



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

**TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A
LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO
PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019.**

Tesis previa a la obtención del Grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación;
mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2019

CERTIFICACIÓN

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del art. 139 del Reglamento del Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019.**

Autoría de la Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo misma que reúne los requisitos legales reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 28 de mayo de 2019



Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Firma:



Cédula: 1104888035

Fecha: Loja, 02 de Julio de 2019

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo, declaro ser la autora, del presente trabajo de tesis titulada **TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019**. Como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a dos días del mes de Julio de dos mil diecinueve.

Firma:

.....


Autora:

Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Cédula:

1104888035

Dirección:

Loja, Cantón Saraguro, San Pablo de Tenta

Correo electrónico:

leydim96@hotmail.com

Celular:

0982609501

Datos complementarios

Directora de tesis:

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

Tribunal de grado:

Presidenta:

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero PhD.

Primer Vocal:

Lic. Raquel Aurelina Ocampo Ordóñez Mg. Sc.

Segundo Vocal:

Mg. Sc. Johnny Héctor Sánchez Landin

AGRADECIMIENTO

Un reconocido agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, de manera especial a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a su personal directivo, administrativo y docente quienes desde la academia y la formación ética supieron formar futuros profesionales con un perfil pertinente para la vida de servicio profesional a la comunidad.

De manera especial a la Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc., por sus orientaciones y compromiso en la consolidación de este trabajo de investigación, a los estudiantes del décimo año, paralelo A, a los maestros y al Dr. José Granda Director de la Unidad Educativa “José Ingenieros”, de la ciudad de Loja, por haber creído en mi propuesta y por su apoyo, confianza y participación en la búsqueda de los resultados de este proceso investigativo.

Autora

DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen Santísima, quiero agradecer desde lo más profundo de mi corazón a quienes con su misericordia y su favor han permitido llegar hasta esta etapa de mi carrera, gracias por ser mi fortaleza.

A mis padres Vicente y Teresa, por su amor incondicional, pilares fundamentales de mi vida, quienes con su tenacidad y lucha insaciable han hecho de sus vidas mi gran ejemplo a seguir, gracias a sus manos trabajadoras y bondadosos corazones que sin escatimar esfuerzo hicieron todo lo posible para cumplir esta meta; gracias padres míos.

A Ángel+, Susana, Ángel, Deysi y Rodrigo, hermanos queridos, gracias a sus palabras motivantes que comprometían mis acciones hasta cumplir la promesa de ser una profesional.

A mis sobrinos, quienes desde su llegada han formado parte de mí y se han convertido en mi apoyo y mi alegría.

A mis amigas, palabra corta pero profunda en el significado, compañeras en el camino estudiantil, compromisos adquiridos que llevan los nombres mis mejores amigas, aunque la distancia y los compromisos profesionales nos pongan en polos opuestos siempre estarán cerca de mis anhelos, sueños; confidentes y consejeras por siempre.

Leydi

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019.	UNL	2019	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	LAS PITAS	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019.

b. RESUMEN

El uso de redes sociales en la adolescencia está considerado como un problema psicosocial que afecta a su desarrollo. Esta problemática llevo a trabajar el tema: **Técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales**, con el objetivo general: Implementar un plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela José Ingenieros. Estudio descriptivo, de corte transversal, diseño pre-experimental; fundamentado en métodos teóricos científicos. Se aplicó la Escala de Adicción a las Redes Sociales, en una muestra de 26 estudiantes. Los resultados, inicial (pre-test) el 50% de alumnos presentan obsesión por las redes sociales, así mismo el 46,15% indica falta de control en el uso de las redes, y el 53,85% hacen uso excesivo de las redes sociales. Los resultados posteriores (post-test) luego de la intervención se logran bajos niveles en porcentajes del 53,85%; 57,69%; 61,54% para la obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales respectivamente. Los resultados de la aplicación del Plan estadísticamente (correlación lineal de Karl Pearson (r), en los seis talleres para Obsesión por las redes sociales, Falta de control en el uso de las redes sociales, Uso excesivo de las redes sociales, se alcanza valores de correlación $r(xy)$ entre = 0, 80 a $r(xy)$ 0.87, que significa una correlación positiva alta. Concluyendo que las técnicas conductuales son efectivas, al alcanzar una correlación positiva alta, validadas para prevenir dependencia al uso excesivo a las redes sociales.

ABSTRACT

The social networks use in adolescence is considered as a psychosocial problem that affects their development. This issue led us to work on the topic: Behavioral techniques to prevent dependence on social networks, with the general aim of: Implementing a plan based on behavioral techniques to prevent social networks dependence in students of the tenth year parallel "A" from the José Engineers school. Descriptive study, of cross section, pre-experimental design; based on scientific theoretical methods. The Addiction Scale for Social Networks was applied in a sample of 26 students. The results, initial (pre-test) 50% of students are obsessed with social networks, likewise 46.15% indicate lack of control in the use of networks, and 53.85% make excessive use of social networks. Subsequent (post-test) results after the intervention achieved low levels in percentages of 53.85%; 57.69%; 61.54% for obsession, lack of control and excessive use of social networks respectively. The results of the application of the Plan statistically (linear correlation of Karl Pearson (r), in the six workshops for Obsession with social networks, Lack of control in the use of social networks, Excessive use of social networks, values are reached of correlation $r(xy)$ between = 0, 80 or (xy) 0.87, which means a high positive correlation, concluding that the behavioral techniques are effective, upon reaching a high positive correlation, validated to prevent dependence on excessive use of social networks.

c. INTRODUCCIÓN

El uso excesivo de las redes sociales de los adolescentes es un tema que cada vez va tomando mayor fuerza en todos los contextos escolares, familiares y sociales, además ha sido muy poco estudiado en nuestro país, región y a nivel local, por lo que fue pertinente la realización de una investigación sobre las Técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales dirigido a este grupo etario quienes tienen mayor afluencia al uso de internet. Se ha detallado en estudios anteriores que en adolescentes el mal desempeño académico, las malas relaciones interpersonales, falta de sociabilización, el deterioro de las relaciones familiares son consecuencia de la adicción a las redes sociales, por lo que es importante intervenir de manera temprana. Los resultados servirán de base para fortalecer la prevención, determinar acciones de cambio y realizar seguimientos de casos detectados.

Teniendo como base el diagnóstico previo se seleccionó como problema científico para el presente trabajo de titulación: TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, PERÍODO 2018-2019. Así, el objeto de estudio es la formación de estudiantes en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales.

El campo de acción se centró en talleres basados en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales como estrategia psicoeducativa.

Las tareas científicas o de investigación que se tuvieron en cuenta para alcanzar el objetivo planteado y verificar los objetivos específicos fueron las siguientes:

- Identificar los niveles de dependencia en los factores de obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales, en los estudiantes investigados, por medio de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS).
- Diseñar un plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia de las redes sociales en la población investigada.
- Ejecutar el plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia de las redes sociales en los estudiantes de décimo año paralelo A.
- Validar la efectividad del plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia de las redes sociales en los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros.

En cuanto a la Metodología, en la presente investigación se tuvieron en cuenta los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica. Los métodos teóricos como científico, inductivo, deductivo, histórico, comprensivo, de diagnóstico, de modelación de análisis y síntesis de fuentes escogidas para sustentar el objeto de estudio y el enfoque y diseño investigativo que permitió advertir la pertinencia en la solución de la problemática y el estadístico de coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Los instrumentos que se utilizó:

Encuesta a estudiantes de la Escuela José Ingenieros, de los décimos años para conocer sobre nivel de uso de las nuevas tecnologías, como son las redes sociales, técnica aplicada para fundamentar el problema existente.

La Escala Adicción a las Redes Sociales para el pre test y post test en una muestra de 26 adolescentes de décimo año de educación general básica paralelo A, de la sección vespertina.

La investigación fue un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, por la naturaleza de la información documental y por la extensión del estudio de campo, enmarcada en un diseño pre-experimental con un solo grupo.

El método estadístico, la Correlación lineal de Karl Pearson de tendencia fue tenido en cuenta para el Análisis de los resultados obtenidos de la Escala.

La novedad científica, del plan basado en técnicas conductuales, como propuesta de intervención, que busca prevenir la dependencia de las redes sociales.

El aporte práctico, está basado en las técnicas conductuales, guiada por la proponente de la investigación, lo que incidió en la formación del estudiante y el diseño de talleres como modalidad didáctica para el proceso de intervención.

La significación social, se manifiesta en la convicción de que es importante la implementación de técnicas conductuales, como propuesta de intervención, que busca prevenir la dependencia de las redes sociales, contribuyendo en la formación integral de los estudiantes, para que se conviertan en ciudadanos responsables y transformadores de la sociedad en la que se desenvuelven sin ataduras emocionales que les lleven a perder el tiempo libre sujetos a un aparato atrapados en actividades que cada vez va tomando más fuerza, dejando a un lado sus obligaciones escolares, familiares y sociales.

Esta tesis también integra la revisión de literatura, cumpliendo con los requerimientos del proceso investigativo respaldadas en las fuentes teóricas fundamentada con citas de autores que dan rigor científico a la investigación. La primera variable se sustenta en las redes sociales: definición, tipos de redes sociales, principales redes sociales, la dependencia a las mismas y su efecto tanto familiar como físico y académico, los beneficios, riesgos, ventajas, desventajas, influencia en el adolescente, aspecto familiar y tácticas preventivas; y en relación a la segunda variable que sustenta la investigación, técnicas conductuales como el Reforzamiento Positivo, el Principio de Premack, el

Autocontrol, el Moldeamiento, el Modelado, el Reforzamiento negativo, así mismo el enfoque conductista, definición de técnicas conductuales, tipos de técnicas, prevención, dependencia, definición de plan, taller pedagógico y valoración.

Además se presenta el plan basado en técnicas conductuales como el Reforzamiento Positivo, el Principio de Premack, el Autocontrol, el Moldeamiento, el Modelado, el Reforzamiento negativo, entrenando a los estudiantes en su uso cuando las situación se vuelve conflictiva ante el uso excesivo, como propuesta de intervención, que busca prevenir la dependencia a las redes sociales, permitiendo educar a los estudiantes que presentan mayor prevalencia o manifestaciones de dependencia o adicción a las redes sociales especialmente como el Facebook, por la falta de control en el uso y por el uso excesivo, tienen mayor riesgo de presentar alteraciones conductuales especialmente el aislamiento y descuido en sus obligaciones escolares y familiares. A su vez, la proponente actuaría como facilitadora de los talleres, con el propósito de formar jóvenes responsables y críticos de su propia formación. Desde el enfoque curricular flexible se plantean las estrategias y las acciones que se plasmaron en el Plan basado en las técnicas conductuales, para la adecuada solución del problema.

En relación a materiales y métodos; la investigación fue un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, por la naturaleza de la información documental y por la extensión del estudio de campo, enmarcada en un diseño pre-experimental con un solo grupo; los métodos utilizados fueron: científico, inductivo, deductivo, analítico, sintético, histórico, diagnóstico, modelación y estadístico el coeficiente de Pearson.

Los resultados encontrados (pre-test) en cuanto al factor obsesión por las redes sociales se obtuvo que el 50% manifiestan inclinación al mismo, de igual forma el 46,15% indica falta de control en el uso de las redes sociales, y finalmente el 53,85 presenta que hacen uso excesivo de las redes sociales. (Post-test) los resultados son significativos, al obtener

altos porcentajes ubicados en un nivel bajo tanto para la obsesión, falta de control y uso excesivo de las Redes Sociales, donde se encuentra un 53,85%; 57,69%; 61,54% respectivamente. De acuerdo al coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), en los talleres para prevenir la Obsesión por las redes sociales, aplicando las técnicas conductuales: reforzamiento positivo y principio de Premack, se alcanza un valor de $r=0.88$, estadísticamente significa una correlación positiva alta. En relación a los talleres para prevenir la Falta de control en el uso de las redes sociales entrenando en el uso de las técnicas conductuales: autocontrol y moldeamiento, existe una correlación de $r=0.86$, estadísticamente significa una correlación positiva alta. En cuanto a los talleres para prevenir el Uso excesivo de las redes sociales practicando las técnicas conductuales: modelado y reforzamiento negativo, se alcanza un valor $r=0.87$, estadísticamente significa una correlación positiva alta.

Se concluye que los/as estudiantes desconocen de lo influyente que pueden llegar a ser las redes sociales, motivo por el cual se vuelven obsesivos o adictivos, se descontrolan en el tiempo de uso y se tornan en usos excesivo a las mismas y olvidan su compromiso como estudiantes, situación que se vuelve incómoda tanto para padres como para profesores. Se recomienda que en los centros educativos a través del DECE se oriente tanto a padres de familia como a estudiantes, del correcto uso de las redes sociales tanto dentro como fuera de la institución, dar a conocer las ventajas y desventajas que trae el pasar mucho tiempo en las redes sociales.

El informe de investigación está estructurado en coherencia con lo dispuesto en el artículo 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, el cual comprende: título; resumen en castellano y traducido al inglés; introducción; revisión de literatura; materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

En tal virtud se aspira a que este documento se convierta en un plan de intervención, en tanto de carácter investigativo, crítico, analítico y de orientación, así como de reflexión, puesto que el mismo fue desarrollado en base a los conocimientos adquiridos durante todo el proceso de formación profesional, y a su vez aportará a la familia, docentes y sociedad elementos de juicio verificables, suficientes para complementar aspectos sobre dicho problema.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Antecedentes

“Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas” (Einstein)

La historia de la tecnología hace hincapié a la invención de herramientas y técnicas con un propósito práctico. La modernidad está relacionada íntimamente con la historia de la ciencia, pues el número del descubrimiento de nuevos conocimientos ha permitido crear nuevas cosas y, recíprocamente, se han podido realizar nuevos descubrimientos científicos gracias al desarrollo de nuevas tecnologías, que han extendido las posibilidades de experimentación y adquisición del conocimiento.

A lo largo de la historia, la técnica ha jugado un papel central en la configuración de la vida material y cultural de los pueblos. En buena medida, el progreso humano está basado en la invención de procedimientos y mecanismos para la resolución de problemas concretos del quehacer cotidiano. Desde las primeras técnicas para encender fuego, hasta las complejas máquinas del mundo moderno, los seres humanos se han beneficiado de desarrollos técnicos cuya aparición y gradual refinamiento ha marcado profundamente los modos de organización social, así como las tradiciones y el acervo cultural de la civilización. (Ordoñez, 2007)

En la actualidad, la tecnología se ha incluido en todas las sociedades, estableciendo parte indispensable de ellas y, básicamente, uno de los mayores cambios que ha introducido es el de facilitar la comunicación interpersonal, con dispositivos y entre ellos, y un acceso rápido e instantáneo a la información, sin importar en donde se encuentre.

Después de todos estos años, las redes de interacción social se han convertido en uno de los elementos de Internet más difundidos, ofrecen a sus usuarios un lugar común para desarrollar comunicaciones constantes. (Normol, 2011).

Aportando a lo anterior, (Normol, 2011). Expone a continuación una pequeña reseña histórica de las redes sociales:

1971: Se envía el primer mail. Los dos ordenadores protagonistas del envío estaban uno al lado del otro.

1978: Se intercambian BBS (Bulletin Board Systems) a través de líneas telefónicas con otros usuarios.

1978: Las primeras copias de navegadores de internet se distribuyen a través de la plataforma Usenet.

1994: Se funda GeoCities, una de las primeras redes sociales de internet tal y como hoy las conocemos. La idea era que los usuarios crearan sus propias páginas web y que las alojaran en determinados barrios según su contenido (Hollywood, Wallstreet, etc.).

1995: TheGlobe.com da a sus usuarios la posibilidad de personalizar sus propias experiencias online publicando su propio contenido e interactuando con otras personas con intereses similares.

1997: Se lanza AOL Instant Messenger.

1997: Se inaugura la web Sixdegrees.com, que permite la creación de perfiles personales y el listado de amigos.

2000: La “burbuja de internet” estalla.

2002: Se lanza el portal Friendster, pionero en la conexión online de “amigos reales”. Alcanza los 3 millones de usuarios en sólo tres meses.

2003: Se inaugura la web MySpace, concebida en un principio como un “clon” de Friendster. Creada por una empresa de marketing online, su primera versión fue codificada en apenas 10 días.

2004: Se lanza Facebook, concebida originalmente como una plataforma para conectar a estudiantes universitarios. Su pistoletazo de salida tuvo lugar en la Universidad de Harvard y más de la mitad de sus 19.500 estudiantes se suscribieron a ella durante su primer mes de funcionamiento.

2006: Se inaugura la red de microblogging Twitter.

2008: Facebook adelanta a MySpace como red social líder en cuanto a visitantes únicos mensuales.

2011: Facebook tiene 600 millones de usuarios repartidos por todo el mundo, MySpace 260 millones, Twitter 190 millones y Friendster apenas 90 millones.

Dicho esto, el desarrollo de las redes sociales ha sido impresionante en muy pocos años. La historia de las redes sociales todavía está en una fase incipiente y ya ha provocado miles de cambios en el mundo.

Con estos antecedentes, se detecta la necesidad de realizar la presente investigación, implementando un programa de educación emocional que permita evitar la adicción a las redes sociales.

Redes Sociales

Las redes sociales, en el mundo virtual, son sitios y aplicaciones que operan en niveles diversos como el profesional, de relación, entre otros. Pero siempre permitiendo el intercambio de información entre personas y/o empresas. Las redes sociales son parte de nuestra vida, son la forma en la que se estructuran las relaciones personales, dicho de otra manera, estamos conectados mucho antes de tener conexión a Internet.

De acuerdo con (Boyd y Ellison, 2007) una red social se define como un servicio que permite a los individuos (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, (2) articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y (3) ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema.

Las redes sociales se originan en la comunicación, refiriéndose al conjunto de grupos, comunidades y organizaciones vinculados unos a otros a través de relaciones sociales. Por tanto, permiten mantenerse conectado con nuestro medio y es importante darles un uso adecuado, sin que este afecte a nuestras relaciones interpersonales.

Además, cumplen con diversas funciones, y han sido creadas para determinadas actividades de un interés común. Por ello a continuación se va analizar los diferentes tipos de redes.

Tipos de Redes Sociales

Según (Celaya, 2008) existen tres clasificaciones principales de redes sociales:

1. Redes profesionales: Este tipo de redes han contribuido a fomentar el concepto de “networking” entre las Pymes y mandos intermedios en el caso de las empresas más grandes. Su valor agregado es que permiten ir desarrollando una amplia lista de contactos

profesionales, tanto para intercambios comerciales como para interacción y búsquedas de oportunidades entre las personas, por ejemplo: LinkedIn, Xing, Viadeo

2. Redes generalistas: Este tipo de espacios cuentan con perfiles de usuarios muy similares a los anteriores, pero con ritmos de crecimiento distintos, marcados por generación de contactos, quienes ingresan con el fin de ponerse en contacto con personas cercanas y no tan cercanas, para comunicarse, o bien para compartir música, videos, fotografías e información personal, por ejemplo, MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5.

3. Redes especializadas: Durante los últimos años, se ha registrado la aparición de redes sociales especializadas en una determinada actividad social o económica, un deporte o una materia. Esto permite satisfacer una necesidad inherente del ser humano de formar parte de grupos con características e intereses comunes, lo cual según la escala de necesidades de Maslow o pirámide de Maslow, obedecería a la necesidad de pertenencia o afiliación. Un ejemplo de este tipo de espacios es la red Flixster, que es una red social de amantes del cine, o bien SkiSpace, la cual está especializada en deportes de nieve, y las cuales han logrado atraer a grupos sociales interesados en estos temas, así como también, han captado la atención de anunciantes de acuerdo con cada segmento.

Las redes sociales han conseguido una gran aprobación por parte de los usuarios, por lo que han proporcionado una alternativa muy buena para comunicarse ya sea de forma pública o privada.

Principales redes sociales

De acuerdo a (Baena, 2015) tenemos que las redes sociales más utilizadas por los usuarios son:

Facebook: fue fundada por Marck Zuckerberg, un estudiante de Harvard en el 2004, con el propósito de que los estudiantes pudieran tener contacto entre ellos y así poderse relacionar de manera constante. De acuerdo con el anterior autor, esta red social permite que el adolescente esté informado de los acontecimientos más recientes a través de fotos y videos, noticias de eventos,

cambiando su estado y modificando su perfil; todo en tiempo real y en cuestión de segundos, promoviendo una interrelación para compartir, preguntar, comentar, etc.

Twitter: es un servicio que permite compartir pensamientos, información, enlaces, etc., con otros usuarios de la web; es de una forma abierta por lo que cualquier persona sin restricción puede leerlos. Se realiza a través de un texto que se publica y que no debe exceder los 140 caracteres. Agrega el autor, que twitter es una herramienta poderosa pero que no sustituye a otras redes sociales como Facebook o Myspace, promoviendo una interrelación para compartir, preguntar, comentar, etc.

Instagram: Es una aplicación, programa o red social creada para compartir fotos con filtros, marcos, retro y vitage. En el 2012 Instagram tenía más de 10 millones de usuarios, en la actualidad esta cifra se ha duplicado. Aquí se puede seguir personas y publicar cualquier tipo de fotos y videos cortos. Instagram ganó popularidad muy rápido. Es utilizada por una gran cantidad de adolescentes, muchos de ellos poseen una adicción a esta red, debido al mal uso que le dan. Se pueden compartir las imágenes o videos con otras redes sociales como Facebook, Gmail.

Youtube: Es una página donde usuarios pueden subir cualquier tipo de videos que pueden ser desde musicales hasta videos caseros. Los seguidores de youtube son muchas personas de todas las edades, debido a que esta página tiene una gama de videos de toda clase. Aquí también se puede dejar comentarios, sugerencias y like a los videos, youtube también permite compartir los videos con otras redes sociales como Facebook, Gmail.

La Dependencia de las Redes sociales

La Dependencia de las Redes sociales y el efecto en la relación familiar.

El mayor problema empieza cuando el joven deja de vivir el mundo real y solo interactúa con la sociedad a través de las redes, y no por sus propias habilidades sociales.

Molina, G & Toledo, K (2014).

De acuerdo con Echeburúa & de Corral (2010), describen ciertas características que pueden dar señal de manifestar adicción a las redes sociales, cuando el adolescente genera un cambio en su estilo de vida, en las que se resaltan: privación del sueño por permanecer conectado, descuido del contacto familiar, social y estudio, pensar en la red todo tiempo, mentir constantemente, mostrar irritabilidad, sentir euforia y activación anómala cuando se está en la red y entrar en una negación de que las redes sociales están concibiendo cambios en la conducta del individuo.

La Dependencia de las Redes sociales y el efecto en la relación social.

La relación familiar es el vehículo, para orientar al adolescente cuando inicie su interacción social con otros jóvenes, con la finalidad de obtener un buen desarrollo positivo, que, a su vez, le permita tomar buenas decisiones a la hora de escoger un grupo social indicado para su crecimiento. El teórico Vygotsky sostuvo que la interacción era lo más importante para el aprendizaje.

“La adquisición de instrumentos cognitivos depende en gran medida del medio social en el que vive el sujeto,” lo que quiere decir es que cualquier aprendizaje parte de los contextos sociales, de las interacciones con su entorno, lo que propicia nuevas entradas cognitivas, que son utilizados para nuevos aprendizajes sociales, Redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales lo que favorece el desarrollo de la personalidad e identidad del mismo adolescente. (Molina, G & Toledo, K. 2014).

Así también el gran desinterés por la vida social, la disminución en reuniones con amistades, incluyendo la propia familia, hace que los adolescentes se conviertan en sujetos introvertidos, que solo se comunican con su entorno a través las redes sociales, como lo manifiesta (Salas, E. & Ecurra, M. 2014).

Por otra parte, Sullivan (1953), insiste que se debe apostar más a la educación emocional para facilitar actitudes positivas ante la vida, que permiten el desarrollo de habilidades sociales que, a su vez estimulen, la empatía y favorezcan actitudes para afrontar ciertos conflictos, fracasos y frustraciones que se puedan presentar en la etapa de la adolescencia.

Según Herrera (2009), el manejo de las relaciones en los jóvenes en las redes sociales, se hacen menos intensa en el plano físico, pues se ofrece cientos de maneras de comunicarse, sin la necesidad de verse frente a frente: a través de imágenes, textos,

audios, y juegos, observándose que hay miles de jóvenes de todos los rincones del planeta en las redes sociales con los que pueden interactuar de forma virtual.

Para el adolescente, la red social es una prolongación de su mundo, del grupo donde se siente comprendido y con el que se identifica.

Según (Gil Calvo, 1996) “desde una perspectiva sociológica, hace un análisis de las actividades lúdicas y de ocio del fin de semana entre los jóvenes como medio para reforzar su pertenencia a los grupos de coetáneos con quienes se relacionan y para construir su propia identidad personal y social”. Concluyendo que el medio para construir y acercar amistades en la actualidad son las redes sociales, que a su vez provocan distintas influencias sobre los jóvenes, ya que incurren en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales generado un estrecho vínculo con las nuevas tecnologías, las cuales son utilizadas para su espacio de ocio.

El Boom de las redes sociales han cambiado la manera como nos comunicamos en la actualidad, mientras más tiempo una persona pase conectada, es menor el tiempo del contacto vivencial con su entorno.

Según (Blumer, H, 1982) considera que el proceso de comunicación en los adolescentes, se encuentra bajo una prima psicosocial en la que juega un papel importante la teoría del interaccionismo simbólico, donde se vincula al emisor y el receptor como individuos activos por la interacción social con sus pares, utilizando como vehículo a las redes sociales, para dar significados que interpretan la realidad social.

Cabe resaltar que el contexto cultural en que se encuentra el adolescente, puede influenciar su comportamiento, por modelar ciertas conductas de otros, que son regulados por los roles sociales, que son proporcionados dentro de las redes sociales, como lo menciona Peña, B (2011).

(Echeburúa y Corral, 2010) citando a Young consideran que existen algunas señales de alarma que denotan una Dependencia a las Redes Sociales en general: estas señales coinciden con los criterios del DSM-IV. (Salas, E. & Ecurra, M. 2014). a) Deseo de estar conectados en la red a toda hora (Tolerancia). b) Descuidos del estudio, relaciones sociales y familiares. c) Manifestar euforia cuando utilizan las redes sociales. d) Baja productividad e irritabilidad. e) Dificultad para reconocer la conducta adictiva. f) Fracaso a la hora de cumplir cuando se propone limitar el uso de las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales.

(Echeburúa y Corral, 2010) consideran que las redes sociales son facilitadoras de fomentar conductas narcisistas, histriónicas y deformadoras de la realidad en los adolescentes, también se resalta la relación que tiene la dependencia a las redes con la baja autoestima y carencia de habilidades sociales, los cuales son predictores para la adición de las redes sociales.

Se considera que la adicción a las redes sociales, está ligada a los trastornos obsesivos compulsivos por la repetición incontrolada de conducta problema que se evidencia en el adolescente, el estar conectado a las redes sociales, ratifica Salas, E. & Ecurra, M (2014).

La constante conexión del adolescente a las redes sociales, genera alteraciones de tipo cognitivo como lo da a conocer, Esteves & Calvete (2007), presencia de pensamientos obsesivos, mágicos y distorsionados, que impiden que el joven obtenga una correcta apreciación de su problema y se sienta incapaz de dar solución a la dificultad presentada, seguida de alteraciones fisiológicas, en las que manifiestan dolor muscular, cansancio, fatiga, ansiedad, estrés, aceleración del ritmo cardíaco; también se relacionan con alteraciones a nivel emocional, como mal humor constantemente, irritabilidad, agresividad, culpa y baja autoestima.

Dicho de otra manera, Young (1998) sostiene que los adolescentes son los principales usuarios de las redes sociales, y estas son generadoras de la privación del sueño, por una obsesiva práctica de comunicación, esto suele desencadenar problemas para conciliar el

sueño, depresión, y bajo rendimiento escolar, que a su vez afecta la interacción del adolescente con el medio, y propiciando rupturas en la vida familiar y social.

Algo semejante propone (Estévez, Bayón, y Fernández-Liria, 2009) quienes revelan que el período de la adolescencia se constituye como grupo de riesgo, a la hora de buscar sensaciones nuevas que sobrellevan a estar experimentando conductas placenteras a través de las redes sociales, en algunos casos desencadenando ciertas características de personalidad o estados emocionales que conllevan a la vulnerabilidad psicológica y a las adicciones, como lo han referido autores ya mencionados anteriormente, siendo las más sobresalientes: la disforia, la impulsividad, la intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades) acompañada de baja autoestima y timidez, dejando en evidencia de otra forma que el adolescente carecen de un afecto consistente, que lo incita a la adicción en las redes sociales.

La Dependencia de las Redes Sociales y el efecto en el rendimiento académico.

El excesivo uso de las redes sociales, lejos de ser algo beneficioso para el desarrollo de los adolescentes, se convierte en un riesgo debido a las noches de insomnio, así mismo los contenidos a los que se tiene acceso y las horas diarias que se dedica al uso de las redes. Estos motivos son los principales factores que afectan en el rendimiento académico de los estudiantes, debido a la irresponsabilidad y poco tiempo que dan a sus estudios.

A diferencia de la relación de padres, la relación social de amistad presupone algún tipo de interacción social para establecerse y persistir.

La relación social de amistad tiene un significado multidimensional para adolescentes y jóvenes: a diferencia de una conexión puramente instrumental, esta es experimentada como un lazo complejo, en el cual hay sitio para el acuerdo y la cooperación, pero también para el desacuerdo y el conflicto. (Youniss y Smollar, 1985)

Es a través de estas redes sociales que los jóvenes tienen acceso a información relevante para sus vidas: sexualidad, música, actividades escolares, entre otros aspectos

La relación de amistad establecida por adolescentes y jóvenes implica una interacción frecuente y un vínculo más horizontal (en comparación con el vínculo padre-hijo); por esta razón, favorece el surgimiento de la confianza y auto-revelación mutuas (Stanton, Salazar y Spina, 2005)

Las relaciones de amistad tienen un significado multidimensional para los jóvenes en la medida en que constituyen redes al interior de las cuales encuentran afecto, reconocimiento e información, forjan subculturas y reglas de comportamiento y acceden a nuevas conexiones, ampliando así su dotación de relaciones sociales.

