, aplaudiendo con sus manos, luego aplaudiendo con las manos de sus vecinos. 3. Luego este ritmo pasa alrededor del círculo. 4. Una vez que el ritmo se mueva de modo uniforme por el grupo, trate de acelerarlo. 5. Una vez que el grupo pueda hacer esto, trate de añadir más ritmos en el círculo, de tal manera que varios ritmos pasen por el círculo al mismo tiempo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El uso y abuso de las TICS 2. Herramientas de productividad/La importancia de las tic's en una empresa 3. Integración de las TIC en el ámbito educativo Juan Francisco Martínez Díaz TEDxGranViaED 4. TUS CIBERDERECHOS por El Guille Castañeda 	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia</p>
3	Redes sociales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprende la descripción de redes sociales. 2. Identifica las características y funciones de las redes sociales. 3. Distingue entre los distintos tipos de redes 	<p><u>ACTUAR UNA MENTIRA</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos se ponen de pie y forman un círculo. 2. El facilitador empieza actuando una acción. 3. Cuando la persona a su derecha dice su nombre y 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Hacemos buen uso de las redes sociales? 2. Los Jóvenes y las Redes Sociales 3. ¿Soy yo o las redes sociales? Delfina Blanco 	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia</p>

		<p>sociales existentes según corresponda.</p> <p>4. Conoce las definiciones, contenidos y recomendaciones de las principales redes sociales.</p>	<p>le pregunta “¿Qué estás haciendo?”</p> <p>4. Esa persona responde que está haciendo algo completamente diferente; por ejemplo, el facilitador simula que está nadando y dice “Me estoy lavando el pelo”.</p> <p>5. Entonces la persona a la derecha del facilitador tiene que simular lo que el facilitador dijo que estaba haciendo (lavándose el pelo), mientras dice que está haciendo algo completamente diferente.</p> <p>6. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.</p>	<p>Hähn TEDxSaintGregory'sCollege</p>	
4	Emoticonos y Emojis	<p>1. Identifica la definición conceptual y la tipología y la existencia de los primeros emoticonos.</p> <p>2. Relaciona los emoticonos textuales con los Komojis y los Emojis actuales.</p>	<p>SEÑALES DE CARRETERA DEFINICION: Consiste en calcar las inscripciones de una señal de tráfico. OBJETIVOS: Reconocer las señales de tráfico. PARTICIPANTES: Más de 15, a partir de 7 años.</p>	<p>1. Los NUEVOS EMOJIS que llegarán en 2021: 2. Descubre el verdadero significado de los 92 emojis caritas de whats app 3. El VERDADERO significado de los EMOJIS: ni la flamenca es una</p>	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia Cartulinas Hojas blancas Lápices</p>

		<p>3. Aprende la transformación de los Emojis desde los primeros emoticonos de antes hasta los emojis de ahora.</p>	<p>MATERIALES: Una hoja de papel duro para cada equipo, un lápiz.</p> <p>CONSIGNAS DE PARTIDA: Se divide a los jugadores en equipos de 7 personas.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A la orden de comenzar, cada equipo va en busca de carteles de carretera que calcar. Tienen que conseguir calcar la frase " SIEMPRE ALERTA " en la hoja de papel. 2. Tienen que hacerlo frotando con el lápiz de cera el papel sobre las letras de las señales. El primer equipo que complete la frase es el ganador. 3. Este es un juego que hace que los jugadores piensen en todos los nombres de las señales de la zona donde están. 4. Es una buena idea darles también un paño mojado para que limpien las señales si las manchan. 	<p>flamenca ni esa cara está enfadada</p> <p>4. The culture of emoji. ??? Alisa Freedman TEDxUOregon</p> <p>5.From cave drawings to emojis: Communication comes full circle Marcel Danesi TEDxToronto</p>	
--	--	---	---	---	--

5	Abuso y consecuencias de las TICS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce las consecuencias del abuso de las TICS 2. Identifica los criterios Diagnósticos del abuso de las TICS, como adicción comportamental en el APA y el CIE-11 3. Reflexiona acerca de todas las posibles consecuencias que pueden llegar surgir a partir del uso excesivo de las TICS. 	<p>LA RED</p> <p>DEFINICION: Consiste en bailar al compás de la música, entrando y saliendo de la red, cuando la música pare deberán evitar ser atrapados en la red.</p> <p>OBJETIVOS: Potenciar el sentido del ritmo.</p> <p>PARTICIPANTES: Más de 15, de 4 a 7 años.</p> <p>CONSIGNAS DE PARTIDA: La mitad de ellos son la red, la otra mitad, los pececillos. Para formar la red, los niños forman un cerco.</p> <p>DESARROLLO: Comienzan a dar vueltas cuando suene la música.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los pececillos entran y salen, corretean... ➤ Cuando ésta deje de sonar, los pequeños se dan rápidamente las manos. ➤ La red se cierra. ➤ Los peces capturados pasan a formar parte de la red y la música vuelve a sonar. ➤ Al final, se repite el juego cambiando los papeles. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Adictos a la Tecnología? Jean Luc Le Noble TEDx SanAngel 2. "Gaming: Disrupción en la comunicación" Nicolás Tibaudin Aguer TEDxBarrioSanNicolas 3. Cómo detectar el abuso de las tecnologías en los adolescentes + 	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia Grabadora o reproductor de música.</p>
---	-----------------------------------	---	--	--	---

AREA DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD LATINA CAMPUS CUERNAVACA