El análisis de redes sociales no debe ser confundido con los estudios de «efectos de pares» mencionados en la sección anterior de este trabajo. La perspectiva del análisis de redes sociales concibe el mundo social como un entramado cambiante de redes sociales interconectadas. Una red social es la estructura que emerge de las relaciones sociales entre actores, los cuales pueden ser individuales o colectivos. (Doreian, 2001)

Las redes sociales proveen oportunidades y límites, recursos y riesgos, para la acción social.

Beneficios de las Redes Sociales

Es una realidad que entre los jóvenes y adolescentes se ha incrementado notablemente el uso de las redes sociales y cuando se las emplea adecuadamente existen ventajas.

(Magda, 2012) Sostiene que estos beneficios se traducen en la posibilidad de interactuar con otras personas, ser parte de un determinado grupo, compartir intereses y necesidades, romper con la barrera del aislamiento y permiten la igualdad y pluralidad.

Hoy por hoy la tecnología y el uso de las redes sociales están captando muchos partidarios y son cada vez mayores las cifras de adolescentes que son miembros de cualquiera de las redes sociales existentes hoy en día, pudiendo destacar ventajas tomando en cuenta el uso no excesivo de las mismas.

Según (Sanchez, 2010) son varias entre las más importantes se encuentran el ahorro de tiempo y costos, además de que acortan distancias, el hecho de que sea una herramienta tecnológica nos permite estar en comunicación con familiares, amigos, así como interactuar virtualmente con otras personas y compartir intereses y necesidades. Continuando con las formulaciones anteriores.

(Peréz, 2011), menciona que, con el advenimiento de Internet, la red por excelencia, se ha propiciado la aparición de cientos de sitios que facilitan la conformación de estas redes sociales, en relación con su situación académica, su lugar de trabajo, su región geográfica, sus intereses, aficiones, gustos, entre otros, destacando así las siguientes ventajas:

- Permite el establecimiento de lazos y relaciones con personas que comparten los mismos intereses, preocupaciones y necesidades, así como la actualización permanente de los contactos a diferencia del servicio de correo electrónico.
- Con respecto al sector laboral y académico no se han quedado atrás, diversas experiencias innovadoras se reflejan en estas redes.
- Los empresarios que hacen uso de estas redes, han demostrado un nivel de eficiencia y un acertado trabajo en equipo, consolidando proyectos de gestión del conocimiento.
- Movimientos masivos de solidaridad, se han visto impulsados y en funcionamiento.

En este sentido, el modo en que los individuos hagan uso de las redes sociales dependerá de los beneficios o prejuicios que estos reciban de las plataformas virtuales.

Riesgos de las Redes Sociales

La seguridad y el uso responsable de Internet y las redes sociales por parte de los menores son una prioridad de los padres de familia, pero en la mayor parte de los jóvenes no cuentan con las seguridades y prevenciones necesarias para que se encuentren a salvo de los riesgos que corren.

(Corral, 2010), menciona que entre sus 42 peligros con el uso de redes sociales se encuentran la suplantación de personalidad, escaso control de datos, provocan adicción el mal uso, acceder a todo tipo de información sin restricciones y las personas pueden ser víctimas de delitos y crímenes.

El uso correspondiente a las redes sociales se ha convertido en un elemento básico en el proceso de socialización entre adolescentes y jóvenes; y, se han convertido en lemas pertenecientes para los usuarios, por lo actualmente ser parte de una red social se ha transformado en una necesidad, dado que las personas necesitan estar actualizadas y presentes socialmente.

Sin embargo, (Taber, 2005) manifiesta que:

Existen limitaciones en el uso de las mismas y consideran que son peligrosas si no se configura la privacidad correctamente, pues exhiben la vida privada del usuario y pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos: como el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, entre otros, además que existen la falta de control de datos dejando vulnerable al usuario, pero la más importante es que pueden ser adictivas e insumir gran parte de nuestro tiempo, pues son ideales para el ocio.

Proporcionar información personal mediante las redes sociales es exponerse a un alto riesgo, ya que muchas personas entre ellos jóvenes pueden ser víctimas de delitos por parte de personas que no conocen y que sin embargo tienen acceso a su información.

Cugota (2008) afirma que:

Una adicción es una conducta adictiva a un comportamiento concreto. En principio, en este tipo de trastorno la persona no toma ninguna sustancia tóxica, sino que está enganchada a una conducta que se manifiesta con unas características determinadas. Pero una conducta adictiva no sólo se caracteriza por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido, sino más bien por el grado de interferencia en las relaciones familiares, estudiantiles, laborales y sociales de la persona afectada. Un individuo adicto al juego, teléfono o a internet se aísla de todos los demás.

Una adicción repercute en el vínculo familiar y social, una persona adicta vive en su mundo sin importarle como se encuentre el resto.

Los expertos señalan que los individuos que tienen sufren de este trastorno toman propensiones depresivas, ansiedad, conflictos interpersonales, apatía y confusión mental. La poca autoestima juega un rol esencial dentro de estos adictos.

Las redes sociales en sí no son el problema como se puede conocer lo negativo se encuentra en el uso que se le da, el tiempo que se invierte en las mismas y cómo afecta su uso en nuestras relaciones personales.

Ventajas de las Redes Sociales

Echeborúa (2009) explica que: Los nuevos sitios sociales y la nueva tecnología han provocado un cambio muy marcado e importante en la vida de muchas personas y la sociedad en sí. Entre las ventajas y el protagonismo que la red social se puede mencionar las siguientes:

- Facilitan la comunicación con personas que se encuentran cerca o lejos.
- Exigen atención y dedicación casi en exclusiva.
- Exigen largos períodos de tiempo de dedicación.
- Se han introducido en casi todos los hogares, todas las personas tienen acceso a estos sitios.
- Algunas acompañan todo el día a la persona, en cualquier momento se tiene acceso a las redes.
- Facilitan el acceso a la información, se conoce no solo lo que sucede con las personas que están alrededor sino también del mundo artístico, empresarial, político, noticias.
- Facilitan el trabajo y publicidad. -Facilitan la libertad de expresión, se puede decir lo que se piensa.

- Facilitan conocer mucho mejor el entorno próximo. Se conoce lo que las personas piensan, como actúan, lo que sucede en el medio.

- Facilitan conocer entornos alejados y remotos, inaccesibles para la mayoría. Conocer otros puntos de vista de personas de otras nacionalidades y creencias.

- Facilitan el entretenimiento y disfrute del ocio, por medio de juegos, chistes, canciones y links interesantes, el usuario puede pasar un buen momento.

- Son gratuitas, e inmediatas, solo basta un click”.

Desventajas de las Redes Sociales

Como ya se señaló en textos anteriores las redes sociales implican ser ventajosas para los usuarios que le dan un uso adecuado, no obstante, también se debe conocer las desventajas que muchos expertos nombran al haber experimentado con adolescentes, entre las desventajas se pueden mencionar:

(Gonzalez, Merino y Cano , 2009) comentan que: los riesgos que se corren en cuanto al uso de las redes sociales, es que muchos de los individuos con personalidad introvertida, que han sido víctimas de bullying, acoso o burlas por parte de compañeros, familiares y personas cercanas, tratan de resolver los déficits a través de tener acceso a estas redes, pero finalmente la conducta manifestada, genera nuevos problemas como el abandono de estudios, responsabilidades, reducción del rendimiento laboral y problemas familiares.

Muchos adolescentes han sufrido acosos por parte de personas, siendo víctimas de insultos y burlas por parte de personas conocidas como desconocidas lo que provoca una baja autoestima en ellos.

Como García cita a (Griffiths, 1998), afirma que cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido operacionalmente como adicción:

1. Saliencia: Una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
2. Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

3. Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los mismos efectos.

4. Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

5. Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos que están involucrados con la actividad particular.

6. Recaída: Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad en la forma más extrema de la adicción tras muchos años de abstinencia o control”.

El incremento del número de usuarios de redes sociales en internet podría estar vinculado a instrumentos avanzados y novedosos como e compartir y el poder compartir fotos, ver videos y reaccionar frente a estas publicaciones, es decir, las redes sociales virtuales se definen ser atractivas y llamativas para los usuarios, además permite chat en tiempo real, restablecer la información, conocer nuevas personas, compra y venta de productos y servicios, es decir mantenerse comunicados e informados sobre los acontecimientos internacionales, nacionales y locales.

Las redes sociales y su influencia en la conducta de los adolescentes

Las redes sociales online son servicios proporcionados a través de Internet que facilitan a los usuarios crear un perfil a la vista del público, mediante el cual se da a conocer datos e información personal.

(Gonzales, Merino y Cano , 2009) Sostienen que: las redes sociales son un fenómeno que se ha hecho indispensable en la vida de las personas; siendo estas utilizadas con gran frecuencia. Se definen como una colectividad virtual, en la que, los individuos tienen algo en común ya que comparten intereses, gustos, ideales y afinidad, permitiéndoles interactuar con otras personas, aunque no sean conocidas.

Las redes sociales permiten relacionarse con otras personas, el uso que se les dé a las mismas es el problema, en muchos casos para la mayoría de adolescentes se ha convertido en un vicio y dependencia, lo cual influye en su desarrollo personal.

(Echeburúa & Corral, 2012) “La influencia de las redes sociales en los jóvenes, se concibe cuando el adolescente tiende a tener una personalidad vulnerable, relaciones familiares disfuncionales y con una interacción social pobre. Son propensos en desarrollar cierta adicción, si promueven hábitos de recompensas inmediatas, ya sea por la presión del grupo, el estar sometido al estrés. Tales como: el (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos)”.

Muchos de los jóvenes que no tienen una buena comunicación en sus hogares son más propensos a crear dependencia en las redes sociales.

Dicho de otra manera (Durkheim, 1971) afirma que el sentido de vida y la autorrealización en los adolescentes son influenciados por su entorno social y cultural, a través de la interacción dada entre el joven y las redes sociales, que de otra forman ayudan a formar parte de su identidad psicológica, social y cultural, siendo esta etapa de la adolescencia la más asequible por el deseo del mismo adolescente por pertenecer a redes sociales y mantener una vida social plena. Silva. I, (2006) considera que: La adolescencia es un “período de transición bio-psicosocial que ocurre entre la infancia y la edad adulta, en la que acontecen modificaciones corporales y de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que llevan a la vida adulta...”.

El entorno social tiene gran influencia en los adolescentes y jóvenes, en la actualidad existen muchas herramientas tecnológicas en el cual los usuarios pueden acceder sin problema a redes sociales. Entre la edad: 10-20 años, conllevando al descubrimiento de su propia identidad, tanto psicológica y sexual.

Durante este periodo el adolescente toma consciencia de sí mismo y adquiere mayor control emocional, desatando un deseo de alcanzar libertad, autonomía, independencia y la búsqueda de nuevas experiencias placenteras que, a su vez, hace que el adolescente tenga comportamientos arrogantes, críticos y susceptibles.

La adolescencia como es conocido; es una etapa del desarrollo evolutivo bastante confusa y compleja que a su vez, viene acompañada por un montón de molestias y

necesidades, Redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales 16 en los que en muchas ocasiones, podrían surgir pensamientos de soledad e incomprensión ya que el adolescente vive en medio de ese cambio en el de dejar la etapa de la niñez y el de entrar a la adolescencia, vivenciando confusión por no saber a cuál de esos mundos pertenecer.

(Morris y Maisto, 2001) Durante esta etapa, la amistad es vital para el fortalecimiento de la propia estima del adolescente o joven, los pares o grupo de compañeros o amigos adquieren mucha importancia durante este periodo, ya que ofrecen al adolescente una red de apoyo social y emocional que le ayuda a alcanzar mayor independencia respecto a los adultos y encontrar una identidad personal.

(Aguilar y Catalan, 2005), durante el proceso de la transición psicológica y física que experimenta el adolescente:

Se expone a peligros que podrían relacionarse con ciertas conductas que pueden intervenir en el desarrollo de sus tareas diarias. Teniendo en cuenta, los desórdenes emocionales que se manifiestan durante esta etapa, en la que se podría ver comprometido el proyecto de vida, la salud y la supervivencia propia ante la adaptación social, bajo este contexto, se podría decir que todo lo que rodea al adolescente sea familia, los pares, las redes sociales, ejercen directamente influencias comportamentales, a raíz de los distintos cambios sociales, ciertos estímulos y desafíos que desligan respuestas que son necesarias para su buen desarrollo social y personal).

En la adolescencia se experimentan diversos cambios entre ellos los psicológicos y sociales, por lo que es de suma importancia que la familia tenga una buena comunicación con los jóvenes, y crear un lazo de confianza de tal manera que no existan secretos entre padres e hijos.

(Rodríguez y Zamavilde, 1999) enfatizan:

Que la adolescencia se convierte en una etapa incondicional de la evolución del ciclo de vida, en el que el sujeto desarrolla sus propios roles dentro del ambiente en que se desenvuelve. Dicho de otra forma, el alto grado de madures adquirido pone el punto final al período de la juventud, ya que esto conlleva al desarrollo de nuevas conductas.

La familia es el primer grupo social del cual constituimos parte todos y todas y es ésta quien nos convierte en seres sociales al transmitir todo el cúmulo de conocimientos, normas, valores, usos, costumbres que constituyen la sociedad.

La afectividad sirve para elegir la susceptibilidad que el ser humano la cual percibe ante determinaos cambios que se producen en su entorno. El predominio de las relaciones de pareja y de familia es muy importante en este proceso.

Aspecto Familiar

El desarrollo emocional en la etapa de la adolescencia tiene un fuerte vínculo con el aspecto familiar, teniendo en cuenta que el núcleo familiar es el espacio propicio para que el individuo adquiera un desarrollo positivo en cualquier ámbito, por esta razón se resalta que la familia es la proveedora de seguridad y valores en los adolescentes, permitiéndoles reconocer en los otros afecto y apoyo cuando sea requerido, ya que en esta etapa del desarrollo sufren cambios que conllevan a conflictos internos como lo expresa, (Molina, G- Toledo, K, 2014).

Además “Si por el contrario la familia no demuestra interés y rechaza a estos jóvenes contribuirá con un sentimiento negativo que repercutirá en la seguridad en relación a la exploración.” (Morla. 2002).

Tácticas preventivas en el medio educativo y en el ámbito familiar

Generalmente, se debe enseñar a los jóvenes y adolescentes a hacer un uso sensato de las tecnologías nuevas, especialmente desde que son niños, los padres de familia deben instituir, de común acuerdo con sus hijos, una planificación moderada de las diferentes actividades a realizar, se debe restringir el tiempo de conexión a Internet o redes sociales puede ser como por ejemplo 1,5 horas diarias, con excepciones sin considerar los fines de semana y sobretodo examinar los contenidos, lo que resulta

más fácil y sencillo cuando se encuentran los ordenadores en lugares accesibles como el cuarto de estudio por ejemplo.

Es un elemento de suma importancia que los padres y docentes eduquen a los jóvenes resaltando los valores y defensa de su intimidad, lo que involucra enseñarles a no exponer datos personales ni fotografías comprometedoras.

Algunos adolescentes publican datos muy íntimos e información personal y familiar por la presión y por la competencia de los demás usuarios, el sentimiento de pertenencia o el deseo de infringir las reglas. En el caso de que el método preventivo haya fracasado, hay que brindarles seguridad en caso de que exista un inconveniente, los jóvenes vayan en busca de ayuda ante los padres o educadores.

De esta manera es provechoso que los padres de familia se involucren activamente en la relación de sus hijos con las redes sociales. Esto quiere decir que los padres deben estar con ellos en la Red, saber que lugares visitan y relacionarse con ellos en su mismo idioma. Además, los padres y docentes deben brindar apoyo a los adolescentes a desarrollar la destreza de la comunicación. (Ardila, 2007)

A continuación, se detalla ciertas técnicas que se pueden utilizar para controlar y prevenir más que todo la dependencia que tienen los adolescentes con las redes sociales:

1. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador,
2. Fomentar la relación con otras personas,
3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales,
4. Estimular el deporte y las actividades en equipo,
5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado; y,
6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Las redes sociales poseen dos extensiones primordiales: su estructura y su contenido.

Por tal motivo, es significativo explorar cómo estas interactúan en cuanto al rendimiento académico.

(González, 2003) Hace énfasis en la multiplicidad de variables que intervienen en el rendimiento académico y las dificultades al momento de definir las, no obstante, agrupa y clasifica los factores, a través de una clasificación titulada Condicionantes del rendimiento académico.

Las redes sociales son importantes ya que agrupa personas en una página web en diferentes sub grupos: por edades, gustos, círculo amistoso, entre otros y todos los días se van sumando nuevos usuarios a las mismas, lo que debe de ser un medio de comunicación a tomar en cuenta al momento de realizar un plan de medios para una campaña promocional, así como también para el diseño y aplicación de estrategias mercadológicas adecuadas.

La limitación del tiempo de conexión a la red en la adolescencia entre 1 y 2 horas diarias, la ubicación de computadoras en lugares comunes y no privados como la habitación y el control de contenidos, son algunas estrategias que se pueden aplicar para evitar una adicción al internet y a las redes sociales que influya directamente no sólo en la escuela y sus resultados, sino en la forma que el joven se comunica y socializa con las demás personas (Echeburúa y de Corral, 2010).

Con lo planteado anteriormente se puede establecer un marco de referencia teórico, para definir o no, la relación que existe entre el uso de las redes sociales y su efecto en el rendimiento académico de los alumnos y alumnas, Tal como lo afirman varios autores, la clave del correcto uso radica en la autorregulación que el estudiante tenga de este tipo de herramientas de comunicación y la supervisión efectiva por parte de los padres y tutores especialmente en edades críticas como la adolescencia.

Técnicas conductuales

Definición de técnicas conductuales

El enfoque conductista se considera imprescindible abarcar este enfoque debido a que las técnicas empleadas en la propuesta de intervención están basadas en este modelo psicológico. En lo que concierne a ello se puede manifestar que el conductismo es el conjunto de teorías del aprendizaje, desarrolladas a partir de la psicología conductista, que estudia la conducta del ser humano y busca predecir y manipular dicha conducta a partir de la situación, la respuesta y el organismo. Desde esta perspectiva cabe destacar que este enfoque se basa en la premisa de que todo estímulo es continuado de una respuesta, como consecuencia de la interacción del sujeto con el medioambiente que le rodea (Fernández, 2014).

Las técnicas conductuales se fundamentan en las teorías que definen la corriente psicología conductista, siendo empleadas con éxito en intervenciones de carácter sistémico, para disminuir y extinguir conductas no deseadas, y generar conductas positivas deseadas (Martínez, González y Fernández, 2009).

Al respecto Bados y García (2011) refieren que las técnicas conductuales son aquellas que implican la manipulación de los antecedentes y consecuentes que controlan la conducta con el fin de conseguir cambios en esta, por lo tanto, se deberían aplicar de forma concreta para tratar con problemas psicosociales sociales y comunitarios que afectan principalmente a los más vulnerables de la sociedad, como son los jóvenes adolescentes.

Por otro lado (Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012) manifiestan que estas técnicas permiten que la persona intervenida inicie las acciones que les ayuden a reducir los pensamientos obsesivos, modificar actitudes poco adecuadas y obtener sentimientos de bienestar.

Tipos de técnicas conductuales de facilitación de aprendizaje de conductas positivas

Entre este tipo de técnicas conductuales se encuentra las siguientes: reforzamiento positivo, reforzamiento negativo, principio de Premack, contrato de contingencia, comunicación positiva, moldeamiento, modelado (Martínez et al., 2009).

Por lo antes expuesto se entiende que estas técnicas no requieren una formación profesional específica, por cuanto son de fácil aplicación y entendimiento para que cualquier persona las pueda utilizar.

Reforzamiento positivo

Consiste en administrar reforzadores agradables como premios, juegos, elogios entre otras cuando el sujeto o grupo de personas emite la conducta deseada con ello se consigue aumentar la frecuencia de las respuestas positivas. Tienen como objetivo prioritario aumentar la frecuencia de respuestas deseadas, positivas o aceptadas socialmente.

Un reforzador positivo es cualquier objeto, alabanza, reconocimiento o situación agradable que influye en la conducta humana y es capaz de modificarla, se emplean numerosos tipos de reforzadores en orientación familiar como los naturales y artificiales, biológicos y sociales, primarios y secundarios y los aprendidos (Martínez et al., 2009).

Principio de Premack

Consiste en reforzar al sujeto o grupo cuando emite la conducta deseada con actividades que realiza habitualmente o que son rutinas diarias agradables como oír música, pasear, leer, ver la televisión, ir al cine, jugar con los amigos en la calle entre otras cosas más. Esta técnica es muy utilizada para aumentar conductas en la escuela, en la familia y en grupos sociales ya que se han demostrado ser muy eficaces en el tratamiento de niños impulsivos o muy dependientes de las rutinas diarias.

El profesional o la persona que vaya a utilizar estas técnicas deben tener en cuentas los siguientes pasos:

- Identificar las conductas positivas cuya frecuencia se quiera aumentar.
- Seleccionar las conductas positivas que van a ser reforzadas.
- Identificar y seleccionar las actividades que habitualmente realiza el sujeto y que le resultan gratificantes.
- Proporcionar al sujeto situaciones que le permitan emitir la conducta deseada.
- Aplicar el reforzador cumpliendo las reglas de inmediatez y contingencia (Martínez et al., 2009).

Contrato de contingencias

Es un acuerdo escrito en el que las partes implicadas se comprometen por escrito a cumplir lo estipulado y a respetar los derechos del otro, ya que ambos tienen derechos y obligaciones que han de repartirse de forma equitativa. Es muy utilizado dentro de la Orientación Familiar ya que sirve para mejorar las relaciones interpersonales cuando estas han llegado a un grado de deterioro considerable y la desconfianza entre los implicados es el sentimiento dominante.

La técnica suele aplicarse siguiendo una secuencia constitutiva por dos fases: la preliminar y la de interacción y acuerdos.

Fase preliminar: en esta fase participan todas las personas implicadas en la aplicación de la técnica, las tareas específicas son las siguientes:

- ✓ Realizar el análisis funcional, exploración o diagnóstico de la conducta que se quiere modificar.
- ✓ Definir la conducta en términos operativos.
- ✓ Seleccionar los reforzadores o recompensas que se administrarán cuando se imita la conducta deseada.

Fase de interacción y acuerdos: participan en menor o mayor grado todas las partes implicadas; las tareas o componentes de esta fase son los siguientes:

- ✓ Citar a las personas implicadas.
 - ✓ Explicar en qué consiste la técnica, como se la desarrolla, las recompensas que recibe cada parte implicada y las responsabilidades que cada uno de los participantes asumirá.
 - ✓ Priorizar las recompensas elegidas en función de los objetivos y criterios formulados.
 - ✓ Fijar los costos
 - ✓ Consensuar los términos del contrato.
 - ✓ Redactar y firmar el contrato.
 - ✓ Decidir el procedimiento de verificación del cumplimiento de los acuerdos
- (Martínez et al., 2009).

Comunicación positiva

Esta técnica se fundamenta en el poder que el lenguaje interactivo de los seres humanos ejerce en la modificación de las conductas. Si nos referimos a la comunicación positiva, está demostrado que facilita el entendimiento y la comprensión del otro, libera tensiones y permite descubrir las causas profundas del comportamiento y de los problemas; en cambio la negativa crea problemas, aumenta tensiones, desarrolla la ansiedad y dificulta la comprensión del comportamiento propio y ajeno.

En general y como técnica conductual se lleva a cabo activando las llamadas habilidades comunicativas, entre las que destacan estas: las expresivas relacionado con la postura corporal, los gestos y el control de la voz; las conversacionales las cuales hacen alusión al saber preguntar y escuchar; y las de autoafirmación relacionado con defender las propias opiniones sin herir, ser capaz de decir no cuando sea eso lo que realmente se quiere decir, disentir aportando razones, hacer críticas constructivas, respetar el turno de palabra, tomar la palabra en el momento adecuado, hablar en primera persona. La eficacia

de esta técnica aumenta si los mensajes son claros y la escucha activa, si se crea un clima de confianza y si la conducta se refuerza positivamente (Martínez et al., 2009).

Moldeamiento

Es una técnica o procedimiento a través del cual se fortalecen selectivamente los comportamientos. Con su aplicación se pretende que el sujeto aprenda una conducta final reforzando cada una de las aproximaciones o conductas intermedias secuencialmente fraccionadas (Martínez et al., 2009).

De igual manera Rodríguez, Ribes, Clavijo, Fernández, González y Patiño (2005) manifiesta que para la aplicación de esta técnica se debe establecer pasos intermedios los cuales se refuerzan en cada acercamiento progresivo que realice la persona hacia la meta.

Modelado

Consiste en que el sujeto o el grupo cuya conducta se quiere modificar observe la conducta de un modelo y las recompensas que recibe cuando emite la conducta esperada. Esta observación puede ser directa e indirecta (Martínez et al., 2009).

Al respecto Bados y García (2011) enfatizan que con la utilización de esta técnica se puede conseguirse que una persona realice una conducta deseada, haciendo que observe a un modelo ejecutar una conducta similar y se fije en las consecuencias que recibe. De modo que adquiera una conducta que no presentaba y que pueda extinguir o aumentar una conducta que ya estaba en su repertorio. El modelado puede ser en vivo o de carácter simbólico. Entre los pasos a seguir para la aplicación de esta técnica se encuentran:

- ✓ Seleccionar modelos que para la persona sean figuras realistas de referencia y con prestigio o estatus.
- ✓ Utilizar más de un modelo siempre que sea posible, esto hará más creíble lo observado, y en comportamientos sociales, permite observar una variedad de cualidades.

- ✓ El modelado debe iniciar por lo más fácil y progresando a conductas más difíciles.
- ✓ Las situaciones modeladas deben ser lo más realistas posibles para mejorar la generalización.
- ✓ La persona debe ver al modelo cuando realiza la conducta y fijarse en las consecuencias que recibe el modelo, fruto de su conducta.
- ✓ El modelado debe combinarse con instrucciones que destaquen la conducta a observar y las consecuencias positivas por atender y seguir la conducta modelada.
- ✓ Tras la observación del modelo, se puede comentar con la persona la actuación del mismo y discutir las repercusiones de esta actuación y preguntar en qué medida ve oportuno en su caso seguir dicha actuación.
- ✓ Conceder reforzadores cuando la persona lleve a cabo la conducta modelada.

Autocontrol

El autocontrol podría definirse como una habilidad susceptible de aprendizaje, que engloba cualquier conducta controlada exclusivamente por variables auto generadas (físicas, sociales o cognitivas), que trate de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuya consecuencia, en algún momento, podrían resultar aversivas para el individuo (Labrador, Cruzado, y Muñoz, 1993).

También puede definirse como una técnica operante-cognitiva, basada en los procesos internos, donde el propio sujeto se administra las contingencias, refuerzos y aversivos, registrando su conducta.

Según (Gavino, 1997) Consistiría en la elaboración de un programa constituido por un conjunto de técnicas que se dirigen fundamentalmente a disminuir (o eliminar) aquellas conductas cuyas consecuencias inmediatas son reforzantes, siendo aversivas las demoradas.

Mediante las técnicas de autocontrol, se enseña al paciente a conocer los principios de la conducta, para que él mismo pueda aplicarse conocimientos para modificar lo, en lugar de depender del terapeuta. En todos los casos el término autocontrol se refiere a conductas concretas y a situaciones específicas, y no a rasgos globales relacionados con el tesón, esfuerzo o fuerza de voluntad.

Definición de prevención

Selmini (2008) afirma que “La prevención es el conjunto de las estrategias dirigidas a disminuir la frecuencia de ciertos comportamientos, sean estos considerados punibles o no por la ley penal” (p.45). En otras palabras, la prevención son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad sino también a la reducción de factores de riesgo y atenuar las consecuencias del problema una vez establecido.

Definición de Dependencia

Según (Balbontín, 2011) la dependencia se considera como un estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, de la enfermedad o de la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria.

Definición de Plan

El plan es una herramienta metodológica de planeación estratégica, de articulación de los procesos, que permite construir una propuesta de intervención educativa.

El plan, como otras herramientas de planificación, busca que se identifiquen y se asuman los problemas educativos de la institución; permite tomar decisiones, establecer metas, objetivos y estrategias que se asuman como comunes de un determinado grupo; desarrollar y mejorar los programas, proyectos y actividades además de promover la evaluación permanente.

Definición de taller

Al respecto el Ministerio de Educación Pública (como se citó en Alfaro y Badilla, 2015) El taller es un espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación y el intercambio de ideas y experiencias; es ante todo un espacio para escuchar, para acciones participativas.

Finalmente, el taller permite que los estudiantes desarrollen capacidades y habilidades lingüísticas, destrezas cognoscitivas, practiquen los valores y fortalezcan el aprendizaje a través de roles académicos.

Características del taller

Entre las principales características del taller, destacan las siguientes:

- a) Se debe planear previamente.
- b) Se desarrolla en jornadas de trabajo que no deben superar cuatro horas.
- c) Se requiere de un tiempo estipulado.
- d) Se debe tener material de apoyo.
- e) Se requiere una base teórica y otra práctica.
- f) Los grupos que participen no deben ser tan numerosos.
- g) En el taller pueden existir hasta tres facilitadores, pero uno de ellos debe coordinar para que se ejecuten los trámites previos a su desarrollo.
- h) El taller es una actividad dinámica, flexible y participativa.
- i) Se puede dividir en etapas: motivación, desarrollo de la temática por tratar, recapitulación o cierre y evaluación (Alfaro y Badilla, 2015).

Estructura del taller

El taller, como estrategia didáctica, fundamentado en el aprender haciendo posee una estructura flexible; sin embargo, cuando se lleva a cabo un taller existen etapas que deben ser cubiertas las mismas que a continuación se detallan:

- a) Saludo y bienvenida.
- b) Motivación.
- c) Desarrollo del tema.
- d) Recapitulación y cierre.
- e) Evaluación (Alfaro y Badilla, 2015).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

La presente investigación fue un estudio descriptivo, al respecto (Bernal, 2010) manifiesta que es “la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto” (p.113), así mismo, es de corte transversal y según el mismo autor lo define como que las investigaciones de esta naturaleza son “aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado”(p.118).

Considerando lo anterior este estudio descriptivo permitió construir desde el punto de vista teórico y empírico el fenómeno de estudio; particularmente se caracterizó la situación actual de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación las cuales fueron: dependencia a las redes sociales y técnicas conductuales. Por otro lado, se determinó un corte transversal porque las variables fueron estudiadas en un tiempo determinado, periodo 2018-2019.

Según la naturaleza de la información:

Documental. Dado que “se apoya en documentos de varios tipos: bibliográfica, hemerográfica y archivistas” (Sanca, 2011), permitió extraer información especializada de fuentes como: libros físicos y virtuales, de fuentes secundarias como artículos académicos, ensayos, revista, periódicos, documentos en archivo, logrando extraer el sustento científico al presente trabajo de investigación. (Sanca, 2011)

Según la extensión del estudio:

De campo. Se considera este aspecto en vista de que el presente estudio “Se apoya en información del objeto de estudio o de los involucrados en el, a partir de indagación de campo como en la investigación utilizando encuestas, observaciones, entrevistas y

cuestionarios”. (Sanca, 2011, p.623). Por medio del trabajo de campo se logró recolectar información de primera mano; mediante la aplicación de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), misma que luego de tabular los datos, permitió confrontar estadísticamente los ítems en estudio. Además, otra de las razones es que se interviene con una propuesta alternativa para afrontar la problemática en estudio.

Diseño de investigación Preexperimental

Para mayor confiabilidad del trabajo de investigación se consideró tomar al diseño de investigación preexperimental con un solo grupo, en este caso Bernal (2010) manifiesta que “son aquellos en los que el investigador no ejerce ningún control sobre las variables extrañas o intervinientes, no hay asignación aleatoria de los sujetos participantes de la investigación ni hay grupo control” (p.146).

Diseño con un solo grupo: Este diseño preexperimental tiene las siguientes características:

- Es un diseño sin grupo de control y donde sólo se efectúa una medición posterior
- Esquema del diseño: G X O₁

Donde:

- G = Grupo objeto de estudio (estudiantes de los décimos año)
- X = Tratamiento o variable independiente (plan basado en técnicas conductuales)
- O₁ = Medición de la variable dependiente (dependencia a las redes sociales).

Bernal (2010, p. 153)

Es así como se enmarcó en esta línea, puesto que se intervino a través del plan basado en técnicas conductuales, mediante la modalidad de talleres con los estudiantes de décimo año, de la Unidad Educativa “José Ingenieros”, sección vespertina. Para ello se partió con la aplicación del pre-test para determinar la dependencia al uso de redes sociales de los

adolescentes, luego de que se ejecutó la propuesta alternativa, se aplicó el post-test para evaluar la pertinencia y efectividad del plan basado en técnicas conductuales.

Para dar cumplimiento a la medición de la variable dependiente se utilizó:

Pre-test

Son mediciones realizadas antes de cualquier intervención pre-experimental, se sitúa así al inicio de la investigación (Gómez, Deslauries y Alzate, 2010). Este sirve para realizar una exploración de la realidad que viven los estudiantes investigados, con esos resultados se planificó la intervención a través del plan basado en técnicas conductuales.

Post-test

Según (Gómez, 2010) son medidas que se toman luego de la aplicación del tratamiento preexperimental, sirve para verificar si la intervención, ha implicado una modificación de los resultados luego de las medidas del pre-test” (p.172). Al respecto con la aplicación del post-test en este caso particular permitió verificar el cuarto objetivo específico.

Con estas descripciones de los teóricos se concluye que el pre-test fue inidentificable, que permitió verificar estadísticamente la problemática a trabajar, además de diseñar y planificar metodológicamente la propuesta alternativa, para su ejecución. Y el post-test llevó a verificar si esta situación ha sido susceptible a la intervención.

Para la metodología de la tesis se consideró el perfil profesional en relación a las prácticas pre-profesionales en el campo de orientación, de investigación y asesoría e intervención; además de acuerdo al perfil de egreso en el literal 3 dice: planificar, ejecutar los procesos de investigación de la realidad, con fundamentos filosóficos, pedagógicos, biológicos del acontecer social, político y económico; para realizar intervenciones contextuales, así como utilizar la evidencia investigativa para apoyar su práctica profesional y solucionar los problemas psicosociales y psicopedagógicos. Y

fundamentado en las líneas de investigación de la carrera. (Plan de estudios ajustados de la Carrera de Psicología Educativa de la UNL, 2013, p. 13)

Métodos

A continuación, se presentan los métodos utilizados en la presente investigación:

Científico.

Se lo empleó para describir los hechos relacionados con el problema investigado, utilizándolo desde el primer instante hasta que se concluyó con la investigación, puesto que fue el que guio y orientó todo el estudio. Al respecto (Rodrigues, 2005) afirma que el método científico: “Es un conjunto de procedimientos en los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba los objetivos y los instrumentos de trabajo investigativo” (p. 27).

Deductivo.

Fue utilizado para poder verificar la problemática que existía en la institución educativa, así mismo se lo empleó para realizar un estudio general del problema planteado. Según (Bernal, 2010) este método consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares, se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares.

Inductivo.

Permitió desde los inicios de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos, plantear y aplicar la propuesta de intervención la misma que fue parte fundamental del trabajo, además se lo usó para emitir las conclusiones y recomendaciones del estudio. (Bernal, 2010) Utiliza el razonamiento para

obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general (p. 59)

Analítico.

Posibilitó realizar un trabajo detallado de cada parte constitutiva de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del estudio de campo. En esta línea Bernal (2010) hace énfasis en que consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual.

Sintético.

Contribuyó a elaborar el resumen de los aspectos más importantes del estudio investigativo. Es así que (Bernal, 2010) manifiesta que integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad.

Histórico.

Favoreció la localización y recopilación de fuentes bibliográficas, el análisis de esas fuentes, el compendio historiográfico, usado con mayor énfasis en la confección de la revisión de literatura, la introducción e interpretación de resultados. Según Ortega (como de citó en Díaz 2009) indica. “Que este método estudia la trayectoria de los fenómenos y acontecimientos en el devenir de su historia” (p. 134).

Además, para lograr los objetivos específicos se consideraron los siguientes métodos:

De diagnóstico (Objetivo 1).

Facultó determinar la adicción a las redes sociales de los adolescentes investigados, a través de la Escala de Adicción a las Redes Sociales. Atendiendo a Ortega (como se citó en Rojas, 2016) manifiesta. “La información que se obtiene a través del método de diagnóstico debe venir estructurada por variables y ser totalmente objetiva; esto es que no acepta juicio de valor sobre las situaciones encontradas” (p.65).

De Modelación (Objetivo 2 y 3).

Aportó en el diseño y aplicación del plan de intervención mediante la modalidad de talleres. Con respecto a lo mencionado anteriormente Ortega (como se citó en Rojas, 2016) manifiesta “El método de modelación es una idealización (construcción teórica) que capta, representa y reproduce la estructura y funcionamiento de un fenómeno. Ya que es un ejemplar o punto de referencia para imitarlo o reproducirlo” (p.66).

Estadístico.

No se utilizó un método estadístico específico como tal, sin embargo posibilitó validar la eficacia del plan basado en técnicas conductuales, a través de análisis de los resultados mediante un cuadro de (pre test) y (pos test) utilizando el coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson.

Al respecto (Reynaga 2015) afirma:

El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adopta los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación consecuencia verificable en cuestión (p. 17).

Instrumento para la obtención de datos

Instrumento

Para el pre y post-test

Para evaluar las variables de la presente investigación, se utilizó una escala la misma que está estandarizada y cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.

El instrumento utilizado fue la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) fue creado por Ecurra y Salas (2014) en Lima, Perú. Esta prueba presenta 24 ítems, con respuestas tipo Likert, cuyas opciones van desde siempre a nunca. Asimismo, está dividida en tres dimensiones o factores:

El primer factor está conformado por 10 ítems que permiten explicar la mayor cantidad de varianza total. Los ítems que conforman este factor corresponden conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes (1-4-5-7-8-11-15-18-21-23). Este factor ha sido denominado “obsesión por las redes sociales”.

El segundo factor, incluye 6 ítems, que corresponden a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios (6-12-13-14-20-22). El factor ha sido denominado “falta de control personal en el uso de las redes sociales”.

El tercer factor constituido por 8 ítems, los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes (2-3-9-10-16-17-19-24). Ha sido denominado “uso excesivo de las redes sociales”.

Al final de la aplicación se podrá obtener los niveles de adicción a las redes sociales: bajo, medio y alto, mediante percentiles.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituyó la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, sección vespertina, de la ciudad de Loja, mismo que cuenta con un nivel de educación, desde educación inicial hasta el décimo año de educación general

básica, esta institución tiene una planta docente que está conformada por aproximadamente cincuenta docentes y con una población de veinte y seis estudiantes.

Población y Muestra

La población conformada por 26 estudiantes, matriculados en la unidad educativa “José Ingenieros” de esta población se seleccionó una muestra 26 estudiantes de décimo año de educación básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa “José Ingenieros”, esta muestra fue considerada porque el grupo sujetos de esta investigación presentaron altos porcentajes de manifestaciones de adicciones a las redes sociales, además otra de las razones para esta selección de muestra por la experiencia de las prácticas pre-profesionales de Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica; y del grupo de profesionales del DECE. Por lo tanto, desde la literatura fundamentada esta se constituye en una muestra no probabilística.

Tabla 1

Población y muestra

Quienes/Informantes	Población	Muestra (décimo año A)
Estudiantes	26	26

Fuente: Secretaría General de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, 2018-2019.
 Autora: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Procedimiento

Para la presente investigación se procedió a solicitar el permiso correspondiente al Dr. José Granda director de la Escuela José Ingenieros, sección vespertina, de esta manera se estableció una carta de compromiso entre la directora de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación y al director de la Unidad Educativa para realizar el trabajo de titulación.

Luego de ello se pidió el permiso correspondiente a los padres de familia de los estudiantes investigados para la ejecución de la propuesta como vía de solución a la problemática.

Los talleres implementados en el plan basado en técnicas conductuales, se realizaron en las horas de clase, establecidos por el director de la institución y los docentes de las asignaturas de inglés, ciencias naturales y de proyectos escolares.

La investigación se ejecutó en el período comprendido entre los meses de diciembre de 2018 a enero de 2019, de acuerdo al cronograma expuesto en el proyecto. A su vez se llevó a cabo bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la institución educativa y la directora de Tesis.

El plan basado en técnicas conductuales se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos:

Etapas No. 1: Diagnóstico

En esta fase se realizó la aplicación de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (Pre-Test), a la muestra seleccionada para conocer la problemática a profundidad e identificar el nivel de adicción a las redes sociales que poseen los investigados. Con estos resultados se tuvo un diagnóstico, de manera que se pudo tomar decisiones referentes a lo que se debió planificar para la intervención.

Etapas No. 2: Elaboración del plan basado en técnicas conductuales

Frente al diagnóstico inicial (pre test) se procedió a elaborar el plan de intervención basado en las técnicas conductuales sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se acordó la logística para que el personal docente vinculado al grupo de estudiantes sujetos a la intervención proporcione las condiciones necesarias para el desarrollo del plan basado en

técnicas conductuales mediante la modalidad de talleres, para prevenir la dependencia a las redes sociales.

Etapa No. 3 Ejecución del plan basado en técnicas conductuales.

En esta etapa se coordinó la ejecución de la propuesta alternativa y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para cada taller que integra el plan basado en técnicas conductuales se tomó en cuenta tres momentos:

Primer momento: Se dio la introducción del tema y se explicó el objetivo del taller.

Segundo momento: Se realizaron diversas actividades metodológicamente organizadas para dar cumplimiento a los objetivos planteados y la aplicación del plan basado en técnicas conductuales precedente como parte del proceso a seguir. (ver anexo de matrices de cada taller en la propuesta)

Estructura del programa de intervención

Taller I. Presentación de la propuesta. Sensibilización.

Taller II. Conociendo las Redes Sociales (Reforzamiento positivo)

Taller III. ¡Infórmate! (Principio de Premack)

Taller IV. ¡Amigas o enemigas! (Autocontrol, el semáforo)

Taller V. Mi decisión, Mi Futuro (Moldeamiento)

Taller VI. No permitas que te enreden (Modelado)

Taller VII. Conectándome con la vida (Reforzamiento negativo)

Taller VIII. Cierre del programa

Tercer momento: Al finalizar el taller se aplicó una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad del programa de intervención preventivo y se realizó el cierre del taller.

Etapa No. 4 Evaluación

Al concluir los talleres del plan basado en técnicas conductuales, se aplicó nuevamente la Escala de Adicción a las Redes Sociales (post-test), con estos resultados se comprobó cambios relevantes, sin embargo fue necesario realizar la valoración de la efectividad de las técnicas conductuales; para ello se procedió a establecer el cuadro de porcentajes de acuerdo a las preguntas de la ficha de evaluación (anexo en cada uno de los talleres de la propuesta), donde se verificó la significatividad de las técnicas empleadas, para el cambio de actitud en cuanto al mal uso de las redes sociales.

Valoración del Plan de intervención: Para determinar la factibilidad de la alternativa se aplicó el método estadístico de correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable X (pre-test) y la variable Y (post-test), comprobando de esta manera la factibilidad de utilizar el plan de intervención basado en técnicas conductuales dentro del proceso educativo, para prevenir la dependencia a las redes sociales en los adolescentes de décimo año de educación básica, paralelo “A”.

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón). A continuación, se explica los postulados del mismo.

Se simboliza: r . Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

Variabes: dos. La prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-

dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

-1.00 = correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante.) Esto también se aplica “a menor X, mayor Y”.

Para interpretar el coeficiente de correlación se hace uso de la siguiente escala:

- -1 = Correlación negativa grande y perfecta
- $-0,9$ a $-0,99$ = Correlación negativa muy alta
- $-0,7$ a $-0,89$ = Correlación negativa alta
- $-0,4$ a $-0,69$ = Correlación negativa moderada
- $-0,2$ a $-0,39$ = Correlación negativa baja
- $-0,01$ a $-0,19$ = Correlación negativa muy baja
- 0 = Correlación nula
- $0,01$ a $0,19$ = Correlación positiva muy baja
- $0,2$ a $0,39$ = Correlación positiva baja
- $0,4$ a $0,69$ = Correlación positiva moderada
- $0,7$ a $0,89$ = Correlación positiva alta
- $0,9$ a $0,99$ = Correlación positiva muy alta
- 1 = Correlación positiva grande y perfecta

+1.00 = Correlación positiva perfecta. (“A mayor X, mayor Y” o “a menor X, menor Y”, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante.)

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos.

Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y en la redacción del análisis e interpretación se empleó el método estadístico del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar). Además, se utilizó el modelo estadístico del Coeficiente de Correlación Lineal de Karl Pearson $r(x, y)$, ingresando los datos del pre y post test al programa estadístico Minitab versión 18.

f. RESULTADOS

Resultados de la investigación de campo

1. Edad y género de la población investigada.

Tabla 1.

Edad y género de la población investigada

Edad	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
13 años	2	7,69	1	3,85	3	11,54
14 años	7	26,92	9	34,62	16	61,54
15 años	4	15,38	3	11,54	7	26,92
TOTAL	13	50,00	13	50,00	26	100,00

FUENTE: Datos de identificación obtenidos de la Escala de Adicción a las Redes Sociales aplicado a los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, 2018-2019.

RESPONSABLE: Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Figura 1. Edad y género de la población investigada

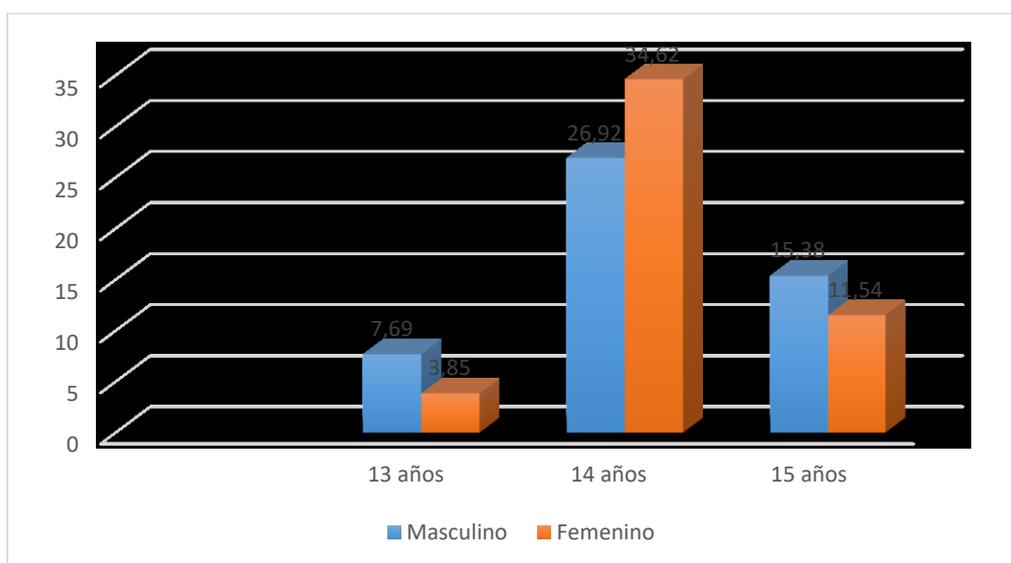


Figura 1. Edad y género de la población investigada

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo a los resultados obtenidos se encuentra que el 50% de los estudiantes pertenecen al género masculino y el 50% al femenino: reconociendo que la muestra presenta igualdad entre los dos géneros. De esta población el 61,54 % se encuentran entre 14 años de edad y el 26,92% están entre 15 años, seguidos del 11,54% que se encuentran entre los 15 años de edad.

2. Resultados de la Escala de Adicción a las Redes Sociales aplicada a los estudiantes de décimo año paralelo A, de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, sección vespertina.

Pre test

Tabla 2.

Pre-test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales

DIMENSIONES	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Obsesión por las Redes Sociales	13	50,00	9	34,62	4	15,38	26	100
Falta de control en el uso de las RS	12	46,15	10	38,46	4	15,38	26	100
Uso Excesivo de la Redes Sociales	14	53,85	8	30,77	4	15,38	26	100

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación de la escala de adicción a las redes sociales, en los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros.

Responsable: Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo.

Figura 2. Pre-Test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales

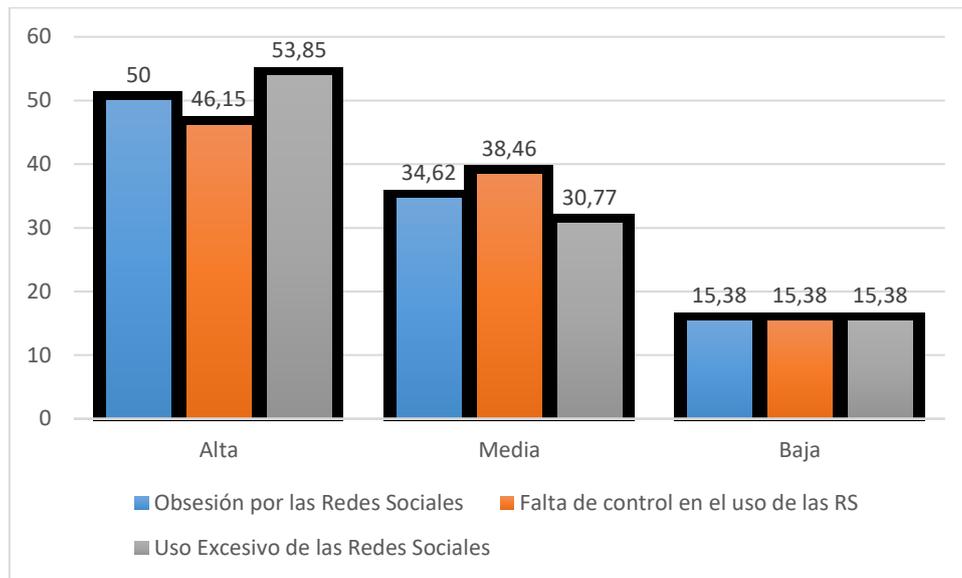


Figura 2. Pre-test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales
Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos en el pre-test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales, a los estudiantes de décimo año de Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, de la ciudad de Loja, se obtuvo que el 50% presenta obsesión por las redes sociales, así mismo el 46,15% indica falta de control en el uso de las redes sociales, y finalmente el 53,85 manifiesta que hacen uso excesivo de las redes sociales.

Para un análisis más profundo se basa en los criterios de autores como (Escurrea y Salas, 2014), quienes opinan que las redes sociales usadas indiscriminadamente alteran los estados emocionales, generando en el peor de los casos la **obsesión por las redes sociales**, es decir se produce el compromiso mental con las mismas; el pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes. Otro de los porcentajes importantes es la falta de control por el uso de las redes que Young (1998, citado en López, 2004) explica con propiedad que la adicción a internet constituye la falta de control de una persona asociada a factores cognitivos, conductuales y fisiológicos, en donde la persona comete un abuso de la red,

distorsionando sus objetivos personales e interfiriendo en sus relaciones familiares, profesionales y sociales.

En relación al tercer factor denominado uso excesivo por las redes sociales, se alcanza un mayor porcentaje, lo cual indica que la dependencia a internet o red social ya está instalada, cuando hay una utilización excesiva asociada con una carencia de control y presencia de un síndrome de abstinencia. Antes de la incapacidad pasajera para acceder a la red, se establece la transigencia y los impactos negativos suceden en la vida cotidiana (Echeberúa y Corral, 2010).

Frente al análisis de autores citados, es importante precisar que el uso indiscriminado del teléfono celular, conectado a una red social, es tan potente en los adolescentes que genera dependencia a las redes sociales. Por tal razón es imprescindible a través de Planes con actividades psicoeducativas educar con oportunidad y pertinencia para que los beneficiarios de este tipo de acciones sepan hacer un uso adecuado, considerando las ventajas y desventajas de ellas; por el uso excesivo, falta de control y la obsesión de las mismas.

POST TEST

Tabla 3.

Post-test de la escala de Adicción a las Redes Sociales

DIMENSIONES	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Obsesión por las Redes Sociales	5	19,23	7	26,92	14	53,85	26	100
Falta de control en el uso de las RS	6	23,08	5	19,23	15	57,69	26	100
Uso Excesivo de la Redes Sociales	7	26,92	3	11,54	16	61,54	26	100

FUENTE: Datos obtenidos de la aplicación de la escala de adicción a las redes sociales, en los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica José ingenieros.

RESPONSABLE: Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Figura 3. Post-Test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales

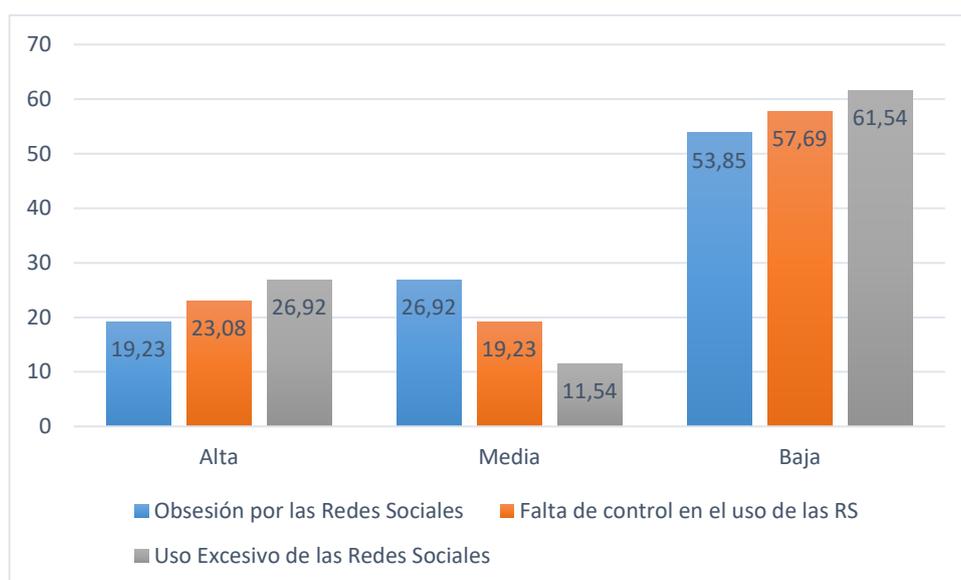


Figura 3. Post-Test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales
Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Análisis e interpretación

Luego de la ejecución de la propuesta alternativa (post-test) a través del Plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, los resultados manifestados por los estudiantes investigados son significativos, al obtener altos porcentajes ubicados en un nivel bajo tanto para la obsesión, falta de control y uso excesivo de las Redes Sociales, donde se encuentra un 53,85%; 57,69%; 61,54% respectivamente.

De las consideraciones anteriores, Small y Vorgan (2008) hacen referencia a estas tres dimensiones, en cuanto al bajo nivel de obsesión por las redes sociales manifiestan que es un factor positivo, porque el sujeto planea actividades en línea, pero sin descuidar sus responsabilidades, así como ya no centra su razonamiento en una única acción. Por otro lado, cuando el sujeto sabe controlarse sobre el uso de las redes sociales será capaz de aminorar las actividades en línea sin estar al cuidado de las mismas. Así mismo al no hacer un uso excesivo de las redes sociales, la persona se conservará tranquila y tendrá una mejor distribución de su tiempo, lo cual favorece el bienestar de su vida cotidiana.

En este sentido la puesta en práctica de la propuesta alternativa a través de diferentes talleres; contribuyó de manera significativa para que los adolescentes puedan hacer uso adecuado y limitar el tiempo de permanencia en las redes sociales. Es por ello que se logró concienciar que el uso de estas se debe hacer de una manera responsable, puesto que hoy en día el uso excesivo trae problemas como bajo rendimiento, mal comportamiento, mal uso de las normas sociales y familiares además de traer consecuencias de carácter legal y penal. Por consiguiente, las redes sociales utilizadas de manera adecuada pueden favorecer las relaciones interpersonales, la comunicación e incluso contribuir a mejorar el inter aprendizaje y crecimiento personal del adolescente; actualmente las redes sociales se caracterizan por inducir a interactuar con sus pares y actualizarse de mucha información a través de las nuevas tecnologías, permitiéndole superarse a sí mismo, sin descuidar, que el mal uso lo enajena del mundo real, lo aparta de la las actividades propias de su edad y apertura un mundo de individualidad.

Luego de haber realizado la intervención y una vez analizados los datos del pre y post test se obtuvo los siguientes resultados.

Figura 4: Adicción a las redes sociales

Dependencia a las Redes Sociales	
Pre test X	Post test Y
Alta adicción a las redes sociales 50%	Baja adicción a las redes sociales 17,95

Figura 4. Adicción a las Redes Sociales

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Los datos estadísticos de la Figura 4 corroboran la información obtenida a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson donde se obtuvo $r=0,87$ una correlación positiva alta. Validando de esta manera la propuesta de intervención.

3. Resultados de la validación de la aplicación de la propuesta alternativa para prevenir la dependencia a las redes sociales a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r)

Taller 1 Conociendo las Redes Sociales, 2 ¡Infórmate!

Tema 1: Obsesionados por las redes sociales

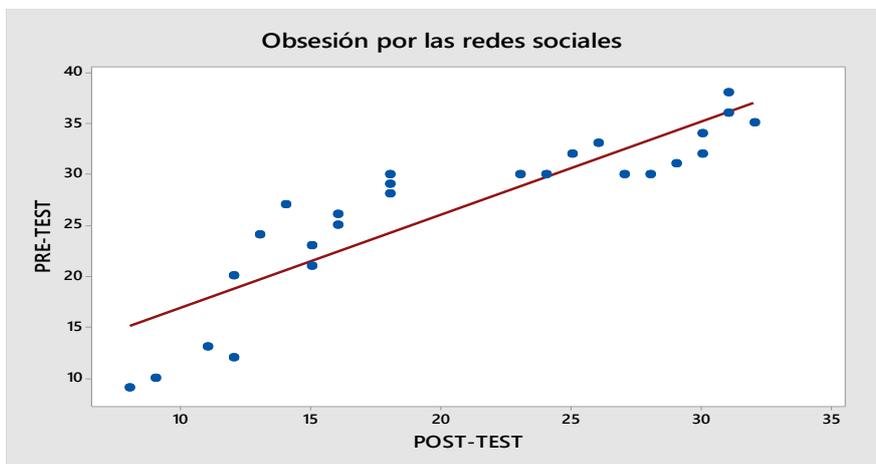
Tema 2: Obstinación por las redes sociales

Tipo de técnica conductual tema 1: Reforzamiento Positivo **Tema 2:** Principio de Premack

Objetivo del taller 1: Promover en los estudiantes el uso de la técnica del reforzamiento positivo para prevenir la dependencia a las redes sociales.

Objetivo del taller 2: Aplicar la técnica del principio de Premack para reforzar la conducta que se quiere lograr y reducir la conducta negativa frente al uso obsesivo de las redes sociales como medida de prevención.

Figura 5. Obsesión por las redes sociales



La Correlación: x; y, corresponde al pre test (x) y al pos test (y), alcanzando un **valor de r= 0.88**, estadísticamente **significa una correlación positiva alta**, validando la efectividad de las técnicas conductuales, para prevenir la dependencia a las redes sociales, es decir el uso de la técnica del reforzamiento positivo y la técnica del principio de Premack para reforzar la conducta que se quiere lograr y reducir la conducta negativa

frente al uso obsesivo de las redes sociales. Por lo tanto si se evidencia el esfuerzo que realizan los investigados para controlar la actitud obsesiva por mantenerse conectados a las redes; los refuerzos positivos recibidos y autoaplicados además las actividades basadas en el principio de Premack como el realizar una actividad atractiva esta generaba otra actividad de tal manera que el celular se mantenía sin uso por lo menos unas horas, que al inicio del taller resultó difícil pero que luego fue poco a poco más fácil de controlar el uso.