PROGRAMA DE TRABAJO
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

UNIDAD 3: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL					
SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	DINÁMICAS	HERRAMIENTAS	MATERIALES
1	Conocimiento de las emociones propias	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ¿Cómo meditar? ▶ Mindfulness para principiantes ▶ Mindfulness con atención en la respiración 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Inteligencia Emocional. ¿cómo controlar tus emociones? ▶ La adolescencia. Inteligencia Emocional. Elsa Punset 	Computador Proyector Hoja de asistencia
2	Control de emociones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada genera la sensación de control interno. 	ROBAR LA BANDERA: <ul style="list-style-type: none"> ➤ El juego empieza con la creación de dos grupos antagonistas (policías y ladrones) ➤ Y la elección de una persona neutral. Se coloca la bandera en 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 8 técnicas de autocontrol ➤ El autocontrol. ¿cómo tener fuerza de voluntad? ➤ Como tener fuerza de voluntad- 	Computador Proyector Hoja de asistencia Hoja de registro Suéteres, bufandas o telas

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayuda a identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de otros. 	<p>el interior del campo de los policías.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El juego termina cuando es robada la bandera y llevada al campo de los ladrones o cuando un ladrón es cazado con la bandera. ➤ En el último caso, si hay duda sobre si dejó la bandera antes de ser tocado, el beneficio es para el atacante. ➤ Si un ladrón deja la bandera y ésta cae al suelo está cazado, debe ser levantada por éste. ➤ Evaluar en el grupo: ¿cómo se organizaron? Y ¿qué tipo de estrategia se siguió? 	<p>autocontrol-Kelly Mcgonigal -segunda parte</p>	
3	<p>Capacidad de motivarse a uno mismo</p>	<p>1. Identifica qué es la motivación y descubre los componentes del ciclo de la motivación. 2. Descubre y comprende el significado y la importancia de la autogestión. 3. Aprende nuevas ideas o sugerencias para conservar la motivación.</p>	<p>EL PAÑUELO: Material: un pañuelo y otro objeto cualquiera. Formación: uno de los jugadores se queda en el centro del círculo formado por los demás jugadores. Todos sentados. El del centro tendrá los ojos vendados con el pañuelo, y cercano a él, el objeto escogido. Desarrollo: uno de los jugadores de la rueda se acerca al objeto para robarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo motivarse a uno mismo? ➤ Automotivación para la Inteligencia Emocional 	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia Venda para los ojos o suéter o bufanda Pelota de plástico u objeto opcional</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ El guarda, con los ojos vendados, grita: "¡Alto!" - e indica la dirección de donde proviene el ruido. ▪ Si acierta, el ladrón volverá a su lugar, y el otro intenta la suerte. ▪ En caso de que el guardia no acierte, el ladrón recoge el objeto y lo esconde, colocando las manos en las espaldas, en lo que será imitado por todos los demás. ▪ El guarda se quita entonces la venda y trata de adivinar quien lo robo. ▪ Si adivina, será nuevamente guarda: en caso contrario, cederá su lugar al ladrón. 		
4	Reconocimiento de las emociones ajenas	<p>1. Capacidad de asumir el punto de vista de otra persona.</p> <p>2. Mayor empatía y sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.</p> <p>3. Mayor capacidad de escuchar al otro.</p>	<p><u>EL DRAGÓN</u></p> <p>DEFINICION: El juego consiste en que las cabezas de los dragones intentarán tomar las colas de los otros dragones, cosa que éstas deberán evitar.</p> <p>OBJETIVOS: Conseguir crear un clima relajado de distensión. favorece la coordinación y la comunicación del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Tema 10 ¿Qué tan bueno eres para reconocer las emociones de los demás? ► Reconocimiento y manejo de las emociones en los jóvenes y adolescentes 	<p>Computador</p> <p>Proyector</p> <p>Hoja de asistencia</p> <p>Pañuelos o pañoletas</p>

			<p>PARTICIPANTES: Grupo, desde 18 personas.</p> <p>MATERIALES: Pañuelos o pañoletas.</p> <p>CONSIGNAS DE PARTIDA: Se divide al grupo en subgrupos de seis o siete personas.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La primera persona hará de dragón y la última de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará tomar las colas de los demás dragones. ➤ Y la cola, ayudada por todo el grupo intentará no ser cogida. ➤ Cuando una cola es cogida (se consigue el pañuelo o pañoleta) el dragón a la que pertenece se unirá al que la ha atrapado, formándose así un dragón más largo. ➤ El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón. 	<p>► Sofía Bittor - Las emociones adolescentes - Clubes TED-Ed</p>	
5	Control de las relaciones	1. Conoce una mayor capacidad de analizar y comprender las	PAREJAS A CIEGAS	<p>► La Inteligencia Emocional en la pareja</p>	<p>Computador Proyector Hoja de asistencia</p>

		<p>relaciones interpersonales.</p> <p>2. Mejora en la capacidad de resolución conflictos y negociación desacuerdos.</p> <p>3. Adquiere mayor confianza y destreza. Durante el proceso de la comunicación interpersonal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se hace una pista de obstáculos en el suelo para que todos la vean. ▶ Los participantes forman parejas. ▶ Una persona se pone una venda en los ojos, o cierra los ojos fuertemente para no ver nada. ▶ Se quitan los obstáculos silenciosamente. ▶ El otro miembro de la pareja da ahora indicaciones para direccionar y ayudar a su pareja a librar los obstáculos que son, ahora, imaginarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ INTELIGENCIA EMOCIONAL ▶ Inteligencia Emocional • Cómo Controlar las Emociones ▶ Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman 	<p>Venda para los ojos o suéter o bufanda.</p> <p>Cartulinas de colores</p>
--	--	---	--	--	---