Taller 3 ¡Amigas o Enemigas!, 4 Mi decisión, Mi Futuro

Tema 3: Falta de control en el uso de las redes sociales

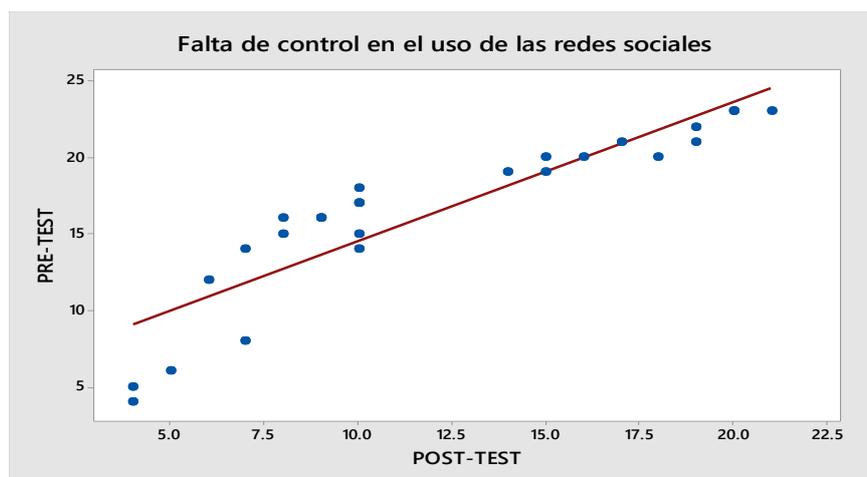
Tema 4: Descontrol en las redes sociales

Tipo de técnica conductual tema 3: Autocontrol **4:** Moldeamiento

Objetivo del taller 3: Aplicar la técnica del semáforo para poder auto-controlarse y poder reconocer cuales son los principales riesgos que pueden traer las redes sociales.

Objetivo del taller 4: Valorar la utilidad de la técnica del moldeamiento para inducir al estudiante a prevenir caer en dependencia del uso de las redes sociales.

Figura 6. Falta de control en el uso de las redes sociales



La Correlación: x; y, corresponde al pre test (x) y al pos test (y), alcanzando un **valor de $r= 0.86$** , estadísticamente **significa una correlación positiva alta**, validando la

efectividad de las técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, es decir el uso de la técnica del autocontrol y la técnica del moldeamiento. Por lo tanto, si se evidencia el esfuerzo que realizan los investigados para controlar el uso de las redes mediante la técnica del autocontrol a través del semáforo; misma que consistía en reconocer la conducta de descontrol, reflexionar sobre la misma para sustituir con otras actividades que le permitan tomar conciencia de sus actuares. De igual forma con la técnica del moldeamiento los alumnos aprendieron la conducta deseada, cada vez que se reforzó una aproximación de la conducta esperada.

Taller 5. No permitas que te enreden, 6. Conectándome con la vida

Tema 5: Nomofobia

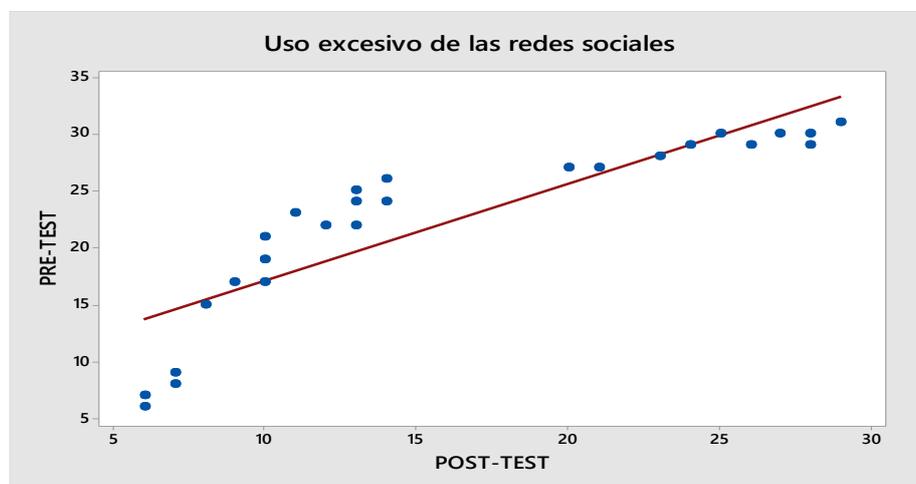
Tema 6: Utilización adecuada de las redes sociales

Tipo de técnica conductual tema 5: Modelado **6:** Reforzamiento negativo

Objetivo del taller 5: Utilizar la técnica del modelado para evitar las consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales.

Objetivo del taller 6: Entrenar a los adolescentes en el manejo de la técnica del reforzamiento negativo aplicando la teoría con la práctica para poder hacer uso correcto de las redes.

Figura 7. Uso excesivo de las redes sociales



La Correlación: x ; y , corresponde al pre test (x) y al pos test (y), alcanzando un **valor de $r= 0.87$** , estadísticamente **significa una correlación positiva alta**, validando la efectividad de las técnicas conductuales, para prevenir la dependencia a las redes sociales, es decir el uso de la técnica del modelado y la técnica del reforzamiento negativo. Por lo tanto, si se evidencia el esfuerzo que realizan los investigados para disminuir el excesivo uso de las redes sociales. A través del modelado los estudiantes observaron de sus compañeros aquella conducta que se pretendía modificar, como lo era un adecuado uso de redes sociales y las recompensas que recibieron cuando emitieron la conducta esperada. A si mismo con el uso de la técnica del reforzamiento negativo, la cual indica que eliminando algo que resulta molesto a la persona se consigue la respuesta adecuada.

g. DISCUSIÓN

La investigación propuesta sobre las redes sociales se pretendió en primer lugar reconocer las aplicaciones o páginas web por intermedio de las cuales las personas interactúen entre sí ya sea por amistad, parentesco familiar, trabajo, estudios o que tengan algún interés en común. En la actualidad los estudiantes utilizan incontrolablemente estas redes este tipo de relacionamientos captan más la atención de los mismos que cualquier otra. Redes como Facebook y WhatsApp son las más utilizadas que ha logrado influenciarse entre los estudiantes, hasta perder el control total del tiempo revisando y subiendo fotos, chats, descargar música o simplemente mantener un perfil social activo. Razón fundamental para este estudio.

Los resultados obtenidos del análisis de los datos confirman los objetivos de investigación, en tal sentido se puede afirmar que en el pre-test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales, a los estudiantes de décimo año de Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, de la ciudad de Loja, se obtuvo que el 50% presenta obsesión por las redes sociales, así mismo el 46,15% indica falta de control en el uso de las redes sociales, y finalmente el 53,85 manifiesta que hacen uso excesivo de las redes sociales. Se coincide con los resultados encontrados en el trabajo de investigación de Silva (2011), cuando señala que la mayoría de las adolescentes pasan su tiempo libre en el internet específicamente en las redes sociales con un 76%, ya que tienen un fácil acceso a dichas páginas y prefieren mantener una vida virtual sin medir las consecuencias. Del mismo modo se coincide con que los estudiantes no organizan adecuadamente su tiempo libre con un 38%, es decir no tienen buenos hábitos para desenvolver alguna actividad constructiva con un 48% mientras que solo el 52% presenta hábitos adecuados. Es por ello que pierden mucho en actividades que no tienen ninguna relación con el ámbito educativo. Se encuentra otra coincidencia con los resultados obtenidos por Salazar

(2012). Cuando señala que se puede observar como las redes sociales de internet van tomando importancia en la actualidad y más aún en los adolescentes que a diario hacen uso de las mismas, generando desventajas cuando existe uso excesivo causando problemas en el campo educativo, que es donde afecta principalmente.

De igual forma coincidimos con Llor y Valdivieso (2013), quien determinó que el 90.21% de los educandos poseen cuentas activas en una red social y el 9.78% restante no utilizan este servicio. Otra investigación de Chávez, M., & Chávez, H. (2008) que permiten contrastar con los resultados con el presente trabajo de investigación, se observan coincidencias cuando señala que cualitativamente se observa que el 59.9% de los estudiantes hacen uso de internet en un nivel malo. Esto debido a que el uso desmedido e irresponsable del internet puede generar una serie de problemas de conducta, de abandono y de interferencias en el estudio.

Para un análisis más profundo se basa en los criterios de autores como (Escrura y Salas, 2014), quienes opinan que las redes sociales usadas indiscriminadamente alteran los estados emocionales, generando en el peor de los casos la obsesión por las redes sociales, es decir se produce el compromiso mental con las mismas; el pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes. Otro de los porcentajes importantes es la falta de control por el uso de las redes que Young (1998, citado en López, 2004) explica con propiedad que la adicción a internet constituye la falta de control de una persona asociada a factores cognitivos, conductuales y fisiológicos, en donde la persona comete un abuso de la red, distorsionando sus objetivos personales e interfiriendo en sus relaciones familiares, profesionales y sociales. En relación al tercer factor denominado uso excesivo por las redes sociales, se alcanza un mayor porcentaje, lo cual indica que la dependencia a internet o red social ya está instalada, cuando hay una utilización excesiva asociada con una carencia de control y

presencia de un síndrome de abstinencia. Antes de la incapacidad pasajera para acceder a la red, se establece la transigencia y los impactos negativos suceden en la vida cotidiana (Echeburúa y Corral, 2010).

Frente a esta realidad por parte de la institución educativa y a través del DECE se ve imposibilitado el dictar charlas para concientizar a los estudiantes sobre el uso de redes sociales. Por lo cual los adolescentes hacen uso desmedido de las redes, al no tener control por parte de las autoridades ni de las familias, quienes tampoco establecen límites para el acceso de redes sociales de sus hijos.

Como tesistas de la UNL, durante el proceso de prácticas pre-profesionales que se realizó en distintas instituciones educativas, se ha observado una realidad social de gran influencia como lo es la dependencia las actuales redes sociales y en vista de esta problemática que afecta al desarrollo de los adolescentes, se ha notado la necesidad de implementar la tesis denominada Técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes de décimo año. La prevención implica el acogimiento de medidas que van encaminadas a imposibilitar que aparezcan problemáticas psicosociales que afecten en el desarrollo integral de los niños, ni las y adolescentes causadas por el apareamiento de las mismas, no prevalezcan en el tiempo (Modelo de funcionamiento de los DECE, 2016).

Un compromiso como futura profesional en Psicología Educativa y Orientación se implementa esta propuesta como aporte en la búsqueda de intervenir ante problemáticas juveniles como es el uso excesivo de las redes sociales, se realizó la propuesta de intervención a través de la modalidad de 6 talleres, la finalidad fue concientizar a los estudiantes acerca del uso indiscriminado de las redes sociales. Para los talleres se tomó en cuenta las técnicas conductuales de reforzamiento positivo, principio de Premack, autocontrol, modelado, moldeamiento y reforzamiento positivo.

Es una innovación, el plan utilizado en los talleres aplicados a los jóvenes, que son los que mejor pueden inducir cambios sobre el uso de las redes sociales. Puesto que sabiendo utilizar de manera adecuada cualquier cosa, esto no afectará el buen rendimiento tanto académico, social como familiar y por ende se estará en armonía personal.

Según (Perea, 2016) la intervención psicológica para la dependencia a redes sociales, se debe trabajar aspectos psicológicos y de aprendizaje conductual encaminados a: Aprender a organizar el tiempo de ocio y a gestionar la ansiedad y otras emociones displacenteras sin emplear internet como refugio, evasión o alternativa al afrontamiento del problema. Apreciar el estar solo o sola y hacerlo sin tener “aparatos” a su alrededor. Atribuir confianza y autocontrol a la persona para que ella misma salga del automatismo y el uso perjudicial del móvil, internet o las redes sociales. Atribuir responsabilidad para resolver “problemas”, entender lo que significa y qué función tiene el uso de las tecnologías para la persona. Por tal razón, se planificó los talleres basados en técnicas conductuales que permitieron reforzar los aspectos psicológicos antes mencionados.

Es satisfactorio encontrar que luego de la ejecución del plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, se puede evidenciar en el post-test datos significativos dado que, el 53,85% de los estudiantes, presentan un bajo nivel de obsesión por las redes sociales; el 57,69% indica un bajo nivel en la falta de control por el uso de las redes y, por último, el 61,54% manifiesta un bajo nivel en el uso excesivo de las redes sociales.

Esto es un aporte que como investigadora dejo a la institución educativa en la que siento gran satisfacción por haber aportado en la solución de esta problemática social. Para confirmar se reconoce que los resultados de acuerdo a la correlación lineal de Pearson de las variables x y, con la aplicación del primer y segundo taller sobre la Obsesión por las redes sociales se alcanza un valor de $r= 0.885$ que estadísticamente

significa una correlación positiva alta. En relación al tercer y cuarto taller acerca de la Falta de control en el uso de las redes sociales existe una correlación de $r=0.861$ que estadísticamente significa una correlación positiva alta. Finalmente, con respecto al quinto y sexto taller enfocados al Uso excesivo de las redes sociales, se obtiene una correlación positiva de $r= 0.872$ que estadísticamente significa una correlación positiva alta.

Resultados que permiten elevar el criterio de que las técnicas conductuales si permiten prevenir la dependencia a las redes sociales, por lo tanto, se cumple el cuarto objetivo, a la vez se valida la propuesta de intervención debido a que se ha promovido un espacio de reflexión en los adolescentes sobre el adecuado uso de las redes sociales.

De las consideraciones anteriores, Small y Vorgan (2008) hacen referencia a estas tres dimensiones, en cuanto al bajo nivel de obsesión por las redes sociales manifiestan que es un factor positivo, porque el sujeto planea actividades en línea, pero sin descuidar sus responsabilidades, así como ya no centra su razonamiento en una única acción. Por otro lado, cuando el sujeto sabe controlarse sobre el uso de las redes sociales será capaz de aminorar las actividades en línea sin estar al cuidado de las mismas. Así mismo al no hacer un uso excesivo de las redes sociales, la persona se conservará tranquila y tendrá una mejor distribución de su tiempo, lo cual favorece el bienestar de su vida cotidiana. Considerando este criterio con mayor propiedad se asevera que la propuesta de intervención contribuyó de manera significativa para que los adolescentes puedan hacer uso adecuado y limitar el tiempo de permanencia en las redes sociales.

h. CONCLUSIONES

- Identificada la problemática de los estudiantes en su mayoría ya presenta obsesión por las redes sociales, así mismo altos porcentajes de chicos y chicas indica falta de control en el uso, y finalmente una gran mayoría manifiesta que hacen uso excesivo de las redes sociales.

- Con el diseño y la ejecución del Plan de actividades basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, se logró bajar los niveles de obsesión por las redes sociales; el control por el uso de las redes y, por último, bajo nivel del uso excesivo de las redes sociales, el cambio de su estilo al usar las redes sociales fue un beneficio sobresaliente.

- Se logró valorar la efectividad de la aplicación de técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, porque se alcanza valores de $r(x, y)$ estadísticamente significa una correlación positiva alta en todas las evaluaciones de los talleres, además el criterio de evaluación final de los participantes, al conocer que su mundo no se encuentra inmerso dentro de las redes sociales, que tienen habilidades de emprendimiento, amigos con los que deben salir, pasar más tiempo con sus familias y así ir dejando a un lado su vida virtual, que es más satisfactorio y gratificante, que el aislamiento y el abandono de sus responsabilidades escolares.

i. RECOMENDACIONES

- Que las autoridades conozcan los resultados de esta investigación, para que mediante el departamento de consejería Estudiantil (DECE), se planifique actividades basada en esta propuesta aplicada solo a un paralelo del décimo año de educación básica, de sus resultados satisfactorios sea aplicada a toda la comunidad educativa por los efectos perjudiciales que generan el uso excesivo o la dependencia a las redes sociales.

- A través del DECE, se oriente tanto a padres de familia, no exigir o quitar de las manos este medio de comunicación, sino que explique el correcto uso de las redes sociales tanto dentro como fuera de la institución, dar a conocer las ventajas y desventajas que trae el pasar mucho tiempo en las redes sociales.

- Padres de familia y docentes trabajar conjuntamente, planificar sus actividades para saber invertir su tiempo, los horarios de estudio, de pasar en familia, de diversión, si se tiene una cuenta en alguna red social tenerla activa sí, pero no volverse adictivo a la misma en otras actividades.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA ALTERNATIVA

TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “JOSÉ INGENIEROS”, 2018-2019.

NO TE ENREDES EN LAS REDES QUE TE AÍSLAN

“Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas”.

INSTITUCIÓN Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

AUTORA Leydi Marianela Ordoñez Andalgo

DIRECTORA DE TESIS Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

TÍTULO

TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “JOSÉ INGENIEROS”, 2018-2019

PRESENTACIÓN

La presente propuesta alternativa se centró en la importancia de prevenir la dependencia de los jóvenes a las redes sociales, debido al mal uso que se hace de estas, convirtiéndose en un problema de inseguridad y adicción a nivel mundial. Este problema ha provocado la falta de interés de los jóvenes a otras actividades que les permiten desarrollarse intelectual y emocionalmente.

Esta propuesta ha sido creada para prevenir la problemática analizada al inicio de la investigación, además con ello se dará cumplimiento a los objetivos específicos planteados, permitiendo así lograr principalmente informar a los estudiantes sobre los daños de la adicción a las redes sociales.

Por tal razón, para poder enfrentar este problema se implementa en el Décimo año paralelo “A” de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, Período 2018-2019, un plan basado en técnicas conductuales, el cual va a prevenir que los adolescentes desarrollen dependencia a las redes sociales.

En este sentido se ha considerado pertinente realizar el plan mediante la modalidad de 8 talleres, los mismos que tendrán una duración de 80 minutos, de acuerdo a la apertura y horario dispuesto por las autoridades de la institución educativa antes mencionada.

Los resultados de la propuesta alternativa fueron estudiados e interpretados con la ayuda bibliográfica y contrastados con los datos obtenidos del pre y post-test; de tal manera que se obtenga información y criterios debidamente fundamentados para validar

la efectividad del plan basado en técnicas conductuales aplicado, que facilitó el aprendizaje de conductas positivas.

OBJETIVOS

General

Ejecutar el plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes del décimo año, paralelo “A”.

Específicos

- Entrenar en la conducción de técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales.
- Aplicar las técnicas conductuales del reforzamiento positivo, principio de Premack, técnica de autocontrol “el semáforo”, moldeamiento, modelado y reforzamiento negativo.
- Potenciar las técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales.

Institución educativa:

- ✓ Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes:

- ✓ 26 estudiantes de décimo año de educación general básica, paralelo “A”.

Responsable:

- ✓ Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo.

Duración de cada taller:

- ✓ 80 minutos de acuerdo a la apertura y horario dispuesto por las autoridades de la institución educativa antes mencionada.

DESARROLLO DE LOS TALLERES

TALLER I. Sensibilización



Tema: Presentación, aplicación del pre-test y ejercicio de sensibilización.

Objetivo: Poner a conocimiento el programa, analizar el uso de las redes sociales de los estudiantes y crear un ambiente de confianza.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo.
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Lunes, 17/12/2018.
- **Horario:** 14h20 – 15h40, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Trípticos, Copias del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Desarrollo de actividades

- **Bienvenida y saludo**
- **Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades

Dinámica de presentación: “La telaraña”

En esta dinámica los estudiantes formarán un círculo donde se tendrá como objeto principal de la actividad el reconocimiento de los adolescentes, mediante un ovillo de hilo. El primer

integrante dice su nombre y, como propuesta, dice que le gusta hacer en su tiempo libre. A continuación, inesperadamente, el primero tira el ovillo a otro compañero y este repite la función. De esta forma el hilo va repartiéndose hasta llegar al último alumno, formando así una telaraña. Finalmente, la última persona que ha dicho su nombre le devolverá el ovillo al penúltimo y éste repetirá el nombre del último, y así sucesivamente es así que el ovillo de hilo tiene que llegar a la persona que inició la actividad.

- **Socialización de la propuesta:** La responsable de los talleres de intervención le expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir la dependencia a las redes sociales”, la duración de las 9 sesiones de 80 minutos.

- **Aplicación del pre-test:** Se procede a entregar la Escala de Adicción a las Redes Sociales: y se da las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.

- **Cierre:** Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo (lápices).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER I

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario:

Fecha: 17-12-2018

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Poner a conocimiento el programa, analizar el uso de las redes sociales de los estudiantes y crear un ambiente de confianza.	Sensibilización	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	
		Dinámica de presentación: “La telaraña”	En esta dinámica los estudiantes formarán un círculo donde se tendrá como objeto principal de la actividad el reconocimiento de los adolescentes, mediante un ovillo de hilo. El primer integrante dice su nombre y, como propuesta, dice que le gusta hacer en su tiempo libre. A continuación, inesperadamente, el primero tira el ovillo a otro compañero y este repite la función. De esta forma el hilo va	15 min	Humanos Ovillo de hilo	

			repartiéndose hasta llegar al último alumno, formando así una telaraña.			
		Contenido	Socialización de la propuesta: La responsable de los talleres de intervención le expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir la dependencia a las redes sociales”, la duración de las 9 sesiones de 80 minutos.	15 min	Humanos Trípticos	
		Actividad	Se da las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.	15 min	Humanos	
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	15 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Aplicación del pre-test: Se procede a entregar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales:	5 min	Hoja del cuestionario de evaluación Lápices	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller	5 min	Humanos	

TALLER II: Conociendo las Redes Sociales



Tema: Obsesionados por las redes sociales

Tipo de técnica conductual: Reforzamiento Positivo

Objetivo del taller: Promover en los estudiantes el uso de la técnica del reforzamiento positivo para prevenir la dependencia a las redes sociales.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Jueves, 03/01/2019.
- **Horario:** 16h40 – 18h00, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Material didáctico con el nombre del taller, cinta adhesiva, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación y chocolates.

Desarrollo de las actividades

- **Bienvenida y saludo**
- **Dinámica de ambientación:** “Los cubiertos”

Con esta dinámica se pretende divertir, liberar la energía a y la tensión los integrantes de un grupo. Para su desarrollo la facilitadora les dice a los participantes que cuando mencione cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos

se cambian de lugar. El que se equivoque se va saliendo del juego. Gana quien quede hasta el final.

- **Contenidos:**

El reforzamiento positivo: El reforzamiento positivo es un tipo de condicionamiento operante en el que las conductas están bajo el control de las consecuencias. Se trata de aumentar la frecuencia con la que se da una conducta por estar seguida de un reforzador positivo de manera inmediata. Esto es, la persona hace algo porque así obtiene algo que le gusta.

ADOLESCENCIA

¿Qué es lo que más valoran los adolescentes de sí mismos? La popularidad. ¿Y qué necesita un adolescente para ser popular? Amigos, humor y espontaneidad. Así lo reflejó una encuesta aplicada a 3500 alumnos secundarios. Ser popular es tener muchos amigos. La identidad de los adolescentes no puede entenderse sin sus amigos. Y sin ellos, tampoco es fácil comprender los usos que hacen de los medios y las tecnologías. Los chicos de hoy aun rodeados de pantallas valoran a los amigos tanto como los de ayer. Solo que Internet generó nuevas maneras de relacionarse, nuevas formas de sociabilidad.

LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

La Adolescencia es la cuarta etapa del desarrollo del ser humano y es posterior a la niñez y precede a la juventud. Está comprendida aproximadamente entre los 12 a 20 años, aunque varía mucho de un ser humano a otro.

Es muy variable y resulta difícil precisar con exactitud cuándo termina, dependiendo de factores sociales, económicos y culturales. Normalmente en sociedades más primitivas dura mucho menos que en sociedades más civilizadas. A su vez se ha comprobado que las mujeres maduran antes que los hombres.

Características de la etapa de la adolescencia:

- En esta edad se deja de ser un niño, aunque todavía no se ha alcanzado la madurez y equilibrios propios de un individuo en la etapa de juventud o adultez.
- Se registra un evidente y acelerado crecimiento en talla y peso.
- La voz del individuo cambia, se convierte en mucho más grave.
- Las glándulas sexuales inician su periodo de madurez, apareciendo los caracteres secundarios de los sexos y registrándose una pronunciada diferenciación en las formas corporales del hombre y la mujer.

Cambios Psicológicos en la Adolescencia; los cambios bruscos físicos y orgánicos provocan profundas modificaciones psicológicas:

- La fantasía de las etapas anteriores se transforma en fantasía hacia el propio mundo interior.
- La vida sentimental se convierte en muy intensa y variable.
- En esta etapa seres comienzan a tener deseo de independencia en la vida.
- Comienza a aprender el valor de los valores o ideales y comienza a tener los suyos propios.
- Sienten impulso por la realización de cosas.
- Progresivamente empieza a tener una preocupación por el futuro.
- Descubrimiento de sí mismo y el mundo del Yo.

USO DE REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

La vida social de los jóvenes hoy se mueve entre dos esferas: la virtual (on line), en los vínculos que los chicos establecen en el ciberespacio y la real (off line) en el mundo de sus relaciones cara a cara. Los adolescentes entran y salen de ambos universos permanentemente, sin necesidad de distinguir sus fronteras de manera explícita.

No es posible entender la adolescencia sin la importante presencia de los amigos. Y difícilmente pueda comprenderse el concepto de amistad, sin tener en cuenta a las tecnologías.

Internet ha generado nuevas formas de sociabilidad juvenil. La interacción hoy es en simultáneo, a través de múltiples pantallas, en tiempo real y sin necesidad de presencia física.

Internet les ha dado a los jóvenes, nuevos espacios y oportunidades para hablar de sí mismos y compartirlo con sus audiencias. Ahora los chicos pueden contar acerca de sus vidas, de lo que piensan y sienten sobre los temas que más les preocupan, pueden diseñar lo que quiere que otros sepan de sí mismos y evaluar los comentarios que reciben sobre lo que cuentan. Todo ello mediado por una pantalla.

Estas transformaciones tecnológicas junto a los cambios sociales y culturales que las acompañaron- han sin duda afectado directamente la manera en que los adolescentes construyen su identidad. Porque en cada texto, imagen o video que suben a la red social, se preguntan quiénes son y ensayan perfiles diferentes a los que asumen en la vida real.

Internet les da la oportunidad de probarse a la luz de los otros, para aprender a “negociar” su identidad y crear un sentido de pertenencia. Entre los adolescentes, “ser o no ser parte de algo” y ser aceptado o rechazado, es una marca en el proceso de construcción de su identidad.

Este particular vínculo de los adolescentes con la tecnología define una nueva manera de hacer y de ser, una cultura diferente y una forma distinta de encarar su relación con los demás, especialmente con sus amigos.

Internet permite a los adolescentes construir una relación con el otro “sus pares” en un espacio más libre, para hablar de temas que de otra manera no abordarían. La comunicación por Internet es un espacio propicio para compartir secretos y confidencias difíciles de expresar en persona. La mediación electrónica, la ausencia de imagen física y la anulación de la dimensión corporal, permiten a los adolescentes hablar de sí mismos con menos inhibición, con mayor autenticidad y evitando el cara a cara y el juicio valorativo de sus pares.

Internet genera en las y los adolescentes nuevas sensaciones de libertad y de autonomía. De alguna manera, los jóvenes sienten que, en Internet, no existen las limitaciones.

Los límites entre el off line y el on line –sin embargo- no están tan claramente definidos entre los adolescentes. Entran y salen permanentemente de ambos universos con mucha facilidad y en algunas ocasiones, incluso, estas dos realidades se superponen. Pueden estar en el mundo virtual y aun así no dejan de estar conectados con el real. Y, otras veces, aunque estén en el universo real, suelen tener siempre una conexión abierta con el virtual. Los chicos se trasladan del mundo real al espacio virtual con total naturalidad. Abren y cierran las ventanas de la pantalla, como si abrieran y cerraran las ventanas de su propia casa.

En este nuevo contexto se entiende, entonces, que los adolescentes recurran a las redes sociales para contar sobre sí mismos, relatos sobre su cotidianidad que describen sus rutinas diarias, llenos de información sobre sus vidas, que quieren compartir con sus pares.

Los adolescentes empiezan a interrogarse sobre quiénes son: qué piensan de sí mismos, cómo se ven y, muy especialmente, cómo los ven los demás. Esta última pregunta es, justamente, la más importante para ellos. A partir de estas preocupaciones y las respuestas que encuentren, los adolescentes tomarán las decisiones que construirán su identidad. Las redes sociales son tan populares entre los adolescentes precisamente porque retoman las preguntas claves de esta etapa de la vida: quién soy, cómo me veo a mí mismo y cómo me ven los demás.

Internet ayuda al adolescente en este camino tan complejo, en el que las pruebas y los ensayos ante el “otro” virtual, lo ayudan a pensar mejor su inserción, pertenencia y sociabilidad en el mundo real.

La pubertad es el periodo en el que las personas comienzan a consolidar su personalidad. La presencia de las redes sociales en su día a día hace que también sea necesario crear una identidad digital acorde con ellos. En Internet y sobre todo en las redes sociales, los jóvenes

pueden satisfacer diferentes necesidades personales, por lo que hoy en día éstas juegan un papel fundamental en conformar la propia identidad de la persona.

Sin lugar a dudas éstas constituyen un factor determinante en las relaciones interpersonales debido a su función en la comunicación, además de ser utilizadas para conocer la actualidad y estar en contacto con la realidad social. Debido a todo ello, la importancia de las redes sociales en el sector más joven de la población, ha llegado a tal extremo que el pertenecer a este nuevo modelo socializador ha llegado a convertirse en un deber.

OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

La vida no es Facebook, Twitter o Instagram. En la actualidad la mayoría de las personas utilizamos redes sociales, pero: El miedo a perder el contacto con las redes sociales genera ansiedad, depresión y problemas de sueño.

La nueva enfermedad del futuro el “fear of missing out” que es el miedo a no saber que acontece en las redes sociales y la compulsión por revisar el celular.

Las mentes vulnerables caen en este tipo de obsesión, predominantemente personas introvertidas que buscan una vida en el mundo virtual o los extrovertidos que buscan mostrar sus vidas ostentosamente ante los demás para exhibir sus vidas “perfectas”, la ansiedad que genera el comparar la vida de otros con la de uno mismo genera sentimientos de impotencia, tristeza y depresión.

Algo que se está convirtiendo en un problema grave en nuestra sociedad son los accidentes automovilísticos que generan las distracciones por revisar lo que pasa en las redes sociales mientras manejan sobre todo los adolescentes.

Las redes sociales son una útil forma de comunicarse y pueden ser utilizadas para propósitos constructivos, pero cuando esto se convierte en una obsesión puede tornarse peligroso. Un estudio hecho en China demuestra que se producen daños en el cerebro al pasar tanto tiempo en el ordenador.

Si cuando te despiertas lo primero en que piensas es en revisar el celular o el ordenador y antes de dormir es lo último, que haces ¡cuidado! Puede que seas víctima de esta nueva enfermedad social que está generando trastornos mentales y accidentes.

Las redes sociales son una buena forma de distracción después de un cansado día de trabajo, sin embargo, si se ha vuelto una compulsión comparar tu vida y experiencias ajenas y te genera ansiedad o tristeza, ya estas entrando en el terreno de lo patológico.

- **Actividad:**

Aplicación de la técnica conductual para incrementar conductas positivas “El reforzamiento positivo”

1. Se procede a entregar a cada estudiante una hoja de papel bond en la cual deberán escribir que les gustaría estar realizando en unos cinco años después, luego escribir como se ven después de diez años, una vez terminada esta actividad cada estudiante procederá a pegar su hoja en la pared del aula de clases, luego todos los estudiantes se levantan de sus asientos y leen las propuestas de los compañeros, y en la hoja de su mejor amigo/a desearle éxitos, reconociendo sus aspectos positivos.

2. En relación al uso exagerado de las redes sociales, se entregará a cada estudiante una ficha con preguntas relacionadas al tema:

¿Por qué razón utiliza las redes sociales?

¿En qué dispositivos ingresa a las redes sociales?

¿Qué tipo de redes sociales utiliza comúnmente?

Facebook Instagram

Snapchat Twitter

Youtube

¿Cuánto tiempo les dedica a las redes sociales diariamente?

De una a dos horas

- () De dos a tres horas
- () Más de 5 horas
- () Sin límite de tiempo

Luego se distribuye la ficha a otros compañeros, para que en la segunda ficha escriban reconociendo una cualidad de su compañero y una recomendación frente al uso del tiempo en las redes.

Finalmente se hará una lectura en voz alta de la cualidad de su compañero/a y la recomendación si lo cree necesario

- **Proyección de videos de YouTube:** La influencia de las redes sociales en los adolescentes

<https://www.youtube.com/watch?v=Dn3pJnU3tM8>

- **Reflexión:** Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

- **Evaluación:**

Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica conductual utilizada en el taller (anexo): Se la utilizó con la finalidad de valorar la efectividad de la técnica conductual empleada en el presente taller.

- **Cierre:** Se les brindó un incentivo a los estudiantes en agradecimiento por la colaboración brindada y se realizó la invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER II

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario:

Fecha: 03-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Promover en los estudiantes el uso de la técnica del reforzamiento positivo para prevenir la dependencia a	Reforzamiento Positivo	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación: “Los cubiertos”	Con esta dinámica se pretende divertir, liberar la energía a y la tensión los integrantes de un grupo. Para su desarrollo la facilitadora les dice a los participantes que cuando mencione	15 min	Humanos	

las redes sociales.			cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos se cambian de lugar. El que se equivoque se va saliendo del juego. Gana quien quede hasta el final.			
	Contenido	Adolescencia Uso de redes sociales en los adolescentes Obsesión por las redes sociales en los adolescentes		20 min	Cartel Computadora Proyector Marcadores	
	Actividad	1. Se procede a entregar a cada estudiante una hoja de papel bond en la cual deberán escribir que les gustaría estar realizando en unos cinco años después, luego escribir como se ven después de diez años, una vez terminada esta actividad cada estudiante procederá a pegar su hoja en la pared del aula de clases, luego todos los estudiantes se levantan de sus asientos y leen las propuestas de los compañeros, y en la hoja de su mejor amigo/a		20 min	Guion Humanos Papel bond Pegamento Fichas elaboradas	

		<p>desearle éxitos, reconociendo sus aspectos positivos.</p> <p>2. En relación al uso exagerado de las redes sociales, se entregará a cada estudiante una ficha con preguntas relacionadas al tema. Luego se distribuye la ficha a otros compañeros, para que en la segunda ficha escriban reconociendo una cualidad de su compañero y una recomendación frente al uso del tiempo en las redes.</p> <p>Presentación de un video: La influencia de las redes sociales en los adolescentes https://www.youtube.com/watch?v=Dn3pJnU3tM8</p>			
		Reflexión	<p>Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas</p>	10 min	Humanos

		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

- **Anexo:**

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA CONDUCTUAL EMPLEADA EN EL TALLER

La presente ficha de evaluación tiene como finalidad que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido, el cual está basado en la **técnica del reforzamiento positivo**. La información recibida en la misma tiene como propósito fortalecer dicha técnica ya que sus respuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. Usted califica a la técnica del reforzamiento positivo como excelente para reforzar las cualidades de su compañero/a como persona y desde su criterio una recomendación.

Si () No ()

¿Por qué? _____

2. Considera que el taller sobre la obsesión por las redes sociales recibido, y trabajado mediante la técnica del reforzamiento positivo puede ayudarle a prevenir la dependencia a las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

3. Después de recibir el taller, en donde se aplicó la técnica del reforzamiento positivo cambio su forma de pensar y actuar, respecto al uso sin límite de las redes sociales por sus consecuencias.

Si () No ()

¿Por qué? _____

¡Gracias!

Anexo

Nombre:	Fecha:
¿Por qué razón utiliza las redes sociales?	
¿En qué dispositivos ingresa a las redes sociales?	
¿Qué tipo de redes sociales utiliza comúnmente? <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> Snapchat <input type="checkbox"/> Twitter <input type="checkbox"/> Youtube	
¿Cuánto tiempo les dedica a las redes sociales diariamente? <input type="checkbox"/> De una a dos horas <input type="checkbox"/> Más de 5 horas <input type="checkbox"/> De dos a tres horas <input type="checkbox"/> Sin límite de tiempo	

Refuerzo para mi amigo/a
¿Qué recomendación le daría a su amigo/a para no utilizar mucho tiempo las redes sociales?
¿Qué cualidades positivas resaltaría de su amigo/a?

TALLER III. ¡Infórmate!



Tema: Obsesión por las redes sociales

Técnica de técnica conductual: Principio de Premack

Objetivo del taller: Aplicar la técnica del principio de Premack para reforzar la conducta que se quiere lograr y reducir la conducta negativa frente al uso obsesivo de las redes sociales como medida de prevención.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Viernes, 04-01-2019
- **Horario:** 16h40 – 18h00, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Material didáctico con el nombre del taller, cinta adhesiva, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación y chocolates.

Desarrollo de las actividades

- **Bienvenida y saludo**

Dinámica de ambientación: “Te vendo mi celu”

La facilitadora solicita a los participantes que se deben colocar en un círculo y una persona seleccionada por la facilitadora, hace lo siguiente con la persona de a lado:

Primera persona: “Te vendo mi celu”

El de al lado: ¿Un qué?

Primera persona: “Mi celu”

El de al lado: ¿Por qué lo vendes?

Primera persona: “Por adictivo” ¿me lo compras?

Y así sucesivamente se tiene que ir participando y siempre deberán realizar y contestar estas preguntas hasta que recorriendo alguien se equivoque y se vaya saliendo del círculo. Cabe recalcar que deberán imitar con emociones, como tristeza, alegría, llanto, risa, etc...

- **Contenido:**

Principio de Premack: El principio parte de dos supuestos. El primero es que si a un sujeto se le da acceso libre a dos actividades dedicará un tiempo determinado a cada una de ellas y ese porcentaje de tiempo reflejará la probabilidad de esa actividad y, en consecuencia, el grado de preferencia de esa actividad. El segundo supuesto refiere a la relación del reforzamiento que implica siempre dos conductas: una actividad preferible refuerza la ejecución de una respuesta menos preferente si el acceso a la actividad preferida se hace contingente respecto a la ejecución de la actividad menos preferida.

¿QUE SON LAS REDES SOCIALES?

Las redes sociales son “comunidades virtuales”. Es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Este es justamente su principal objetivo: entablar contactos con gente, ya sea para re encontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades. Pertenecer a una red social, le permite al usuario construir un grupo de contactos, que puede exhibir como su “lista de

amigos”. Estos amigos pueden ser amigos personales que él conoce, o amigos de amigos. A veces, también, son contactos que se conocieron por Internet.

Las redes sociales son un fenómeno gracias al poder de comunicación que el Internet facilita, sin embargo, el mal uso de ellas puede hacer que se creen adicciones, principalmente en los adolescentes.

De una manera simplificada se podría decir que una red social es una estructura social en la que un grupo de personas están en contacto. En Internet se considera una red social todo aquel sitio web que permite al usuario crearse una página de características sencillas sobre una plantilla establecida, en la que cuelga periódicamente información de todo tipo sobre su persona; desde cuál es la última película que vio en el cine hasta las fotografías de su último cumpleaños.

¿Cómo y cuándo surgieron?

El primer antecedente se remonta a 1995, cuando un ex estudiante universitario de los Estados Unidos creó una red social en Internet, a la que llamó classmates.com (compañeros de clase.com), justamente para mantener el contacto con sus antiguos compañeros de estudio. Pero recién dos años más tarde, en 1997, cuando aparece SixDegrees.com (seis grados.com) se genera en realidad el primer sitio de redes sociales, tal y como lo conocemos hoy, que permite crear perfiles de usuarios y listas de “amigos”. A comienzos del año 2000, especialmente entre el 2001 y el 2002, aparecen los primeros sitios Web que promueven el armado de redes basados en círculos de amigos en línea. Este era precisamente el nombre que se utilizaba para describir a las relaciones sociales en las comunidades virtuales. Estos círculos se popularizaron en el 2003, con la llegada de redes sociales específicas, que se ofrecían ya no sólo para re encontrarse con amigos o crear nuevas amistades, sino como espacios de intereses afines.

En la actualidad existen más de 200 redes sociales, con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo. Una tendencia que crece cada mes.

Tipos de redes sociales

Haciendo una lista de redes sociales, se puede agrupar en 2 grandes grupos, una pequeña clasificación de redes sociales para tener una visión general de sus tipos:

- **Redes Sociales horizontales:** son el tipo de redes sociales generales, son aquellas en las que se reúnen usuarios que tienen múltiples intereses con el objeto de entablar conversaciones de carácter general donde cualquier tipo de usuario puede entrar y participar de ellas, sin tener a priori características comunes. Son, por ejemplo, Facebook, Instagram o Twitter.

- **Redes Sociales verticales:** son aquellas cuyo objetivo se concreta en establecer conversaciones entorno a un interés concreto común a todos sus usuarios. Los usuarios buscan o tienen puntos similares, y estas redes sociales sirven para una o varias finalidades concretas a nivel profesional: empleo, networking, viajes, etc. Aquí entran el tipo de redes sociales como LinkedIn, Tripadvisor, Soundcloud, Spotify, Vimeo, etc...

OBSTINACIÓN POR LAS REDES SOCIALES

La doctora Zabala afirma que, aunque las redes sociales son parte crucial de nuestro tiempo y las nuevas generaciones son más propensas a desarrollar su vida en torno a los dispositivos tecnológicos y las redes sociales, la necesidad de exponer la vida privada demuestra una cierta insatisfacción por parte de quien pública.

Todo exceso es perjudicial, dicen los sabios. No se trata de desaparecer de la red, sino de aprender a establecer un filtro que permita una cierta seguridad personal en línea. La manera como la tecnología ayuda a gestionar la vida personal de cada quién aún está en discusión; lo mismo pasa con la definición de adicción para el caso de las redes sociales. Lo cierto es que, en estos días, la noción de privacidad es personal y de cada quien depende el uso o abuso de las redes sociales.

Estas personas ‘adictas’ no son conscientes de la molestia y el aburrimiento que pueden llegar a causar entre algunos de sus contactos.

- **Actividad:**

Aplicación de la técnica conductual para incrementar conductas positivas “El principio de Premack”

Juego de globos

1. La facilitadora entregara a cada uno de los participantes un globo en el cual deberán ingresar un papel donde escriban una actividad que más les guste realizar.

2. Los globos hinchados serán pegados en la pared para que al azar pasen en pares y tomen cada uno un globo. El globo puesto en el pecho de los dos compañeros tratar de reventarlos. Luego de reventados saldrá el papel escrito y se descubrirá la actividad que más le gusta a uno de los compañeros.

3. Seguido se da lectura a las actividades y el compañero le cuestionará. ¿esto te gusta realizar en los momentos que no tienes el celular a la mano? Iniciarse un dialogo. Una vez que se terminan los diálogos se entrega un recorte de papel para que el compañero que dio lectura a la actividad que más le gusta de su compañero, escribirá un mensaje de felicitación por la decisión que va tomar, este será introducido en una maqueta de teléfono, y al azar tomar cada mensaje escrito y leerle en voz alta, y el compañero que recibe el mensaje debe agradecer y comprometerse a dar cumplimiento a practicar lo que más le gusta para evitar el uso del celular, conectado en las redes.

- **Reflexión:** Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

- **Evaluación**

Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica conductual utilizada en el taller (anexo): Se utilizarán con la finalidad de evaluar la efectividad del taller y la técnica empleada.

- **Cierre de la sesión**

Se les brindara un incentivo en agradecimiento a los estudiantes por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER III

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario:

Fecha: 04-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Aplicar la técnica del principio de Premack para reforzar la conducta que se quiere lograr	Principio de Premack	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	La facilitadora solicita a los participantes que se deben colocar en un círculo y una persona	15 min	Humanos Venda	

y reducir la conducta negativa frente al uso obsesivo de las redes sociales como medida de prevención.	“Te vendo mi celu”	<p>seleccionada por la facilitadora, hace lo siguiente con la persona de al lado:</p> <p>Primera persona: “Te vendo mi celu”</p> <p>El de al lado: ¿Un qué?</p> <p>Primera persona: “Mi celu”</p> <p>El de al lado: ¿Por qué lo vendes?</p> <p>Primera persona: “Por adictivo” ¿me lo compras?</p> <p>Y así sucesivamente se tiene que ir participando y siempre deberán realizar y contestar estas preguntas hasta que recorriendo alguien se equivoque y se vaya saliendo del círculo. Cabe recalcar que deberán imitar con emociones, como tristeza, alegría, llanto, risa, etc...</p>			
	Contenido	<p>¿Qué son las redes sociales?</p> <p>Tipos de redes sociales</p> <p>Obstinación por las redes sociales</p>	20 min	<p>Cartel</p> <p>Humanos</p> <p>Marcadores</p>	

		Actividad	<p style="text-align: center;">Juego de globos</p> <p>Juego de globos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora entregara a cada uno de los participantes un globo en el cual deberán ingresar un papel donde escriban una actividad que más les guste realizar. 2. Los globos hinchados serán pegados en la pared para al azar pasen en pares y tomen cada uno un globo. El globo puesto en el pecho de los dos compañeros tratar de reventarlos. Luego de reventados saldrá el papel escrito y se descubrirá la actividad que más le gusta a uno de los compañeros. 3. Seguido se da lectura a las actividades y el compañero le cuestionará. ¿Esto te gusta realizar en los momentos que no tienes el celular a la mano? Iniciarse un dialogo. Una vez que se terminan los diálogos se entrega un recorte de papel para que el compañero que dio lectura a la actividad que más le gusta de su compañero, escribirá un mensaje de 	20 min	<p>Guion</p> <p>Globos</p> <p>Papeles</p> <p>Humanos</p>	
--	--	------------------	---	--------	--	--

			felicitación por la decisión que va tomar, este será introducido en una maqueta de teléfono. y al azar tomar cada mensaje escrito y leerle en voz alta.			
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

Anexo

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA CONDUCTUAL EMPLEADA EN EL TALLER

La presente ficha de evaluación tiene como finalidad que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido, el cual está basado en la técnica del principio de Premack. La información recibida en la misma tiene como propósito fortalecer dicha técnica ya que sus respuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. Usted califica a la técnica del principio de Premack como excelente.

Si () No ()

¿Por qué? _____

2. Considera que la información recibida mediante la técnica del principio de Premack puede ayudarle a prevenir la dependencia a las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

3. Después de recibir el taller, basado en la técnica del principio de Premack cambio su forma de pensar y actuar, respecto al uso de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

¡Gracias!

TALLER IV. ¡Amigas o Enemigas!



Tema: Falta de control en el uso de las redes sociales

Tipo de técnica conductual: AUTOCONTROL (el semáforo)

Objetivo del taller: Aplicar la técnica del semáforo para poder auto-controlarse y poder reconocer cuales son los principales riesgos que pueden traer las redes sociales.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Miércoles, 09/01/2019.
- **Horario:** 16h40 – 18h00, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Material didáctico con el nombre del taller, cinta adhesiva, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación y chocolates.

Desarrollo de las actividades

- **Bienvenida y saludo**

Dinámica de ambientación: “Jaula, pájaro, terremoto”

Se forman tríos de participantes dos de los cuales se colocan frente a frente con sus brazos estirados formando un “casita” o jaula. El tercer integrante del trío se coloca dentro de la jaula ya que es el pajarito.

Cuando el dirigente grita “pájaro”, los nombrados salen de sus jaulas y entran a otra. Al decir “jaula”, los pájaros quedan quietos y las jaulas cambian de pájaro (cada uno de la jaula sale a cualquier lado). Al grito de “terremoto”, todos se cambian y forman nuevos tríos de jaula-pájaro-suelo. El integrante que se queda sin opción va saliendo del juego.

- **Contenido:**

Autocontrol: El autocontrol es una habilidad susceptible de aprendizaje, que engloba cualquier conducta controlada exclusivamente por variables autogeneradas (físicas, sociales o cognitivas) que trata de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuyas consecuencias pueden resultar, sobre todo a largo plazo, aversivas para el individuo.

El término “amigo”

En las redes sociales, tiene un significado diferente al tradicional que recibe en la vida real. En las redes sociales, “amigo” es todo aquel que ha sido invitado a visitar el sitio personal en la red. Y funciona de la siguiente manera: un usuario envía mensajes a diferentes personas invitándolas a ver a su sitio. Los que aceptan, se convierten en “amigos” y repiten el proceso, invitando a amigos suyos a esa red. Así, va creciendo el número de “amigos”, de miembros en la comunidad y de enlaces en la red.

BENEFICIOS DE LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales han supuesto un cambio muy notorio tanto social como cultural. En sus inicios, éstas comenzaron para otorgar una manera diferente de interactuar entre usuarios a través de Internet.

1. Comunicación continua

Las redes sociales rompen con las limitaciones del tiempo y espacio. Las personas ya no tienen que estar presentes físicamente en un mismo lugar para mantener una conversación en tiempo real. Además, guardan registro de las interacciones creando una apariencia de

comunicación permanente. Las redes sociales reúnen amigos en distintas partes del mundo para compartir momentos juntos.

2. Mejora habilidades sociales

Las redes sociales también tienen como ventaja que permiten la socialización permanente con personas cercanas y nuevas. Este contacto constante con otras personas en línea facilita que la gente se conozca y pruebe, mejorando constantemente sus habilidades sociales. No son pocos los que se muestran más confiados.

3. Bajos costos de marketing y publicidad

Este es otro de los mejores beneficios de las redes sociales. Para las empresas son una gran oportunidad para promocionar sus productos y servicios de manera gratuita, reduciendo los costos finales de marketing. Compañías grandes y pequeñas pueden acceder por igual a los sitios de redes sociales y crearse un perfil en línea para llegar a un mercado internacional o un público específico.

Para las personas que estén buscando promocionar sus habilidades o servicios personales también son una forma sencilla y gratuita de darse a conocer. Los fotógrafos, por ejemplo, pueden armar sus galerías en donde exponer su trabajo y encontrar clientes.

4. Feedback

La retroalimentación, esa palabra que las empresas han aprendido que es importante porque les permite conocer a sus usuarios y responderles, es una de los mejores beneficios de las redes sociales. Siendo estos espacios para la conversación y participación, las empresas tienen la oportunidad de recoger información valiosa para mejorar sus servicios o productos de forma directa.

5. Viralidad de contenidos

Por su característica social, la viralidad es quizá uno de los mejores beneficios de las redes sociales. Una buena campaña puede activar el “boca a boca”, logrando que sean los mismos

usuarios los que se preocupen por difundir los contenidos entre sus redes, en una cadena que incrementa exponencialmente la exposición de la marca, exactamente como la reproducción de un virus.

6. Interactividad

Las redes sociales representan el espíritu de la web 2.0 y su lenguaje multimedia. Es decir, la posibilidad de incluir en los contenidos elementos como imágenes, audios, videos, animaciones y efectos. Los usuarios participan y reaccionan ante lo que se les presenta. Compartir, etiquetar, comentar, hacer clic son acciones que lo sumergen en la experiencia, haciendo que sean parte de ella.

RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES

El riesgo mayor con Internet, es que los chicos y adolescentes no siempre son conscientes de lo que puede ocasionar un uso no responsable de la web. La confianza que tienen en ellos mismos es superior a la posibilidad de pensar en situaciones difíciles que puede generar la Red. Esto hace que las prevenciones y recaudos que los chicos toman respecto de Internet, sean menores.

Los adolescentes como se ve no suelen ser conscientes de los riesgos que puede traer un uso no responsable de las redes sociales. Y aun, quienes tienen información sobre estos riesgos, no siempre trasladan lo que saben, a la acción. En general se sienten seguros de lo que hacen en Internet.

En sus propias palabras, los adolescentes suelen manifestar

“Los riesgos son manejables”.

“Me tengo confianza, soy hábil con la tecnología”.

“Es más importante conocer gente, que pensar en los riesgos”.

“Me gusta abrir mi página para que la vean todos”.

“No me imagino qué riesgos pueda tener estar en una red social”.

“La red social es la responsable de los riesgos y los tiene controlados”

Compartir información personal y encontrarse con desconocidos en la vida real, son los mayores riesgos del uso de las Redes Sociales.

Como las redes sociales se organizan en torno a las páginas web de los usuarios, los riesgos más frecuentes en este caso, tienen que ver con la construcción y el contenido de los sitios personales. Algunos riesgos son:

- Abrir los sitios para que cualquiera los pueda ver.
- Dar información personal.
- Subir fotografías –propias o ajenas que reflejen situaciones de intimidad.
- Hacerse “amigos” de gente que no conocen. Encontrarse en persona con “amigos” que sólo conocieron en la Red.

FALTA DE CONTROL POR LAS REDES SOCIALES

Según los autores de un estudio, la conducta adictiva a Internet es “un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet. Esta conducta conduce potencialmente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal”.

El excesivo o mal uso de Internet puede tener consecuencias para la salud física y psicológica. Los daños físicos van unidos al sedentarismo. Los riesgos de tipo psicológico hacen mención al aislamiento, falta de habilidades sociales, visión distorsionada de la realidad, cambios en su conducta y adicción o fuerte dependencia.

Algunos de los riesgos que se pueden producir por un mal uso de Internet y que a veces los adolescentes y jóvenes desconocen son el grooming (contactar con extraños a través de la red), exposición a contenidos sexuales o ciberbullying (acoso online).

Actividad:

Aplicación de la técnica conductual para incrementar conductas positivas de autocontrol “el semáforo”

1. La facilitadora procede a indicar a los estudiantes que se realizará la técnica del semáforo, para lo cual se les presentará a los alumnos una lámpara compuesta de focos color, rojo, amarillo y naranja, que hará las veces de semáforo. Dicha lámpara estará conectada y tendrá un interruptor para encender y apagar de cada color

2. Se indicará que podemos traducir los colores del semáforo a lo siguiente, permitiéndonos asociar nuestras emociones impulsivas a los colores de este: lo cual significa el ROJO = PARAR: Cuando sientas una emoción fuerte que te impulse a estar pendiente del celular, párate de la misma forma que lo harías si fueras en un auto y vieras un semáforo en rojo. En este momento deberás identificar que te estas excediendo por lo tanto debes parar. AMBAR = PENSAR: una vez que hayas parado, piensa y reflexiona qué comportamientos alternativos pueden ayudarte a solucionar esa situación. VERDE =ACTÚA: lleva a cabo la mejor solución, por ejemplo, hacer los deberes, hacer deporte, salir a comer un helado, ayudar en las tareas del hogar, etc...

3. Los alumnos por pedido de la facilitadora deberán dejar sus teléfonos celulares en un lugar específico, y en el momento que ellos sientan la necesidad de utilizar alguna de sus redes sociales, deberán acercarse al semáforo inteligente y encender la luz roja que significa parar. Una vez que reflexionen acerca de qué actividad les gustaría realizar en su lugar, encenderán la luz amarilla que significa reflexionar, y por último regresarán a sus lugares a cumplir con la actividad elegida (propuestas por la facilitadora), dejando encendida la luz verde, sobrentendida como la actuación. Para finalizar la actividad socializaremos la actividad realizada exponiendo los puntos de vista y haciendo una reflexión de la misma con el fin de poner en práctica el autocontrol por el uso de las redes sociales.

- **Reflexión:** Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

- **Evaluación:**

Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica conductual utilizada en el taller (anexo): Se utilizarán con la finalidad de evaluar la efectividad del taller y la técnica empleada.

- **Cierre de la sesión**

Se les brindara un incentivo en agradecimiento a los estudiantes por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER IV

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario:

Fecha: 09-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Aplicar la técnica del semáforo para poder autocontrolarse y poder reconocer cuales son los	Autocontrol	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación: “Jaula, pájaro, terremoto”	Se forman tríos de participantes dos de los cuales se colocan frente a frente con sus brazos estirados formando un “casita” o jaula. El tercer integrante del trío se coloca dentro de la jaula ya que es el pajarito.	15 min	Humanos	

principales riesgos que pueden traer las redes sociales.			Cuando el dirigente grita “pájaro”, los nombrados salen de sus jaulas y entran a otra. Al decir “jaula”, los pájaros quedan quietos y las jaulas cambian de pájaro (cada uno de la jaula sale a cualquier lado). Al grito de “terremoto”, todos se cambian y forman nuevos tríos de jaula-pájaro-suelo. El integrante que se queda sin opción va saliendo del juego.			
	Contenido	El término “amigo” Beneficios de las redes sociales Riesgos de las redes sociales Falta de control por las redes sociales	20 min	Computador Proyector Marcadores		
	Actividad	1. La facilitadora procede a indicar a los estudiantes que se realizará la técnica del semáforo, para lo cual se les presentará a los alumnos una lámpara compuesta de focos color, rojo, amarillo y naranja, que hará las veces de semáforo. Dicha lámpara estará	20 min	Guion Humanos Cartulina color negro Cartulina color rojo, ámbar y		

		<p>conectada y tendrá un interruptor para encender y apagar de cada color.</p> <p>2. Se indicará que podemos traducir los colores del semáforo a lo siguiente, permitiéndonos asociar nuestras emociones impulsivas a los colores de este: lo cual significa el ROJO = PARAR: AMBAR = PENSAR: VERDE =ACTÚA:</p> <p>3. Los alumnos por pedido de la facilitadora deberán dejar sus teléfonos celulares en un lugar específico, y en el momento que ellos sientan la necesidad de utilizar alguna de sus redes sociales, deberán acercarse al semáforo inteligente y encender la luz roja que significa parar. Una vez que reflexionen acerca de qué actividad les gustaría realizar en su lugar, encenderán la luz amarilla que significa reflexionar, y por último regresarán a sus lugares a cumplir con la actividad elegida (propuestas por la facilitadora), dejando encendida la luz verde,</p>		<p>verde en forma de círculo. Pegamento</p>	
--	--	--	--	---	--

			sobrentendida como la actuación. Para finalizar la actividad socializaremos la actividad realizada exponiendo los puntos de vista y haciendo una reflexión de la misma con el fin de poner en práctica el autocontrol por el uso de las redes sociales.			
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

Anexo

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA CONDUCTUAL EMPLEADA EN EL TALLER

La presente ficha de evaluación tiene como finalidad que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido, el cual está basado en la **técnica del autocontrol (el semáforo)**. La información recibida en la misma tiene como propósito fortalecer dicha técnica ya que sus respuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. Usted califica a la técnica del autocontrol como excelente.

Si () No ()

¿Por qué? _____

2. Considera que la información recibida mediante la técnica del autocontrol puede ayudarle a prevenir la falta de control en el uso de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

3. Después de recibir el taller, basado en la técnica del autocontrol cambio su forma de pensar y actuar, respecto a la falta de control en el uso de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

¡Gracias!

TALLER V. Mi decisión, Mi Futuro



Tema: Descontrol en las redes sociales

Tipo de técnica conductual: Moldeamiento

Objetivo del taller: Valorar la utilidad de la técnica del moldeamiento para inducir al estudiante a prevenir caer en dependencia del uso de las redes sociales.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Jueves, 10/01/2019.
- **Horario:** 16h40 – 18h00, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Material didáctico con el nombre del taller, cinta adhesiva, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación y chocolates.

Desarrollo de las actividades

- **Bienvenida y saludo**

Dinámica de ambientación: “El naufrago”

El responsable del taller será el capitán y dirigirá el juego. Todos los demás serán tripulantes. El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. Según el número de participantes se nombrará a dos ayudantes que lanzaran al mar a los que se equivoquen, de esa

manera salen del juego. El barco se hunde y el capitán dice: hagan grupos de 4, 6, 7. Todos los que se equivoquen, salen del juego.

- **Contenido:**

Moldeamiento: Entendemos por moldeamiento de la conducta aquel procedimiento en el que se refuerzan las aproximaciones sucesivas a una conducta meta. Para que el reforzamiento tenga lugar es necesaria la ocurrencia de alguna conducta previa. Lo que hará el reforzamiento es fortalecer la probabilidad de ocurrencia de la conducta que refuerza. La conducta es una operante cuya consecuencia es el refuerzo.

REDES SOCIALES MÁS UTILIZADAS ACTUALMENTE



Facebook es un servicio gratuito que permite conectar a las personas en internet. Si somos usuarios registrados en su página web, podremos gestionar nuestro propio espacio personal: crear álbumes de fotos, compartir vídeos, escribir notas, crear eventos o compartir nuestro estado de ánimo con otros usuarios de la red.

El gran número de usuarios de que dispone, la aceptación que ha tenido, y las facilidades de accesibilidad que ofrece, como el acceso a la plataforma desde terminales móviles, ha permitido que esta red haya crecido muy rápidamente en poco tiempo.

La principal utilidad de esta página es la de compartir recursos, impresiones e información con gente que ya conoces (amigos o familiares). Aunque también se puede utilizar para conocer gente nueva o crear un espacio donde mantener una relación cercana con los clientes de tu negocio.

Además, tiene un componente importante de interactividad. Posee una serie de mini aplicaciones disponibles, como por ejemplo juegos que permiten interactuar con otros usuarios. Por otra parte, permite desarrollar aplicaciones que puedan ser utilizadas desde la página web.



Youtube es una red social, perteneciente a Google, donde los usuarios pueden subir todo tipo de vídeos y compartirlo con los demás, creando una comunidad alrededor de ella, que se traduce en suscriptores, y los contenidos se pueden hacer virales.

Gracias a la libertad que proporciona a los usuarios Youtube, poco a poco la sociedad comenzó a seguir programas exclusivos que se hacen en la plataforma y, por culpa de ello, los programas de radio y televisión se han visto afectados.

¿Por qué Youtube es una red social?

Muchos piensan que Youtube no es una red social, sino un espacio para subir vídeos de diferentes temáticas.

Sin embargo, aunque en cierta medida tienen razón, la verdad es que Youtube es una red social.

Básicamente porque una red social trata de compartir con otros usuarios imágenes, frases, propuestas... Y en este caso, en vídeo.



Instagram tiene como base fundamental la fotografía, la imagen. La aplicación toma fotos cuadradas, similares a las que tomaban las cámaras Kodak Instamatic y las Polaroid en los años 60. Desde hace un tiempo permite, además, hacer vídeos (con una duración máxima de 15 segundos).

Instagram nos permite seguir a otros usuarios y que nos sigan a nosotros, ya sea por familiaridad, afinidad o admiración, de manera que podremos seguir tanto a nuestros amigos más cercanos como a celebrities de la moda, del cine, de la música, etc. Lo que convierte Instagram en algo único, no obstante, es la posibilidad de subir imágenes desde nuestro smartphone de manera rápida y directa, retocadas con su amplio abanico de filtros, sin necesidad de utilizar aplicaciones distintas.



LinkedIn es una red social profesional, es decir, está orientada más a relaciones comerciales y profesionales que a relaciones personales y por tanto en esta red social lo que encontrarás son empresas y profesionales que buscan promocionarse, hacer networking y negocio.



Google+ funciona de forma muy similar a Facebook, copiando muchas funciones: se puede publicar mensajes en el perfil, tienes un muro donde aparecen las publicaciones de tus amigos, puedes comentar en los perfiles de amigos y de otras personas, subir archivos, fotos y etiquetarlas, utilizar el +1 para decir que te gusta un comentario, foto o enlace. La principal novedad de la red se centra en la función “Circles” (Círculos), que permite elegir a quiénes se dirigen las informaciones que se ponen en línea, aunque se tenga una gran cantidad de amigos.

Otras funciones permiten encontrar y compartir informaciones por temas, hablar con amigos en un sistema de mensajería instantánea de video y explorar las funciones de la cámara de fotos y la geolocalización de un teléfono móvil.



Snapchat es quizás la red social más rápida a la hora de sacar una foto con tu móvil y compartirla, por lo que sus ventajas es que te permite compartir de forma rápida, efímera e imperfecta, ya que al ser temporal no existe esa obsesión por la perfección que sí se da en otras herramientas como Instagram.

En su base, Snapchat funciona de forma similar a una app de mensajería instantánea, permitiéndote añadir contactos y enviarles mensajes en forma de fotos o vídeos de forma individual o a grupos. La principal diferencia es que tú seleccionas el tiempo que el receptor podrá ver ese mensaje (de 1 a 10 segundos) antes de que se destruya.

Lo creamos o no, snapchat se utiliza principalmente para retratar aspectos de la vida cotidiana que no son lo suficientemente relevantes para permanecer en la web de forma permanente. Nos cargamos con una presión de mostrar una versión perfecta de nosotros mismos en redes sociales y presentar exactamente la imagen que deseamos comunicar, lo que acaba dejando un hueco para comunicar toda esa vida cotidiana que queda vedada en otras redes de carácter más permanente. Recuerdos con fecha de caducidad.



Esta plataforma social, es un servicio de comunicación bidireccional con el que puedes compartir información de diverso tipo de una forma rápida, sencilla y gratuita. “Twitter es una lanzadera de pensamientos”. En otras palabras, se trata de una de las redes de microblogging más populares que existen en la actualidad y su éxito reside en el envío de mensajes cortos llamados “tweets”.

- Es un formato muy completo, que permite obtener de forma inmediata información en formato de titular.
- Rápido de leer y rápido de escribir.
- Esta plataforma tiene carácter de auto publicación basado en la inmediatez de sus mensajes.
- Es una red perfectamente estructurada para compartir experiencias y vivencias en el momento en que suceden.
- El tipo de contenido que se publica en Twitter es de diversa naturaleza: podemos encontrarnos mensajes personales, fotografías, infografías, información corporativa, noticias, eventos, descuentos, publicidad, etc.

No se incluye a Whatsapp ya que se la considera una App de mensajería, no una red social.

PELIGROS DE LAS REDES

1. Suplantación de identidad. Uno de esos contactos que no conoces y añadiste puede crear otro perfil igual al tuyo, copiar tus fotos y datos personales con el objetivo de pedirle dinero a tus contactos o estafarlos con tu nombre.

Solución: No aceptes a gente que no conoces.

2. Uso indebido de fotos. En el momento que publicas una imagen comprometedor, su propagación escapa de tus manos aunque la borres. Cualquiera puede haberla guardado para usarla en tu contra o alterarla en Photoshop. Incluso pueden chantajearte.

Solución: Sube aquellas fotos neutrales que no te importa quién pueda verlas

3. Robos de vivienda. Es más común en personas que viven solas e informan en tiempo real sobre sus actividades fuera de casa.

Solución: No coloques registro de ubicaciones o estados que involucren el día a día de un viaje.

4. Problemas para encontrar trabajo. Reclutadores de personal suelen bucear en las redes sociales para buscar más información sobre los candidatos a un puesto laboral. Si publicas un mensaje como ‘esta bebida gaseosa es un asco’ ¿crees que será fácil conseguir una plaza en la fábrica donde se produce ese producto?

Solución: Sé asertivo con tus palabras y redacta una propuesta de mejora, antes de una crítica lapidante.

5. Problemas legales. La gente no sabe que todo lo que dice en las redes sociales puede tener repercusiones judiciales.

Solución: Usa el sentido común y mucho cuidado con insultar, difamar o difundir rumores.

DESCONTROL EN LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales y los sistemas de mensajería son atractivos para los jóvenes porque su sistema de funcionamiento implica la respuesta rápida, las recompensas inmediatas y la interactividad. El uso, en principio, es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar o trabajar, hacer deporte, practicar las aficiones, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de las redes sociales provoca alejamiento de la vida real, induce ansiedad, afecta a la autoestima y hace perder capacidad de autocontrol.

- **Actividad:**

Aplicación de la técnica conductual de facilitación de aprendizaje de conductas positivas: “Técnica del moldeamiento”

Al respecto Rodríguez et al. (2005) manifiesta que para la aplicación de esta técnica se debe establecer pasos intermedios los cuales se refuerzan en cada acercamiento progresivo que realice la persona hacia la meta.

Pirámide de Proyecto de vida realizado



Primeramente, la facilitadora procede a distribuir a los participantes las hojas de trabajo “mi proyecto de vida” solicitando que contesten las interrogantes de la misma. Una vez terminada esta actividad se invita a compartir voluntariamente sus proyectos de vida con el grupo. Luego la facilitadora explica en la pirámide expuesta, el camino que tendrán que recorrer cada uno de los participantes para llegar a cumplir sus metas, en la cual los estudiantes observaran varias

opciones en cuanto a ser responsables o dejarse llevar por la influencia de otras personas para estar pendientes de las redes sociales. De esta manera se concientiza a los estudiantes a la toma de decisiones adecuadas para cumplir sus metas y llegar al éxito sin ninguna complicación derivado de una mala decisión.

- **Proyección de videos de YouTube:** Peligros de las redes sociales
<https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY>

- **Reflexión:** Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

- **Evaluación:**

Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica conductual utilizada en el taller.

- **Cierre de la sesión**

Se les brindará un incentivo en agradecimiento a los estudiantes por la colaboración brindada y se realizará la invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER V

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario: 16H40 – 18H00

Fecha: 10-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Valorar la utilidad de la técnica del moldeamiento para inducir al estudiante a prevenir caer en	Moldeamiento	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación: “El naufrago”	El responsable del taller será el capitán y dirigirá el juego. Todos los demás serán tripulantes. El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. Según el número de participantes se nombrará a dos	15 min	Hoja con estrella Humanos Pinturas	

dependencia del uso de las redes sociales.		ayudantes que lanzaran al mar a los que se equivoquen, de esa manera salen del juego. El barco e hunde y el capitán dice: hagan grupos de 4, 6, 7. Todos los que se equivoquen, salen del juego.			
	Contenido	Redes sociales más utilizadas actualmente Peligros de las redes Descontrol en las redes sociales	20 min	Computadora proyector Marcadores	
	Actividad	La facilitadora procede a distribuir a los participantes las hojas de trabajo “mi proyecto de vida” solicitando que contesten las interrogantes de la misma. Una vez terminada esta actividad se invita a compartir voluntariamente sus proyectos de vida con el grupo. Luego la facilitadora explica en la pirámide expuesta, el camino que tendrán que recorrer cada uno de los participantes para llegar a cumplir sus metas, en la cual los estudiantes observaran varias opciones en cuanto a ser responsables o dejarse llevar por	20 min	Proyector Computadora Guion Humanos	

			<p>la influencia de otras personas para estar pendientes de las redes sociales. De esta manera se concientiza a los estudiantes a la toma de decisiones adecuadas para cumplir sus metas y llegar al éxito sin ninguna complicación derivado de una mala decisión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyección de videos de YouTube: Peligros de las redes sociales https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY 			
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

Anexo

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA CONDUCTUAL EMPLEADA EN EL TALLER

La presente ficha de evaluación tiene como finalidad que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido, el cual está basado en la **técnica del moldeamiento**. La información recibida en la misma tiene como propósito fortalecer dicha técnica ya que sus respuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. Usted califica a la técnica del moldeamiento como excelente.

Si () No ()

¿Por qué? _____

2. Considera que la información recibida mediante la técnica del moldeamiento puede ayudarle a prevenir el consumo descontrolado de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

3. Después de recibir el taller, basado en la técnica del moldeamiento cambio su forma de pensar y actuar, respecto al uso sin control de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

¡Gracias!

TALLER VI. No permitas que te enreden



Tema: Nomofobia

Tipo de técnica conductual: Modelado

Objetivo del taller: Utilizar la técnica del modelado para evitar las consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Miércoles, 16/01/2019.
- **Horario:** 13h00 – 14h20, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Material didáctico con el nombre del taller, cinta adhesiva, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación y chocolates.

Desarrollo de las actividades

- **Bienvenida y saludo**

Dinámica de ambientación: La reja eléctrica

Para esto el grupo se ubica adentro de un círculo que se hará con una cuerda y se dará una norma, la cual consiste en que tienen que salir sin tocar la cuerda, ni el campo invisible que se encuentra entre el suelo y la cuerda.

¿Cuál es la mejor solución? Pasar por encima y si no sabes cómo hacerlo, piensa un poco, no está difícil. Con esta actividad, tendré la oportunidad de ver y evaluar la destreza que tenga cada uno y personalmente para resolver problemas, así como su trabajo en equipo y entusiasmo por participar. Y si es el caso de tener problemas, se dará sugerencias para ayudar.

- **Contenido:**

Modelado: El modelado es un tipo de aprendizaje que se basa en la imitación de la conducta ejecutada por un modelo, normalmente otra persona. Este proceso sucede de forma cotidiana y puede utilizarse como técnica para facilitar la adquisición y la modificación de comportamientos.

CONSECUENCIAS DEL USO DE LAS REDES

Las redes sociales se han convertido en una herramienta indispensable para nuestras actividades diarias. Sin embargo, no todos saben aprovecharlas correctamente, pues al no tener precaución, estas pueden provocar situaciones difíciles de solucionar. Por ello queremos compartirte cinco consecuencias de su mal uso.

1. Datos personales

La fecha de nacimiento y el número telefónico son datos personales que no se deberían compartir en la red. Permitir que todos tengan acceso a esta información podría provocar que seas víctima de los delincuentes o en su defecto, que desconocidos te acosen.

2. Accidentes

Investigaciones han demostrado que el 48 por ciento de los conductores jóvenes usan el celular mientras manejan. Un error fatal, pues no solo pone en riesgo su vida, sino la de sus acompañantes o personas que se encuentran en el exterior del auto. De igual forma, hacerlo bajo el consumo del alcohol, podría causar graves accidentes.

3. Secuestro

En los últimos años las autoridades han hecho un llamado a los usuarios para no aceptar a desconocidos en sus redes, pues podrían ser presa de extorsión o secuestro. Sé honesta, ¿cuánta gente que no conoces tienes como "amigo" en Facebook?

4. Adicción por las redes sociales

Esta elevada exposición al uso de las redes sociales es especialmente preocupante entre jóvenes y adolescentes. En España se estima que un 33% de las consultas al psicólogo ya están relacionadas con asuntos cibernéticos y, en especial, con el excesivo tiempo de uso de los dispositivos móviles. Muchos de ellos (aunque también muchos adultos) padecen nomofobia (es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil)

Además, un estudio realizado por la Universidad de Harvard en 2012, reveló que el exponerse demasiado a las redes sociales activa las mismas zonas del cerebro que el consumo de cocaína y otras drogas.

5. Falta de desconexión

La adicción a las redes sociales nos impide desconectar totalmente en vacaciones y tomarnos el necesario descanso mental y físico que necesitamos. El 'postureo' en redes sociales nos impide olvidarnos de algo tan necesario como es descansar en vacaciones. Está comprobado que desconectar de las redes sociales aumenta nuestra felicidad y bienestar.

6. Baja autoestima y problemas de ansiedad

El comportamiento en algunas redes sociales tiene un efecto directo en la autoestima de los usuarios. ¿Sabías que subir un número excesivo de 'selfies' o la constante actualización de nuestra imagen de perfil en redes sociales como Facebook, Instagram o Snapchat están directamente relacionadas con nuestro nivel de autoestima? Para muchos usuarios, la reacción de sus seguidores a estos cambios de imagen puede conllevar problemas de ansiedad o de depresión, en especial en épocas conflictivas como la adolescencia.

7. Falta de separación entre vida real y social

El exceso de uso y la elevada exposición de nuestra vida en redes sociales trae consigo que no sepamos distinguir lo que pertenece al ámbito de nuestra vida real de lo que pertenece al mundo de las redes sociales. Lo que nos sucede en el ámbito de las redes sociales cada vez tiene más repercusión en nuestro comportamiento o en nuestro día a día en la vida real. Necesitamos una constante aprobación de nuestros comportamientos. Y no debería de ser así.

8. Frustración y soledad

Puede resultar paradójico, pero un excesivo uso de las redes sociales puede estar relacionado con problemas de frustración y soledad. La falta de discriminación entre lo real y lo virtual, así como de la necesidad constante de aprobación puede desembocar en problemas de frustración y aislamiento por parte de usuarios que no se sienten lo suficientemente reconocidos en redes sociales lo que les lleva a aislarse socialmente en el mundo real.

9. Capacidad de sueño

El acceso universal a las redes sociales a través de nuestros dispositivos móviles está repercutiendo en nuestra capacidad de sueño. Según los estudios, un 25% de los usuarios de redes sociales se despiertan de madrugada o interrumpen su sueño para revisar si hay alguna novedad o qué actualizaciones se han producido en sus redes sociales. Facebook y Youtube son las redes sociales que más nos quitan el sueño (sin contar por supuesto WhatsApp).

10. Falta de capacidad de atención y retención

Uno de los peligros del uso de las redes sociales incide directamente en nuestra capacidad de atención y de reflexión. Cada vez se apuesta más por contenidos fugaces o de rápida caducidad (Twitter, Snapchat, Whatsapp) lo que provoca que nuestra capacidad de retención de información se vea afectada y que no dispongamos de elementos o referencias para la reflexión sosegada de la información y, en muchas ocasiones, no sepamos dónde hemos leído una noticia que damos por válida.

11. Reacciones viscerales y sociales

Es habitual que las redes sociales saquen nuestro lado más visceral y, ante determinadas informaciones (que en muchas ocasiones son falsas o manipuladas) activemos nuestros mecanismos de ira o repulsa sin detenernos a pensar si con ello perjudicamos a otros usuarios. Este comportamiento es cada vez más habitual en redes sociales como Twitter.

12. Egocentrismo

Según un estudio realizado, alrededor de 80% de los usuarios investigados, centra el uso de las redes sociales en hablar de sí mismo, de lo que le ocurre, de cómo se siente o de qué problemas le preocupan. Esto puede derivar en un narcisismo y en falta de empatía con los problemas de los demás.

PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES

Principales peligros que pueden producirse vía online asociados al uso de las redes sociales, entre los que destacamos estos cinco:

- **Sexting:** publicación de fotografías con fines “sexuales” o de "coqueteo" publicadas por los menores.
- **Grooming:** acciones emprendidas por un adulto para ganarse la confianza de un menor y tratar de conseguir una cita para abusar sexualmente de él, extorsionarlo o incitar al sexting, entre otras acciones.
- **Cyberbullying:** ciberacoso psicológico entre los menores usando los canales sociales y de mensajería.
- **Hacking:** suplantación de la identidad al acceder a las cuentas o perfiles de los menores.
- **Phishing:** obtención de datos personales a través de web ficticias con el fin de realizar hacking sobre alguna persona.
-

NOMOFOBIA

La ansiedad o el exceso por permanecer conectados a las redes sociales, wassapear o ‘morir’ si se desconecta del ciberespacio, es una enfermedad de carácter psicológico denominada nomofobia.

Se ha atribuido a la tecnología la causa de diversas enfermedades, tanto de orden físico como psicológico. El abuso en el uso de redes sociales se podría considerar como una adicción. De acuerdo con algunos estudios, podría ser más adictivo que el tabaco y el alcohol; los jóvenes, en especial las mujeres, son más vulnerables a esta dependencia.

Los síntomas de este trastorno son sensación de ansiedad, taquicardias, pensamientos obsesivos, dolor de cabeza y dolor de estómago. Según los expertos, el nomofóbico suele ser una persona insegura y de baja autoestima. Las mujeres son quienes más la padecen, dado que su estructura cerebral les procura una mayor necesidad comunicativa y necesidad afectiva que a los varones. En cuanto a la edad, la nomofobia suele darse en mayor medida en adolescentes.

- **Actividad:**

Aplicación de la técnica conductual para incrementar conductas positivas “El modelado”

Presentación de modelos: Se pide a los participantes que formen tres grupos de 6 integrantes, luego el grupo 1 dramatizará el comportamiento de un grupo de personas que debido al uso excesivo de las redes sociales, no interactúan con la sociedad, el segundo grupo dramatizará el comportamiento de un grupo de personas que hace un uso adecuado de las redes sociales, y el tercer grupo analizará los dos modelos de comportamiento, después de que relaten todo lo analizado de los dos modelos, se procederá a realizarles las siguientes preguntas a cada uno de los participantes:

- ¿Qué modelo de comportamiento seguiría usted, el primero o el segundo?
- ¿Qué ventajas tiene el segundo modelo de comportamiento referente al primero?

- **Reflexión:** Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

- **Evaluación:**

Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica conductual utilizada en el taller (anexo): Se utilizarán con la finalidad de evaluar la efectividad del taller y la técnica empleada.

- **Cierre de la sesión**

Se les brindara un incentivo en agradecimiento a los estudiantes por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER VI

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario: 13h00 – 14h20

Fecha: 16-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Utilizar la técnica del modelado para evitar las consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales.	Modelado	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	Para esto el grupo se ubica adentro de un círculo que se hará con una cuerda y se dará una norma, la cual consiste en que tienen que	15 min	Humanos Cuerda	

		“La reja eléctrica”	salir sin tocar la cuerda, ni el campo invisible que se encuentra entre el suelo y la cuerda. ¿Cuál es la mejor solución? Pasar por encima y si no sabes cómo hacerlo, piensa un poco, no está difícil. Con esta actividad, tendré la oportunidad de ver y evaluar la destreza que tenga cada uno y personalmente para resolver problemas, así como su trabajo en equipo y entusiasmo por participar. Y si es el caso de tener problemas, se dará sugerencias para ayudar.			
		Contenido	Consecuencias del uso de las redes Peligros de las redes sociales Nomofobia	20 min	Cartel Marcadores	
		Actividad	Se pide a los participantes que formen tres grupos de 6 integrantes, luego el grupo 1 dramatizará el comportamiento de un grupo de personas que, debido al uso excesivo de las redes sociales, no interactúan con la sociedad, el segundo grupo dramatizará el	20 min	Guion Humanos	

			comportamiento de un grupo de personas hace un uso adecuado de las redes sociales, y el tercer grupo analizara los dos modelos de comportamiento			
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

Anexo

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA CONDUCTUAL EMPLEADA EN EL TALLER

La presente ficha de evaluación tiene como finalidad que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido, el cual está basado en la técnica del modelado. La información recibida en la misma tiene como propósito fortalecer dicha técnica ya que sus respuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. Usted califica a la técnica del modelado como excelente.

Si () No ()

¿Por qué? _____

2. Considera que la información recibida mediante la técnica del modelado puede ayudarle a prevenir la dependencia a las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

3. Después de recibir el taller, basado en la técnica del modelado cambio su forma de pensar y actuar, respecto al uso de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

¡Gracias!

TALLER VII. Conectándome con la vida



Tema: Utilización adecuada de las redes sociales

Tipo de técnica conductual: Reforzamiento negativo

Objetivo del taller: Entrenar a los adolescentes en el manejo de la técnica del reforzamiento negativo aplicando la teoría con la práctica para poder hacer uso correcto de las redes.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Jueves, 17/01/2019.
- **Horario:** 16h40 – 18h00, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Recursos materiales: Material didáctico con el nombre del taller, cinta adhesiva, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación y chocolates.

Desarrollo de las actividades

- **Bienvenida y saludo**

Dinámica de ambientación: Círculo revoltoso

El responsable del taller pide a las personas que se coloquen en círculo, ya sea de pie o sentados.

Explica que existen tres órdenes: “Naranja”, “Banana” y “Círculo”. El dinamizador se pone en el centro del círculo y señala a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes.

Si es “Naranja“, la persona debe decir el nombre de su compañero que tiene sentado a la izquierda. Si es “Banana” el de su compañero de la derecha. Finalmente, si es “círculo” todos los miembros del grupo deben cambiarse de sitio.

El dinamizador controla el tiempo de la actividad e implica a todos los integrantes del grupo en la actividad.

- **Contenido:**

Reforzamiento Negativo: En el reforzamiento negativo la respuesta instrumental conlleva la desaparición de un estímulo aversivo, es decir, un objeto o situación que motiva al sujeto a escapar o a procurar no entrar en contacto con esta.

En términos conductuales, en este procedimiento el refuerzo es la desaparición o la no aparición de la estimulación aversiva. Como hemos planteado previamente, la palabra “negativo” hace referencia a que la recompensa no consiste en la obtención de un estímulo sino en su ausencia.

COMO FUNCIONA UNA RED SOCIAL

Dentro de una plataforma de Internet, un usuario invita a un grupo de usuarios a que establezcan una conexión online por medio de esa plataforma.

Cuando cada usuario acepta la invitación, pasa a formar parte de sus contactos. Cada nuevo contacto realiza la misma operación con sus conocidos y esparce las conexiones.

Con todas estas relaciones se crea una red de contactos con los que se puede intercambiar información.

Para crear y mantener una página personal en una red social, hay que seguir diferentes pasos:

Crear un perfil de usuario. Este perfil consiste en las características que la persona quiere dar a conocer sobre sí misma, para incorporarse como nuevo miembro en una red social. En el perfil, la gente incluye los datos personales que quiere: nombre, dirección electrónica,

actividades, gustos, intereses, etc. De cualquier modo, sólo con el nombre y dirección de email ya puede ser integrante.

Incorporar a los primeros amigos. Una vez creada la página, su autor “invita” a sus amigos vía email a formar parte de su red. Cuando estos aceptan la invitación y ya forman parte de la red, pueden sugerir la incorporación de otros conocidos.

Intercambiar mensajes, subir fotos, compartir música. Una vez que el usuario tiene un grupo social en la red, puede comunicarse con sus integrantes, intercambiar información, subir fotos, compartir música, ver el Perfil de otro, etc.

Hacer crecer la lista de amigos. Como el objetivo de una red social es agrupar personas y lograr más “amigos”, los usuarios siguen invitando a más gente a participar en su red (amigos de amigos) y de esta manera, lograr que la lista se agrande con amigos de amigos de los míos.

COMO SE DEBE HACER USO DE LAS REDES SOCIALES

En relación a las Redes Sociales, las sugerencias específicas son:

- No dar información personal.
- No subir fotos privadas a la web. No publicar fotos de otros sin su permiso.
- No contactarse con desconocidos por Internet.
- No encontrarse en persona con gente que hayan conocido en la red.

Se pueden seguir los siguientes pasos para hacer un uso adecuado de las redes sociales

4. Ordenar los contactos en distintos grupos Separarlos por conocidos, familia, amigos, escuela, etc. Y así, cuando las listas estén armadas, el usuario puede decidir quién puede ver qué cosas.

5. Decidir qué se permite ver Configurar la lista de manera de determinar quién podrá ver la información que se sube a la red social. Hay datos que solo podrán ver los familiares, otros los amigos y los menos privados, los que no comprometen, los conocidos.

6. Dirección y teléfono Lo ideal, dicen los especialistas, es no subir a una red social la dirección ni el número de teléfono. Para aquellos que, aun así, prefieren hacerlo, lo mejor es que seleccionen cuidadosamente quiénes podrán ver estos datos.

7. No estar siempre disponible No es necesario y a veces no es conveniente estar siempre disponible en una red social. El usuario puede configurar su página para que solo los amigos, o solo los familiares puedan encontrarlo. Y de esta manera evitar a los menos conocidos.

Desafortunadamente, cierta información que se publica en las páginas pueden hacerte vulnerable a estafas de suplantación de identidad ciberacoso y a los predadores de Internet. E ahí erradica la importancia de hacer buen uso de las mismas, como medida de seguridad y así como previniendo la dependencia a las mismas con el fin de que no afecte en nuestra vida cotidiana en cualquier ámbito de la misma.

- **Actividad:**

Aplicación de técnica conductual para incrementar conductas positivas “El Reforzamiento Negativo”.

Se pedirá a los participantes que conformen 3 grupos de 7 integrantes cada uno, los cuales cada grupo dramatizará a una adolescente ha perdido el año escolar debido a estar pendiente solo a su mundo virtual, por consiguiente debe darles a conocer a sus padres y no sabe cómo hacerlo puesto que ellos han trabajado diariamente por brindarle lo necesario para su estudio, al día siguiente les cuenta la situación por la que está pasando a sus amigas las cuales para que se distraiga la invitan a que haga lo que solían hacer durante todo el año escolar; tomarse una fotografía y subirla a su red social para ver quien de ellas consigue más likes, pero la joven al no saber qué hacer se pone a pensar y se le viene a la mente que haciendo esto podría olvidarse del problema por un momento pero al mismo instante reacciona y se da cuenta que con estar publicando su vida personal diariamente no encontraría la solución a su problema y hala

fuertemente una liga y se pega y cada vez que se le vengas estos pensamientos debe repetir esta técnica.

Para finalizar se hará un Concurso de grafitis referente al rechazo por el uso excesivo de las redes sociales. Será premiado al mejor y quedará pegado en el salón de clase.

- **Reflexión:** Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

- **Evaluación**

Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica conductual utilizada en el taller (anexo): Se utilizarán con la finalidad de evaluar la efectividad del taller y de la técnica empleada en el mismo.

- **Cierre de la sesión**

Se les brindara un incentivo en agradecimiento por la colaboración brindada y se realizara la invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER VII

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario: 16h40 – 18h00

Fecha: 17-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Entrenar a los adolescentes en el manejo de la técnica del reforzamiento negativo	Reforzamiento	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
	Negativo	Dinámica de presentación:	El responsable del taller pide a las personas que se coloquen en círculo, ya sea de pie o sentados.	15 min	Humanos	

aplicando la teoría con la práctica para poder hacer uso correcto de las redes.		“Círculo revoltoso”	<p>Explica que existen tres órdenes: “Naranja”, “Banana” y “Círculo”. El dinamizador se pone en el centro del círculo y señala a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes.</p> <p>Si es “Naranja“, la persona debe decir el nombre de su compañero que tiene sentado a la izquierda. Si es “Banana” el de su compañero de la derecha. Finalmente, si es “círculo” todos los miembros del grupo deben cambiarse de sitio.</p> <p>El dinamizador controla el tiempo de la actividad e implica a todos los integrantes del grupo en la actividad.</p>			
		Contenido	<p>Como funciona una red social</p> <p>Como se debe hacer uso de las redes sociales</p>	20 min	<p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Humanos</p>	

		Actividad	Se pedirá a los participantes que conformen 3 grupos de 7 integrantes cada uno, los cuales cada grupo dramatizará a una adolescente ha perdido el año escolar debido a estar pendiente solo a su mundo virtual, por consiguiente debe darles a conocer a sus padres, luego de algunos sucesos la joven al no saber qué hacer se pone a pensar y se le viene a la mente que haciendo sus antiguos malos hábitos podría olvidarse del problema por un momento pero al mismo instante reacciona y se da cuenta que con estar publicando su vida personal diariamente no encontraría la solución a su problema y hala fuertemente una liga y se pega, pero cada vez que se le vengan estos pensamientos debe repetir esta técnica.	20 min	Guion Humanos	
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	

		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

Anexo

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA CONDUCTUAL EMPLEADA EN EL TALLER

La presente ficha de evaluación tiene como finalidad que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación al taller recibido, el cual está basado en la técnica del reforzamiento negativo. La información recibida en la misma tiene como propósito fortalecer dicha técnica ya que sus respuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. Usted califica a la técnica del reforzamiento negativo como excelente.

Si () No ()

¿Por qué? _____

2. Considera que la información recibida mediante la técnica del reforzamiento negativo puede ayudarle a prevenir el mal uso de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

3. Después de recibir el taller, basado en la técnica del reforzamiento negativo cambio su forma de pensar y actuar, respecto al uso de las redes sociales.

Si () No ()

¿Por qué? _____

¡Gracias!

TALLER VIII. Despedida



Tema: Aplicación del pos test, evaluación general y cierre del programa de educación emocional.

Objetivo: Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante la utilización de distintas redes sociales, luego de haber aplicado el programa basado en las técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales.

Datos informativos

- **Institución:** Escuela de Educación General Básica José Ingenieros
- **Responsable:** Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo
- **Participantes:** 26 estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “A”.
- **Fecha:** Miércoles, 23/01/2019.
- **Horario:** 16h40 – 18h00, 80 minutos (Dos horas pedagógicas).

Materiales: Trípticos, Copias de la Escala básica BIP: actitudes ante el consumo de drogas, pastel, cola, vasos y platos desechables y servilletas.

Desarrollo de actividades

- **Bienvenida y saludo**
- **Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades
- **Dinámica de animación:** “La bufanda”

Consiste en sentar a un grupo de jóvenes en círculo, debe haber dos bufandas. Se entregará una bufanda a un miembro del grupo y otra al que esté sentado al lado opuesto. Uno de ellos debe hacer un nudo (suave) en la bufanda alrededor del cuello y luego deshacerlo y pasar la bufanda al que esté sentado a su lado derecho, el cual deberá hacer lo mismo y pasarlo al que siga a su lado derecho, así sucesivamente. Con la otra bufanda que tiene el que está sentado en el lado opuesto del círculo, al mismo tiempo que comenzó el de la otra bufanda, él comenzara a hacer lo mismo, pero con la diferencia de que hará dos nudos alrededor de su cuello y luego lo pasará al que sigue a su lado derecho, para que éste continúe haciendo lo mismo. Esto se vuelve muy entretenido ya que sin importar cuán rápido hagan los nudos, en algún lugar del círculo alguien quedará en algún momento con las dos bufandas, esa persona deberá cumplir una “penitencia”.

- **Retroalimentación:** Se realiza una retroalimentación de todos los temas analizados durante los talleres trabajados.
- **Aplicación del pos test:** Se procede a entregar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales: y se da las instrucciones correspondientes para que desarrollen el misma.
- **Cierre:** Se agradece por la colaboración brindada durante todo el proceso de aplicación de la propuesta y se les brinda un incentivo (pastel y cola).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MATRIZ TALLER VIII

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”

Participantes: Estudiantes del décimo año paralelo “A”

Lugar: Aulas de la institución

Horario:

Fecha: 23-01-2019

Duración: 80 minutos

Responsable: Srta. Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Poner a conocimiento el programa, analizar el uso de las redes sociales de los estudiantes y crear un ambiente de confianza.	Despedida	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	
		Dinámica de presentación: “La telaraña”	En esta dinámica los estudiantes formarán un círculo donde se tendrá como objeto principal de la actividad el reconocimiento de los adolescentes, mediante un ovillo de hilo. El primer integrante dice su nombre y, como propuesta, dice que le gusta hacer en su tiempo libre. A continuación, inesperadamente, el primero tira el ovillo a otro compañero y este repite la función. De esta forma el hilo va	15 min	Humanos Ovillo de hilo	

			repartiéndose hasta llegar al último alumno, formando así una telaraña.			
		Contenido	Socialización de la propuesta: La responsable de los talleres de intervención le expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir la dependencia a las redes sociales”, la duración de las 9 sesiones de 80 minutos.	15 min	Humanos Trípticos	
		Actividad	Se da las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.	15 min	Humanos	
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	15 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Aplicación del pre-test: Se procede a entregar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales:	5 min	Hoja de evaluación Lápices	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller	5 min		

MEMORIA GRÁFICA







j. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. Daena: Revista Internacional de Buena Conciencia.
- Aguilar y Catalan. (2005). En *Desordenes emocionales en los adolescentes*.
- Alfaro, A. y Badilla, M. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. *Perspectivas*, 81-146
- Bados, A., y García, E. (2011). *Técnicas Operantes*. Barcelona, España. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/16203809.pdf>
- Baena. (2015). En *Manual Práctico del Uso de la Redes Sociales*.
- Balbontín, A. (2011). *Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal*. Valladolid, España.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Cali, Colombia: Pearson Educación.
- Blumer H. (1982). En *Redes sociales en Educación y propuestas metodológicas para su estudio*, Argentina.
- Boyd y Ellison. (2007). En *Sitios de Redes sociales: Definición, historia, y erudición. Diario de comunicación mediada por la computadora*.
- Catillo, D. (2009). *Utilidad de los métodos de evaluación de los cuestionarios en la investigación mediante la encuesta "Análisis psicológico de los problemas sociales"*. (Tesis de doctorado). Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/18595820.pdf>
- Celaya. (2008). En *La Empresa en la WEB 2.0*.
- Corral. (2010). En *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto*.
- Cugota. (2008). En *Adicciones ¿hablamos?*
- Doreian. (2001). En *Causalidad en el análisis de redes sociales*.

- Durkheim. (1971). En *El suicidio y los estados psicopáticos*.
- Echeburúa. (2009). En *Adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes*.
- Echeburúa & Corral. (2012). En *Adicción a Las Nuevas Tecnologías y a Las Redes*.
- Echeburúa y de Corral. (2010). En *Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*.
- Echeburúa. (2017). *Cómo prevenir la adicción a las redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Valencia.
- Estévez, Bayón y Fernández-Liria. (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. Madrid
- Estevez y Calvete. (2007). En *Esquemas cognitivos en personas con conducta de juego patológico y su relación con experiencias de crianza*.
- Fernández, L. (2014). *El aprendizaje y las TIC. En busca de la alianza estratégica*. Medellín, Colombia: editorial Instituto Tecnológico Metropolitano.
- Gavino, A. (1997). *Técnicas de terapia de Conducta*. Barcelona, España: Martínez Roca, S. A.
- García. (SA). *Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales*. Instituto de Investigación de Drogodependencias. España
- Gil Calvo. (1996). En *La invención del género académico*.
- Gómez, M., Deslauries, J. y Alzate, M. (2010). *Cómo hacer tesis de maestría y doctorado: Investigación, escritura y publicación*. Bogotá, Colombia: ECOE EDICIONES.
- Gonzales, Merino y Cano. (2009). En *Impacto de redes sociales en la conducta*.
- González. (2003). En *El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan*.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Santa Fé, México: McGraw-hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Herrera. (2009). *Teorías contemporáneas de la motivación: una perspectiva aplicada*. Lima, Perú.

- Labrador, F., Cruzado, J. y Muñoz, M. (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Loor Valdivieso, Kleber (2014), *Redes sociales de internet y su influencia en el proceso de aprendizaje en las y los estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Técnica de Manabí, 2013*. Ecuador: Manabí.
- Magda. (2012). En *Redes Sociales*.
- Martínez, M., González, B., y Fernández, A. (2009). *Orientación Familiar*. Madrid, España: Sanz y torres.
- Molina y Toledo. (2014). En *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*.
- Morla. (2002). En *Crecimiento y desarrollo: desde la concepción hasta la adolescencia*. Santo Domingo.
- Morris y Maisto. (2001). En *Introducción a la Psicología*.
- Normol, (2011). Redes Sociales [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://histinf.blogs.upv.es/2011/12/20/redes-sociales/>
- Ordóñez, L (2007). El desarrollo tecnológico en la historia. Scielo. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1016-913X2007000200001
- Ortega, C. (2018). *Técnicas conductuales para prevenir el consumo de drogas en los adolescentes de noveno año paralelo a, del colegio de bachillerato 27 de febrero, 2017 – 2018*. Loja. Ecuador
- Peña. (2011). *Impulsividad cognitiva, conductual y no planificadora en adolescentes agresivos reactivos, proactivos y mixtos*, Murcia, España
- Peréz. (2011). En *El internet y su uso*.
- Rodríguez, E. (2005). Metodología de la investigación.

- Rodríguez, L., Ribes, D., Clavijo, R., Fernández, C., González, M. y Patiño, J. (2005). *Educador/a de minusvalías y monitor/a de centro ocupacional y residencia del instituto Foral de bienestar social de la diputación foral de Álaba*. Sevilla, España: Editorial Mad, S. L.
- Rodríguez y Zamavilde. (1999). En *Adicción o abuso del teléfono móvil*.
- Ruíz, A., Díaz M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao, España: Urduliz
- Salas y Ecurra, (2014). En *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*, Lima, Perú.
- Salazar, M. (2013). *Las redes sociales de internet y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del décimo año de educación básica del colegio menor Indoamérica, de la ciudad de Ambato, en el periodo 2011- 2012*. Ecuador: Ambato.
- Sánchez. (2010). En *El uso de las redes sociales*.
- Selmini, R. (2009). *La prevención: estrategias, modelos y definiciones en el contexto europeo*. Revista Latinoamericana de Seguridad Ciudadana, (6), p. 45.
- Silva, N. (2012). *El tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del instituto tecnológico "Victoria Vásconez Cuvi" en la ciudad de Latacunga*. Ecuador: Ambato.
- Small, G. y Vorgan, G. (2008). *El Cerebro digital: cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente*. Barcelona: Urano.
- Stanton-Salazar y Spina. (2005). En *Redes de compañeros adolescentes como contexto para el apoyo social y emocional*.
- Sullivan. (1953). La teoría interpersonal de la psiquiatría.
- Taber. (2005). En *Familia, adolescentes, jóvenes desde una perspectiva de derechos*.
- Vaquera y Kao. (2008). En *Me gustas tanto como me gusta. Reciprocidad de la amistad*.
- Youniss y Smollar. (1985). En *Relación de los adolescentes con las madres, padres y los amigos*.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

**TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA
DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES
DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019.**

Proyecto de Tesis previo a la obtención del
Grado de Licenciada en Ciencias de la
Educación; mención: Psicología Educativa y
Orientación.

AUTORA

Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

LOJA – ECUADOR

2018

a. TEMA

TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA PREVENIR LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO A, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JOSÉ INGENIEROS, 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

Las redes sociales inician cerca del 2002, son aplicaciones o páginas web que permiten que las personas interactúen entre sí por diferentes motivos ya sean por amistad, parentesco familiar, trabajo, estudios o que tengan algún interés en común. En la actualidad los estudiantes utilizan constantemente estas redes originando que estas capten más la atención de los mismos que cualquier otra cosa que estén realizando. Redes como Facebook y WhatsApp son las que forman parte de este fenómeno imparable que ha logrado influenciarse entre los estudiantes, logrando así que los mismos pierdan el control total de sus actividades por subir fotos, chat, descargar música o simplemente mantener un perfil social activo. En pocas palabras los jóvenes hoy en día necesitan prácticamente de estas redes para sentirse bien. (Mejía, 2015)

Frente a esta problemática existen diferentes estudios e investigaciones que dan cuenta del uso de redes sociales, una investigación en España profundiza el análisis sobre los cambios que se están perfilando en los hábitos online de los adolescentes, en particular debido a la fuerte irrupción de las redes sociales en su vida cotidiana, así como en las implicaciones socioculturales de estos procesos. Entre las principales conclusiones se destaca el uso más intensivo en tiempo y en actividades de los usuarios que utilizan muy frecuentemente las redes sociales, con especial incidencia en aquellas actividades que les permiten mantener el contacto y compartir contenidos con sus pares. (Antonio García, 2013)

Mientras que en una investigación realizada en México tuvo como objetivo encontrar si existía relación alguna entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. Respecto de los resultados, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, lo que permitió ver que existe una relación entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. (María Herrera, 2010)

Por otro lado, en el Ecuador, cerca de un 98% de personas que están sobre la franja de edad de los 12 años tiene una cuenta en Facebook. Así lo demostraron los resultados de la Encuesta de Condiciones de vida realizada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el 2015.

Esto convierte a la red social de Mark Zuckerberg en la más utilizada del país en comparación con Twitter, YouTube y otras. De los 4 995 474 encuestados 971 016 se encuentran en Guayaquil. De estos un 96,8% tiene una cuenta en Facebook, mientras que en Quito se practicó el estudio a 760 349 personas de las cuales un 97,9% aseguró tener una cuenta en esa red social. A escala nacional, los resultados arrojan que un 41,4% de las personas encuestadas tienen una cuenta en una red social. Entre las opciones presentadas por el INEC están Facebook, Twitter, YouTube, WhatsApp, Skype y otras redes. (Sandoval, 2015)

Considerando lo anterior, esta problemática se evidencia a nivel local ya que todas las personas tienen una cuenta en la red social de Facebook, mucho más en los centros educativos donde los estudiantes tienen un celular con conexión a internet, que facilitan los chats en Facebook, WhatsApp e Instagram. Aseveración que se hace de acuerdo a las experiencias alcanzadas durante el proceso de las practicas pre-profesionales, en donde los estudiantes postergan toda actividad académica por encontrarse involucrados en las redes y en clases pierden atención por conectarse a las mismas. De esta realidad nace el interés de determinar la existencia de la dependencia a las redes sociales y con ello establecer una alternativa de prevención a través de técnicas conductuales.

Se justifica esta propuesta por el diagnóstico de la situación real que mantienen los estudiantes encontrándose que en los alumnos del décimo año de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, el 100% utiliza las redes sociales y lo hace para comunicarse con familiares y amigos, a través de chats y para compartir información; el 100% lo hace por medio de un celular y con el mismo porcentaje la red social más utilizada es la red de Facebook;

dedicando un tiempo sin límite; además que el 66.6% siente ansiedad cuando no tiene el celular a su alcance. Sin embargo, un 71,4% ha notado cambios en la manera de relacionarse con sus familiares y amigos, por ende, el 42.8% ha observado afectado la elaboración de sus tareas escolares.

Una de las razones podría deberse a que solo el 42,8% tiene que regirse a normas establecidas en los hogares respecto al uso del celular, mismas que han sido dadas por los padres. Igualmente, el 71,4% da a conocer que pese a haber tenido algún conflicto relacionado al excesivo uso de las redes, ellos consideran que resolver dichos conflictos es lo más apto para su tranquilidad. Finalmente, un 76,9% presenta que usualmente eligen pasar más tiempo conectado que relacionarse con los demás, por consiguiente, rara vez tratan de disminuir el tiempo invertido en la red; por lo cual el 71,4% ha llegado a sentir sensaciones molestas cuando alguien les interrumpe en sus conexiones a las redes.

Teniendo en cuenta esta realidad analizada, se presenta las siguientes preguntas de investigación:

¿Qué relación existe entre las redes sociales y la conducta?

¿De qué manera afecta el depender de las redes sociales para sentirse integrado?

¿Qué técnicas conductuales son factibles para prevenir el uso excesivo de redes sociales en los estudiantes?

¿De qué manera el plan basado en técnicas conductuales permitirá prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, período 2018-2019?

c. JUSTIFICACIÓN

Las redes sociales son páginas creadas para proporcionar un mayor contacto entre conocidos. Estas hoy en día han tenido gran auge y son de uso diario y prácticamente necesario debido a cierta dependencia que se ha generado a las mismas. Al ser estas tan comunes, ya forman parte de nuestro mundo y nos rodean por lo que el uso abusivo nos ha permitido darnos cuenta de los posibles efectos negativos que estas pueden acarrear.

Por lo cual, mediante este estudio se pretende concientizar a los estudiantes de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, sobre la dependencia a las redes sociales y así crear un uso racional de las mismas y por ende evitar que estas sigan siendo un gasto de tiempo, que podría bien ser empleado en una tarea útil. Así consolidar estos sitios como un extra en nuestras vidas y no como algo primordial.

Es una situación que envuelve a los jóvenes ya que hoy en día la mayor parte de las personas utilizan redes sociales, lo cual provoca perder gran parte de nuestro tiempo efectivo o potencial de trabajo. Pudiendo esto afectar gravemente nuestras vidas, generando de cierta manera un gran y fuerte distractor en nuestras labores y obligaciones diarias.

En la actualidad es muy evidente que las redes sociales influyen en muchos casos de una manera negativa en el desarrollo de estudiantes principalmente. La mala planificación de tiempo, junto con el entretenimiento que las redes sociales brindan, provocan que, en muchas ocasiones la prioridad sea la conexión con alguna red social, dejando de lado las responsabilidades. Es muy común ver, por ejemplo, estudiantes malgastando tiempo el día antes de un examen en Facebook, desviando su atención a socializar, cuando en realidad lo que necesitan es dedicación a su estudio.

Por esta razón se considera que, las redes sociales pueden influir gravemente en el desarrollo de los estudiantes, al punto de llegar a desarrollar cierta dependencia a estar siempre conectados a las mismas. Por lo tanto, parte de mi trabajo en este estudio, es llegar a los alumnos mediante

un plan basado en las técnicas conductuales que permitan a los estudiantes emplear su tiempo en actividades más productivas que el estar constantemente visitando paginas distractoras. Al igual que se pretende llegar a aportar al conocimiento de las tendencias actuales y poder dejar un legado de prevención en los estudiantes con el fin de que se encuentren menos expuestos a los peligros que traen consigo el uso de las redes sociales y de esta manera poder potenciar un mayor interés a sus actividades académicas.

Además, este tema de investigación es de gran interés, elaborada por mi propia autoría; es vigente, tiene pertinencia y se ajusta a los lineamientos de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.

d. OBJETIVOS

General

Implementar un plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, 2018-2019

Específicos

- Identificar los niveles de dependencia en los factores de obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales, en los estudiantes investigados.
- Diseñar un plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia de las redes sociales.
- Ejecutar el plan basado en técnicas conductuales dirigido a los estudiantes de décimo año paralelo A para prevenir la dependencia a las redes sociales.
- Validar la efectividad del plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales.

e. MARCO TEÓRICO

1. Redes Sociales

1.1 Tipos de Redes Sociales

1.2 Principales redes sociales

1.3 La Dependencia de las Redes sociales

1.3.1 La Dependencia de las Redes sociales y el efecto en la relación familiar.

1.3.2 La Dependencia de las Redes sociales y el efecto en la relación social

1.3.3 La Dependencia de las Redes Sociales y el efecto en el rendimiento académico.

1.4 Beneficios de las Redes Sociales

1.5 Riesgos de las Redes Sociales

1.6 Ventajas de las Redes Sociales

1.7 Desventajas de las Redes Sociales

2. Las redes sociales y su influencia en la conducta de los adolescentes

2.1 Aspecto Familiar

3. Tácticas preventivas en el medio educativo y en el ámbito familiar

4. Plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales

4.1 Enfoque conductista

4.2 Definición de técnicas conductuales

4.3 Tipos de técnicas conductuales

4.4 Prevención

4.5 Dependencia

4.6 Plan

4.7 Taller pedagógico

4.8 Valoración

1. Redes Sociales

De acuerdo con (Boyd y Ellison, 2007) una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. (p. 70)

Las redes sociales permiten mantenerse conectado con nuestro medio, es importante darles un uso adecuado, sin que este afecte a nuestras relaciones interpersonales.

1.1 Tipos de Redes Sociales

Según (Celaya, 2008) existen tres clasificaciones principales de redes sociales:

1. Redes profesionales: Este tipo de redes han contribuido a fomentar el concepto de “networking” entre las Pymes y mandos intermedios en el caso de las empresas más grandes. Su valor agregado es que permiten ir desarrollando una amplia lista de contactos profesionales, tanto para intercambios comerciales como para interacción y búsquedas de oportunidades entre las personas, por ejemplo: LinkedIn, Xing, Viadeo

2. Redes generalistas: Este tipo de espacios cuentan con perfiles de usuarios muy similares a los anteriores, pero con ritmos de crecimiento distintos, marcados por generación de contactos, quienes ingresan con el fin de ponerse en contacto con personas cercanas y no tan cercanas, para comunicarse, o bien para compartir música, videos, fotografías e información personal, por ejemplo, MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5.

3. Redes especializadas: Durante los últimos años, se ha registrado la aparición de redes sociales especializadas en una determinada actividad social o económica, un deporte o una materia. Esto permite satisfacer una necesidad inherente del ser humano de formar parte de grupos con características e intereses comunes, lo cual según la escala de necesidades de Maslow o pirámide de Maslow, obedecería a la necesidad de pertenencia o afiliación. Un

ejemplo de este tipo de espacios es la red Flixster, que es una red social de amantes del cine, o bien SkiSpace, la cual está especializada en deportes de nieve, y las cuales han logrado atraer a grupos sociales interesados en estos temas, así como también, han captado la atención de anunciantes de acuerdo con cada segmento. (p. 41)

Las redes sociales han conseguido una gran aprobación por parte de los usuarios, por lo que han proporcionado una alternativa muy buena para comunicarse de ya sea de forma pública o privada.

1.2 Principales redes sociales

De acuerdo a (Baena, 2015) tenemos que las redes sociales más utilizadas por los usuarios son:

Facebook: Fue fundada por Marck Zuckerberg, un estudiante de Harvard en el 2004, con el propósito de que los estudiantes pudieran tener contacto entre ellos y así poderse relacionar de manera, De acuerdo con el anterior autor, esta red social permite que el adolescente esté informado de los acontecimientos más recientes a través de fotos y videos, noticias de eventos, cambiando su estado y modificando su perfil; todo en tiempo real y en cuestión de segundos, promoviendo una interrelación para compartir, preguntar, comentar, etc.

Twitter: Es un servicio que permite compartir pensamientos, información, enlaces, etc., con otros usuarios de la web; es de una forma abierta por lo que cualquier persona sin restricción puede leerlos. Se realiza a través de un texto que se publica y que no debe exceder los 140 caracteres. Agrega el autor, que twitter es una herramienta poderosa pero que no sustituye a otras redes sociales como Facebook o Myspace, promoviendo una interrelación para compartir, preguntar, comentar, etc.

Instagram: Es una aplicación, programa o red social creada para compartir fotos con filtros, marcos, retro y vitage. En el 2012 Instagram tenía más de 10 millones de usuarios, en la

actualidad esta cifra se ha duplicado. Aquí se puede seguir personas y publicar cualquier tipo de fotos y videos cortos. Instagram gana popularidad muy rápido. Es utilizada por una gran cantidad de adolescentes, muchos de ellos poseen una adicción a esta red, debido al mal uso que le dan. Se pueden compartir las imágenes o videos con otras redes sociales como Facebook, Gmail.

Youtube: Es una página donde usuarios pueden subir cualquier tipo de videos que pueden ser desde musicales hasta videos caseros. Los seguidores de youtube son muchas personas de todas las edades, debido a que esta página tiene una gama de videos de toda clase. Aquí también se puede dejar comentarios, sugerencias y like a los videos, youtube también permite compartir los videos con otras redes sociales como Facebook, Gmail. (p. 28)

1.3 La Dependencia de las Redes sociales

1.3.1 La Dependencia de las Redes sociales y el efecto en la relación familiar.

El mayor problema empieza cuando el joven deja de vivir el mundo real y solo interactúa con la sociedad a través de las redes, y no por sus propias habilidades sociales. (Molina, G & Toledo, K. 2014).

De acuerdo con (Echeburúa & de Corral, 2010). describen ciertas características que pueden dar señal de manifestar adicción a las redes sociales, cuando el adolescente genera un cambio en su estilo de vida, en las que se resaltan: privación del sueño por permanecer conectado, descuido del contacto familiar, social y estudio, pensar en la red todo tiempo, mentir constantemente, mostrar irritabilidad, sentir euforia y activación anómala cuando se está en la red y entrar en una negación de que las redes sociales están concibiendo cambios en la conducta del individuo.

1.3.2 La Dependencia de las Redes sociales y el efecto en la relación social

La relación familiar es el vehículo, para orientar al adolescente cuando inicie su interacción social con otros jóvenes, con la finalidad de obtener un buen desarrollo positivo, que, a su vez, le permita tomar buenas decisiones a la hora de escoger un grupo social indicado para su crecimiento. El teórico Vygotsky sostuvo que la interacción era lo más importante para el aprendizaje.

“La adquisición de instrumentos cognitivos depende en gran medida del medio social en el que vive el sujeto” Ministerio de Educación del Ecuador (2011), lo que quiere decir es que cualquier aprendizaje parte de los contextos sociales, de las interacciones con su entorno, lo que propicia nuevas entradas cognitivas, que son utilizados para nuevos aprendizajes sociales, Redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales 20 lo que favorece el desarrollo de la personalidad e identidad del mismo adolescente. (Molina, G & Toledo, K, 2014).

El gran desinterés por la vida social, la disminución en reuniones con amistades, incluyendo la propia familia, hace que los adolescentes se conviertan en sujetos introvertidos, que solo se comunican con su entorno a través las redes sociales, como lo manifiesta (Salas, E. & Escurra, M. 2014).

(Sullivan 1953), insiste que se debe apostar más a la educación emocional para facilitar actitudes positivas ante la vida, que permiten el desarrollo de habilidades sociales que, a su vez estimulen, la empatía y favorezcan actitudes para afrontar ciertos conflictos, fracasos y frustraciones que se puedan presentar en la etapa de la adolescencia.

Según Herrera, (2009), el manejo de las relaciones en los jóvenes en las redes sociales, se hacen menos intensa en el plano físico, pues se ofrece cientos de maneras de comunicarse, sin

la necesidad de verse frente a frente: a través de imágenes, textos, audios, y juegos, observándose que hay miles de jóvenes de todos los rincones del planeta en las redes sociales con los que pueden interactuar de forma virtual.

Para el adolescente, la red social es una prolongación de su mundo, del grupo donde se siente comprendido y con el que se identifica.

Según (Gil Calvo, 1996) “desde una perspectiva sociológica, hace un análisis de las actividades lúdicas y de ocio del fin de semana entre los jóvenes como medio para reforzar su pertenencia a los grupos de coetáneos con quienes se relacionan y para construir su propia identidad personal y social” Concluyendo que el medio para construir y acercar amistades en la actualidad son las redes sociales, que a su vez provocan distintas influencias sobre los jóvenes, en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales generado un estrecho vínculo con las nuevas tecnologías, las cuales son utilizadas para su espacio de ocio.

El Boom de las redes sociales han cambiado la manera como nos comunicamos en la actualidad, mientras más tiempo una persona pase conectada, es menor el tiempo del contacto vivencial con su entorno.

Según (Blumer, H 1982) considera que el proceso de comunicación en los adolescentes, se encuentra bajo una prima psicosocial en la que juega un papel importante la teoría del interaccionismo simbólico, donde se vincula al emisor y el receptor como individuos activos por la interacción social con sus pares, utilizando como vehículo a las redes sociales, para dar significados que interpretan la realidad social.

Cabe resaltar que el contexto cultural en que se encuentra el adolescente, puede influenciar su comportamiento, por modelar ciertas conductas de otros, que son regulados por los roles

sociales, que son proporcionados dentro de las redes sociales, como lo menciona (Peña, B 2011).

(Echeburúa y Corral, 2010) citando a Young consideran que existen algunas señales de alarma que denotan una Dependencia a las Redes Sociales en general: estas señales coinciden con los criterios del DSM-IV. (Salas, E. & Ecurra, M. 2014). a) Deseo de estar conectados en la red a toda hora (Tolerancia). b) Descuidos del estudio, relaciones sociales y familiares. c) Manifestar euforia cuando utilizan las redes sociales. d) Baja productividad e irritabilidad. e) Dificultad para reconocer la conducta adictiva. f) Fracaso a la hora de cumplir cuando se propone limitar el uso de las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales.

(Echeburúa y Corral, (2010) consideran que las redes sociales son facilitadoras de fomentar conductas narcisistas, histriónicas y deformadoras de la realidad en los adolescentes, también se resalta la relación que tiene la dependencia a las redes con la baja autoestima y carencia de habilidades sociales, los cuales son predictores para la adicción de las redes sociales.

Se considera que la adicción a las redes sociales, está ligada a los trastornos obsesivos compulsivos por la repetición incontrolada de conducta problema que se evidencia en el adolescente, el estar conectado a las redes sociales, ratifica (Salas, E. & Ecurra M, 2014).

La constante conexión del adolescente a las redes sociales, genera alteraciones de tipo cognitivo como lo da a conocer, (Esteves & Calvete 2007), presencia de pensamientos obsesivos, mágicos y distorsionados, que impiden que el joven obtenga una correcta apreciación de su problema y se sienta incapaz de dar solución a la dificultad presentada, seguida de alteraciones fisiológicas, en las que manifiestan dolor muscular, cansancio, fatiga, ansiedad, estrés, aceleración del ritmo cardíaco; también se relacionan con alteraciones a nivel

emocional, como mal humor, constantemente, irritabilidad, agresividad, culpa y baja autoestima. (Fernández-Montalvo & Echeburúa, 1998).

Dicho de otra manera, (Young, 1998) sostiene que los adolescentes son los principales usuarios de las redes sociales, y estas son generadoras de la privación del sueño, por una obsesiva práctica de comunicación, esto suele desencadenar problemas para conciliar el sueño, depresión, y bajo rendimiento escolar, que a su vez afecta la interacción del adolescente con el medio, y propiciando rupturas en la vida familiar y social.

Algo semejante propone (Estévez, Bayón, y Fernández-Liria, 2009) quienes revelan que el período de la adolescencia se constituye como grupo de riesgo, a la hora de buscar sensaciones nuevas que sobrellevan a estar experimentando conductas placenteras a través de las redes sociales, en algunos casos desencadenando ciertas características de personalidad o estados emocionales que conllevan a la vulnerabilidad psicológica y a las adicciones, como lo han referido autores ya mencionados anteriormente, siendo las más sobresalientes: la disforia, la impulsividad, la intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades) acompañada de baja autoestima y timidez, dejando en evidencia de otra forma que el adolescente carece de un afecto consistente, que lo ínsita a la adicción en las redes sociales.

1.3.3 La Dependencia de las Redes Sociales y el efecto en el rendimiento académico.

El excesivo uso de las redes sociales, lejos de ser algo beneficioso para el desarrollo de los adolescentes, se convierte en un riesgo debido a las noches de insomnio, así mismo los contenidos a los que se tiene acceso y las horas diarias que se dedica al uso de las redes. Estos motivos son los principales factores que afectan en el rendimiento académico de los estudiantes, debido a la irresponsabilidad y poco tiempo que dan a sus estudios.

A diferencia de la relación de padres, la relación social de amistad presupone algún tipo de interacción social para establecerse y persistir.

(Youniss y Smollar, 1985) Sostiene que la relación social de amistad tiene un significado multidimensional para adolescentes y jóvenes: a diferencia de una conexión puramente instrumental, esta es experimentada como un lazo complejo, en el cual hay sitio para el acuerdo y la cooperación, pero también para el desacuerdo y el conflicto. (p. 105)

Es a través de estas redes sociales que los jóvenes tienen acceso a información relevante para sus vidas: sexualidad, música, actividades escolares, entre otros aspectos

Las relaciones de amistad tienen un significado multidimensional para los jóvenes en la medida en que constituyen redes al interior de las cuales encuentran afecto, reconocimiento e información, forjan subculturas y reglas de comportamiento y acceden a nuevas conexiones, ampliando así su dotación de relaciones sociales.

Según (Doreian, 2001) el análisis de redes sociales no debe ser confundido con los estudios de «efectos de pares» mencionados en la sección anterior de este trabajo. La perspectiva del análisis de redes sociales concibe el mundo social como un entramado cambiante de redes sociales interconectadas. Una red social es la estructura que emerge de las relaciones sociales entre actores, los cuales pueden ser individuales o colectivos. (p. 85)

Las redes sociales proveen oportunidades y límites, recursos y riesgos, para la acción social.

1.4 Beneficios de las Redes Sociales

Es una realidad que entre los jóvenes y adolescentes se ha incrementado notablemente el uso de las redes sociales y cuando se las emplea adecuadamente existen ventajas.

(Magda, 2012) sostiene que estos beneficios se traducen en la posibilidad de interactuar con otras personas, ser parte de un determinado grupo, compartir intereses y necesidades, romper con la barrera del aislamiento y permiten la igualdad y pluralidad. (p. 25)

Hoy por hoy la tecnología y el uso de las redes sociales están captando muchos partidarios y son cada vez mayores las cifras de adolescentes que son miembros de cualquiera de las redes sociales existentes hoy en día, pudiendo destacar ventajas tomando en cuenta el uso no excesivo de las mismas.

Según (Sanchez, 2010) son varias entre las más importantes se encuentran el ahorro de tiempo y costos, además de que acortan distancias, el hecho de que sea una herramienta tecnológica nos permite estar en comunicación con familiares, amigos, así como interactuar virtualmente con otras personas y compartir intereses y necesidades. Continuando con las formulaciones anteriores. (p. 85)

(Pérez, 2011), menciona que, con el advenimiento de Internet, la red por excelencia, se ha propiciado la aparición de cientos de sitios que facilitan la conformación de estas redes sociales, en relación con su situación académica, su lugar de trabajo, su región geográfica, sus intereses, aficiones, gustos, entre otros, destacando así las siguientes ventajas:

a) Permite el establecimiento de lazos y relaciones con personas que comparten los mismos intereses, preocupaciones y necesidades, así como la actualización permanente de los contactos a diferencia del servicio de correo electrónico;

b) Con respecto al sector laboral y académico no se han quedado atrás, diversas experiencias innovadoras se reflejan en estas redes.

c) Los empresarios que hacen uso de estas redes, han demostrado un nivel de eficiencia y un acertado trabajo en equipo, consolidando proyectos de gestión del conocimiento.

d) Movimientos masivos de solidaridad, se han visto impulsados y en funcionamiento. En este sentido, el modo en que los individuos hagan uso de las redes sociales dependerá de los beneficios o prejuicios que estos reciban de las plataformas virtuales. (p. 38)

1.5 Riesgos de las Redes Sociales

La seguridad y el uso responsable de Internet y las redes sociales por parte de los menores son una prioridad de los padres de familia, pero en la mayor parte de los jóvenes no cuentan con las seguridades y prevenciones necesarias para que se encuentren a salvo de los riesgos que corren.

(Corral, 2010), menciona que entre sus 42 peligros con el uso de redes sociales se encuentran la suplantación de personalidad, escaso control de datos, provocan adicción el mal uso, acceder a todo tipo de información sin restricciones y las personas pueden ser víctimas de delitos y crímenes. (p. 91)

El uso correspondiente a las redes sociales se ha convertido en un elemento básico en el proceso de socialización entre adolescentes y jóvenes; y, se han convertido en lemas pertenecientes para los usuarios, por lo actualmente ser parte de una red social se ha transformado en una necesidad, dado que las personas necesitan estar actualizadas y presentes socialmente.

Sin embargo, (Taber, 2005) manifiesta que: Existen limitaciones en el uso de las mismas y consideran que son peligrosas si no se configura la privacidad correctamente, pues exhiben la vida privada del usuario y pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus

víctimas en delitos: como el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, entre otros, además que existen la falta de control de datos dejando vulnerable al usuario, pero la más importante es que pueden ser adictivas e insumir gran parte de nuestro tiempo, pues son ideales para el ocio. (p. 68)

Proporcionar información personal mediante las redes sociales es exponerse a un alto riesgo, ya que muchas personas entre ellos jóvenes pueden ser víctimas de delitos por parte de personas que no conocen y que sin embargo tienen acceso a su información.

(Cugota, 2008) afirma que: Una adicción es una conducta adictiva a un comportamiento concreto. En principio, en este tipo de trastorno la persona no toma ninguna sustancia tóxica, sino que está enganchada a una conducta que se manifiesta con unas características determinadas. Pero una conducta adictiva no sólo se caracteriza por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido, sino más bien por el grado de interferencia en las relaciones familiares, estudiantiles, laborales y sociales de la persona afectada. Un individuo adicto al juego, teléfono o a internet se aísla de todos los demás. (p. 38)

Una adicción repercute en el vínculo familiar y social, una persona adicta vive en su mundo sin importarles como se encuentre el resto.

Los expertos señalan que los individuos que tienen sufren de este trastorno toman propensiones depresivas, ansiedad, conflictos interpersonales, apatía y confusión mental. La poca autoestima juega un rol esencial dentro de estos adictos.

Las redes sociales en sí no son el problema como se puede conocer lo negativo se encuentra en el uso que se le da, el tiempo que se invierte en las mismas y cómo afecta su uso en nuestras relaciones personales.

1.6 Ventajas de las Redes Sociales

(Echeborua, 2009) explica que: Los nuevos sitios sociales y la nueva tecnología han provocado un cambio muy marcado e importante en la vida de muchas personas y la sociedad en sí. Entre las ventajas y el protagonismo que la red social se puede mencionar las siguientes:

1. Facilitan la comunicación con personas que se encuentran cerca o lejos.
2. Exigen atención y dedicación casi en exclusiva.
3. Exigen largos períodos de tiempo de dedicación.
4. Se han introducido en casi todos los hogares, todas las personas tienen acceso a estos sitios.
5. Algunas acompañan todo el día a la persona, en cualquier momento se tiene acceso a las redes.
6. Facilitan el acceso a la información, se conoce no solo lo que sucede con las personas que están alrededor sino también del mundo artístico, empresarial, político, noticias.
7. Facilitan el trabajo y publicidad.
8. Facilitan la libertad de expresión, se puede decir lo que se piensa.
9. Facilitan conocer mucho mejor el entorno próximo. Se conoce lo que las personas piensan, como actúan, lo que sucede en el medio.
10. Facilitan conocer entornos alejados y remotos, inaccesibles para la mayoría. Conocer otros puntos de vista de personas de otras nacionalidades y creencias.
11. Facilitan el entretenimiento y disfrute del ocio, por medio de juegos, chistes, canciones y links interesantes, el usuario puede pasar un buen momento.

11. Son gratuitas, e inmediatas, solo basta un click". (p. 84)

1.7 Desventajas de las Redes Sociales

Como ya se señaló en textos anteriores las redes sociales implican ser ventajosas para los usuarios que le dan un uso adecuado, no obstante, también se debe conocer las desventajas que muchos expertos nombran al haber experimentado con adolescentes, entre las desventajas se pueden mencionar:

(Gonzalez, Merino y Cano , 2009) comentan que: los riesgos que se corren en cuanto al uso de las redes sociales, es que muchos de los individuos con personalidad introvertida, que han sido víctimas de bullying, acoso o burlas por parte de compañeros, familiares y personas cercanas, tratan de resolver los déficits a través de tener acceso a estas redes, pero finalmente la conducta manifestada, genera nuevos problemas como el abandono de estudios, responsabilidades, reducción del rendimiento laboral y problemas familiares. (p. 14)

Muchos adolescentes han sufrido acosos por parte de personas, siendo víctimas de insultos y burlas por parte de personas conocidas como desconocidas lo que provoca una baja autoestima en ellos.

Como García, cita a (Griffiths, 1998), afirma que cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido operacionalmente como adicción: 1. Saliencia: Una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta. 2. Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad. 3. Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los mismos efectos. 4. Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida. 5. Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos que están involucrados con la actividad particular. 6. Recaída: Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad en la forma más extrema de la adicción tras muchos años de abstinencia o control”.(p. 46)

El incremento del número de usuarios de redes sociales en internet podría estar vinculado a instrumentos avanzados y novedosos como poder compartir fotos, ver videos y reaccionar frente a estas publicaciones, es decir, las redes sociales virtuales se definen ser atractivas y llamativas para los usuarios, además permite chat en tiempo real, restablecer la información, conocer nuevas personas, compra y venta de productos y servicios, es decir mantenerse comunicados e informados sobre los acontecimientos internacionales, nacionales y locales.

2. Las redes sociales y su influencia en la conducta de los adolescentes

Las redes sociales online son servicios proporcionados a través de Internet que facilitan a los usuarios crear un perfil a la vista del público, mediante el cual se da a conocer datos e información personal.

(Gonzales, Merino y Cano , 2009) sostienen que: las redes sociales son un fenómeno que se ha hecho indispensable en la vida de las personas; siendo estas utilizadas con gran frecuencia. Se definen como una colectividad virtual, en la que, los individuos tienen algo en común ya que comparten intereses, gustos, ideales y afinidad, permitiéndoles interactuar con otras personas, aunque no sean conocidas. (p. 34)

Las redes sociales permiten relacionarse con otras personas, el uso que se les dé a las mismas es el problema, en muchos casos para la mayoría de adolescentes se ha convertido en un vicio y dependencia, lo cual influye en su desarrollo personal.

(Echeburúa & Corral, 2012) “La influencia de las redes sociales en los jóvenes, se concibe cuando el adolescente tiende a tener una personalidad vulnerable, relaciones familiares disfuncionales y con una interacción social pobre. Son propensos en desarrollar cierta adicción, si promueven hábitos de recompensas inmediatas, ya sea por la presión del grupo, el estar

sometido al estrés. Tales como: el (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos)”. (p. 43)

Muchos de los jóvenes que no tienen una buena comunicación en sus hogares son más propensos a crear dependencia en las redes sociales.

Dicho de otra manera (Durkheim, 1971) afirma que el sentido de vida y la autorrealización en los adolescentes son influenciados por su entorno social y cultural, a través de la interacción dada entre el joven y las redes sociales, que de otra forman ayudan a formar parte de su identidad psicológica, social y cultural, siendo esta etapa de la adolescencia la más asequible por el deseo del mismo adolescente por pertenecer a redes sociales y mantener una vida social plena. (Silva. I, 2006) considera que, la adolescencia es un “Período de transición bio-psicosocial que ocurre entre la infancia y la edad adulta, en la que acontecen modificaciones corporales y de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que llevan a la vida adulta...”. (p. 94)

El entorno social tiene gran influencia en los adolescentes y jóvenes, en la actualidad existen muchas herramientas tecnológicas en el cual los usuarios pueden acceder sin problema a redes sociales. Entre la edad: 10-20 años, conllevando al descubrimiento de su propia identidad, tanto psicológica y sexual.

Durante este periodo el adolescente toma consciencia de sí mismo y adquiere mayor control emocional, desatando un deseo de alcanzar libertad, autonomía, independencia y la búsqueda de nuevas experiencias placenteras, que, a su vez, hace que el adolescente tenga comportamientos arrogantes, críticos y susceptibles.

La adolescencia como es conocido es una etapa del desarrollo evolutivo bastante confusa y compleja que, a su vez, viene acompañada por un montón de molestias y necesidades,

surgiendo en estas fases pensamientos de soledad e incomprensión ya que el adolescente vive en medio de ese cambio dejando la etapa de la niñez y entrando a la adolescencia, vivenciando confusión por no saber a cuál de esos mundos pertenecer.

(Morris y Maisto, 2001) Durante esta etapa, la amistad es vital para el fortalecimiento de la propia estima del adolescente o joven, los pares o grupo de compañeros, amigos adquieren mucha importancia durante este periodo, ya que ofrecen al adolescente una red de apoyo social y emocional que le ayuda a alcanzar mayor independencia respecto a los adultos y encontrar una identidad personal. (p. 73)

(Aguilar y Catalan, 2005), durante el proceso de la transición psicológica y física que experimenta el adolescente: Se expone a peligros que podrían relacionarse con ciertas conductas que pueden intervenir en el desarrollo de sus tareas diarias. Teniendo en cuenta, los desórdenes emocionales que se manifiestan durante esta etapa, en la que se podría ver comprometido el proyecto de vida, la salud y la supervivencia propia ante la adaptación social, bajo este contexto, se podría decir que todo lo que rodea al adolescente sea familia, los pares, las redes sociales, ejercen directamente influencias comportamentales, a raíz de los distintos cambios sociales, ciertos estímulos y desafíos que desligan respuestas que son necesarias para su buen desarrollo social y personal). (p. 50)

En la adolescencia se experimentan diversos cambios entre ellos los psicológicos y sociales, por lo que es de suma importancia que la familia tenga una buena comunicación con los jóvenes, y crear un lazo de confianza de tal manera que no existan secretos entre padres e hijos.

(Rodríguez y Zamavilde, 1999) enfatizan: Que la adolescencia se convierte en una etapa incondicional de la evolución del ciclo de vida, en el que el sujeto desarrolla sus propios roles dentro del ambiente en que se desenvuelve. Dicho de otra forma, el alto grado de madures

adquirido pone el punto final al período de la juventud, ya que esto conlleva al desarrollo de nuevas conductas. (p. 26)

La familia es el primer grupo social del cual constituimos parte todos y todas y es ésta quien nos convierte en seres sociales al transmitir todo el cúmulo de conocimientos, normas, valores, usos, costumbres que constituyen la sociedad.

La afectividad sirve para elegir la susceptibilidad que el ser humano la cual percibe ante determinaos cambios que se producen en su entorno. El predominio de las relaciones de pareja y de familia es muy importante en este proceso.

2.1 Aspecto Familiar

El desarrollo emocional en la etapa de la adolescencia tiene un fuerte vínculo con el aspecto familiar, teniendo en cuenta que el núcleo familiar es el espacio propicio para que el individuo adquiera un desarrolló positivo en cualquier ámbito, por esta razón se resalta que la familia es la proveedora de seguridad y valores en los adolescentes, permitiéndoles reconocer en los otros afecto y apoyo cuando sea requerido, ya que en esta etapa del desarrollo sufren cambios que conllevan a conflictos internos como lo expresa, (Molina, G- Toledo, K.2014).

Además “Si por el contrario la familia no demuestra interés y rechaza a estos jóvenes contribuirá con un sentimiento negativo que repercutirá en la seguridad en relación a la exploración.” (Morla, 2002).

3. Tácticas preventivas en el medio educativo y en el ámbito familiar

Generalmente, se debe enseñar a los jóvenes y adolescentes a hacer un uso sensato de las tecnologías nuevas, especialmente desde que son niños, los padres de familia deben instituir, de común acuerdo con sus hijos, una planificación moderada de las diferentes

actividades a realizar, se debe restringir el tiempo de conexión a Internet o redes sociales puede ser como por ejemplo 1,5 horas diarias, con excepciones sin considerar los fines de semana y sobretodo examinar los contenidos, lo que resulta más fácil y sencillo cuando se encuentra los ordenadores en lugares accesibles como el cuarto de estudio.

Es un elemento de suma importancia que los padres y docentes eduquen a los jóvenes resaltando los valores y defensa de su intimidad, lo que involucra enseñarles a no exponer datos personales ni fotografías comprometedoras.

Algunos adolescentes publican datos muy íntimos e información personal y familiar por la presión y por la competencia de los demás usuarios, el sentimiento de pertenencia o el deseo de infringir las reglas. En el caso de que el método preventivo haya fracasado, hay que brindarles seguridad en caso de que exista un inconveniente, los jóvenes vayan en busca de ayuda ante los padres o educadores.

(Ardila, 2007) asevera que, de esta manera es provechoso que los padres de familia se involucren activamente en la relación de sus hijos con las redes sociales. Esto quiere decir que los padres deben estar con ellos en la Red, saber que lugares visitan y relacionarse con ellos en su mismo idioma. Además, los padres y docentes deben brindar apoyo a los adolescentes a desarrollar la destreza de la comunicación. (p. 54)

A continuación, se detalla ciertas técnicas que se pueden utilizar para controlar y prevenir más que todo la dependencia que tienen los adolescentes con las redes sociales: 1. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador, 2. Fomentar la relación con otras personas, 3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales, 4. Estimular el deporte y las actividades en equipo, 5. Desarrollar actividades

grupales, como las vinculadas al voluntariado; y, 6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Las redes sociales poseen dos extensiones primordiales: su estructura y su contenido. Por tal motivo, es significativo explorar cómo estas interactúan en cuanto al rendimiento académico.

(González, 2003) hace énfasis en la multiplicidad de variables que intervienen en el rendimiento académico y las dificultades al momento de definir las, no obstante, agrupa y clasifica los factores, a través de una clasificación titulada Condicionantes del rendimiento académico. (p. 248)

Las redes sociales son importantes ya que agrupa personas en una página web en diferentes sub grupos: por edades, gustos, círculo amistoso, entre otros y todos los días se van sumando nuevos usuarios a las mismas, lo que debe de ser un medio de comunicación a tomar en cuenta al momento de realizar un plan de medios para una campaña promocional, así como también para el diseño y aplicación de estrategias mercadológicas adecuadas.

Para (Echeburúa y de Corral, 2010) la limitación del tiempo de conexión a la red en la adolescencia entre 1 y 2 horas diarias, la ubicación de computadoras en lugares comunes y no privados como la habitación y el control de contenidos, son algunas estrategias que se pueden aplicar para evitar una adicción al internet y a las redes sociales que influya directamente no sólo en la escuela y sus resultados, sino en la forma que el joven se comunica y socializa con las demás personas. (p. 60)

Con lo planteado anteriormente se puede establecer un marco de referencia teórico, para definir o no, la relación que existe entre el uso de las redes sociales y su efecto en el rendimiento académico de los alumnos y alumnas, Tal como lo afirman varios autores, la clave del correcto

uso radica en la autorregulación que el estudiante tenga de este tipo de herramientas de comunicación y la supervisión efectiva por parte de los padres y tutores especialmente en edades críticas como la adolescencia.

4. Plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales

4.1 Enfoque conductista

Se considera imprescindible abarcar este enfoque debido a que las técnicas empleadas en la propuesta de intervención están basadas en este modelo psicológico. En lo que concierne a ello se puede manifestar que el conductismo es el conjunto de teorías del aprendizaje, desarrolladas a partir de la psicología conductista, que estudia la conducta del ser humano y busca predecir y manipular dicha conducta a partir de la situación, la respuesta y el organismo. Desde esta perspectiva cabe destacar que este enfoque se basa en la premisa de que todo estímulo es continuado de una respuesta, como consecuencia de la interacción del sujeto con el medioambiente que le rodea (Fernández, 2014).

4.2 Definición de técnicas conductuales

Las técnicas conductuales se fundamentan en las teorías que definen la corriente psicología conductista, siendo empleadas con éxito en intervenciones de carácter sistémico, para disminuir y extinguir conductas no deseadas, y generar conductas positivas deseadas (Martínez, González y Fernández, 2009).

Al respecto Bados y García (2011) refieren que las técnicas conductuales son aquellas que implican la manipulación de los antecedentes y consecuentes que controlan la conducta con el fin de conseguir cambios en esta, por lo tanto, se deberían aplicar de forma concreta para tratar

con problemas psicosociales sociales y comunitarios que afectan principalmente a los más vulnerables de la sociedad, como son los jóvenes adolescentes.

Por otro lado (Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012) manifiestan que estas técnicas permiten que la persona intervenida inicie las acciones que les ayuden a reducir los pensamientos obsesivos, modificar actitudes poco adecuadas y obtener sentimientos de bienestar.

4.3 Tipos de técnicas conductuales de facilitación de aprendizaje de conductas positivas

Entre este tipo de técnicas conductuales se encuentra las siguientes: reforzamiento positivo, reforzamiento negativo, principio de Premack, contrato de contingencia, comunicación positiva, moldeamiento, modelado (Martínez et al., 2009).

Por lo antes expuesto se dice que estas técnicas son de fácil aplicación ya que no requieren específicamente de una formación profesional para su aplicación, sino que cualquier persona las puede utilizar.

Reforzamiento positivo

Consiste en administrar reforzadores agradables como premios, juegos, elogios entre otras cuando el sujeto o grupo de personas emite la conducta deseada con ello se consigue aumentar la frecuencia de las respuestas positivas. Tienen como objetivo prioritario aumentar la frecuencia de respuestas deseadas, positivas o aceptadas socialmente.

Un reforzador positivo es cualquier objeto, alabanza, reconocimiento o situación agradable que influye en la conducta humana y es capaz de modificarla, se emplean numerosos tipos de reforzadores en orientación familiar como los naturales y artificiales, biológicos y sociales, primarios y secundarios y los aprendidos (Martínez et al., 2009).

Reforzamiento negativo

Consiste en incrementar la frecuencia de la conducta deseada positiva o aceptada socialmente mediante la reducción o desaparición de estímulos aversivos o desagradables cuando dicha conducta aparece o se imite es decir eliminando algo que resulta molesto a la persona se consigue la respuesta adecuada y el sujeto se siente aliviado con lo que la probabilidad de que dichas respuestas vuelvan a repetirse aumenta (Martínez et al., 2009).

Principio de Premack

Consiste en reforzar al sujeto o grupo cuando emite la conducta deseada con actividades que realiza habitualmente o que son rutinas diarias agradables como oír música, pasear, leer, ver la televisión, ir al cine, jugar con los amigos en la calle entre otras cosas más. Esta técnica es muy utilizada para aumentar conductas en la escuela, en la familia y en grupos sociales ya que se han demostrado ser muy eficaces en el tratamiento de niños impulsivos o muy dependientes de las rutinas diarias.

El profesional o la persona que vaya a utilizar estas técnicas deben tener en cuentas los siguientes pasos:

- Identificar las conductas positivas cuya frecuencia se quiera aumentar.
- Seleccionar las conductas positivas que van hacer reforzadas.
- Identificar y seleccionar las actividades que habitualmente realiza el sujeto y que le resultan gratificantes.
- Proporcionar al sujeto situaciones que le permitan emitir la conducta deseada.
- Aplicar el reforzador cumpliendo las reglas inmediatez y contingencia (Martínez et al., 2009).

Contrato de contingencias

Es un acuerdo escrito en el que las partes implicadas se comprometen por escrito a cumplir lo estipulado y a respetar los derechos del otro, ya que ambos tienen derechos y obligaciones que han de repartirse de forma equitativa. Es muy utilizado dentro de la Orientación Familiar ya que sirve para mejorar las relaciones interpersonales cuando estas han llegado a un grado de deterioro considerable y la desconfianza entre los implicados es el sentimiento dominante.

La técnica suele aplicarse siguiendo una secuencia constitutiva por dos fases: la preliminar y la de interacción y acuerdos.

Fase preliminar: en esta fase participan todas las personas implicadas en la aplicación de la técnica, las tareas específicas son las siguientes:

- ✓ Realizar el análisis funcional, exploración o diagnóstico de la conducta que se quiere modificar.
- ✓ Definir la conducta en términos operativos.
- ✓ Seleccionar los reforzadores o recompensas que se administrarán cuando se imita la conducta deseada.

Fase de interacción y acuerdos: participan en menor o mayor grado todas las partes implicadas; las tareas o componentes de esta fase son los siguientes:

- ✓ Citar a las personas implicadas.
- ✓ Explicar en qué consiste la técnica, como se la desarrolla, las recompensas que recibe cada parte implicada y las responsabilidades que cada uno de los participantes asumirá.
- ✓ Priorizar las recompensas elegidas en función de los objetivos y criterios formulados.

- ✓ Fijar los costos
- ✓ Consensuar los términos del contrato.
- ✓ Redactar y firmar el contrato.
- ✓ Decidir el procedimiento de verificación del cumplimiento de los acuerdos (Martínez et al., 2009).

Comunicación positiva

Esta técnica se fundamenta en el poder que el lenguaje interactivo de los seres humanos ejerce en la modificación de las conductas. Si nos referimos a la comunicación positiva, está demostrado que facilita el entendimiento y la comprensión del otro, libera tensiones y permite descubrir las causas profundas del comportamiento y de los problemas; en cambio la negativa crea problemas, aumenta tensiones, desarrolla la ansiedad y dificulta la comprensión del comportamiento propio y ajeno.

En general y como técnica conductual se lleva a cabo activando las llamadas habilidades comunicativas, entre las que destacan estas: las expresivas relacionado con la postura corporal, los gestos y el control de la voz; las conversacionales las cuales hacen alusión al saber preguntar y escuchar; y las de autoafirmación relacionado con defender las propias opiniones sin herir, ser capaz de decir no cuando sea eso lo que realmente se quiere decir, disentir aportando razones, hacer críticas constructivas, respetar el turno de palabra, tomar la palabra en el momento adecuado, hablar en primera persona. La eficacia de esta técnica aumenta si los mensajes son claros y la escucha activa, si se crea un clima de confianza y si la conducta se refuerza positivamente (Martínez et al., 2009).

Moldeamiento

Es una técnica o procedimiento a través del cual se fortalecen selectivamente los comportamientos. Con su aplicación se pretende que el sujeto aprenda una conducta final

reforzando cada una de las aproximaciones o conductas intermedias secuencialmente fraccionadas (Martínez et al., 2009). De igual manera Rodríguez, Ribes, Clavijo, Fernández, González y Patiño (2005) manifiesta que para la aplicación de esta técnica se debe establecer pasos intermedios los cuales se refuerzan en cada acercamiento progresivo que realice la persona hacia la meta.

Modelado

Consiste en que el sujeto o el grupo cuya conducta se quiere modificar observe la conducta de un modelo y las recompensas que recibe cuando emite la conducta esperada. Esta observación puede ser directa e indirecta (Martínez et al., 2009).

Al respecto Bados y García (2011) enfatizan que con la utilización de esta técnica se puede conseguirse que una persona realice una conducta deseada, haciendo que observe a un modelo ejecutar una conducta similar y se fije en las consecuencias que recibe. De modo que adquiera una conducta que no presentaba y que pueda extinguir o aumentar una conducta que ya estaba en su repertorio. El modelado puede ser en vivo o de carácter simbólico. Entre los pasos a seguir para la aplicación de esta técnica se encuentran:

- ✓ Seleccionar modelos que para la persona sean figuras realistas de referencia y con prestigio o estatus.
- ✓ Utilizar más de un modelo siempre que sea posible, esto hará más creíble lo observado, y en comportamientos sociales, permite observar una variedad de cualidades.
- ✓ El modelado debe iniciar por lo más fácil y progresando a conductas más difíciles.
- ✓ Las situaciones modeladas deben ser lo más realistas posibles para mejorar la generalización.

- ✓ La persona debe ver al modelo cuando realiza la conducta y fijarse en las consecuencias que recibe el modelo, fruto de su conducta.
- ✓ El modelado debe combinarse con instrucciones que destaquen la conducta a observar y las consecuencias positivas por atender y seguir la conducta modelada.
- ✓ Tras la observación del modelo, se puede comentar con la persona la actuación del mismo y discutir las repercusiones de esta actuación y preguntar en qué medida ve oportuno en su caso seguir dicha actuación.
- ✓ Conceder reforzadores cuando la persona lleve a cabo la conducta modelada.

Autocontrol

El autocontrol podría definirse como una habilidad susceptible de aprendizaje, que engloba cualquier conducta controlada exclusivamente por variables auto generadas (físicas, sociales o cognitivas), que trate de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuya consecuencia, en algún momento, podrían resultar aversivas para el individuo (Labrador, Cruzado, y Muñoz, 1993).

También puede definirse como una técnica operante-cognitiva, basada en los procesos internos, donde el propio sujeto se administra las contingencias, refuerzos y aversivos, registrando su conducta.

Según (Gavino, 1997) Consistiría en la elaboración de un programa constituido por un conjunto de técnicas que se dirigen fundamentalmente a disminuir (o eliminar) aquellas conductas cuyas consecuencias inmediatas son reforzantes, siendo aversivas las demoradas.

Mediante las técnicas de autocontrol, se enseña al paciente a conocer los principios de la conducta, para que él mismo pueda aplicarse conocimientos para modificar lo, en lugar de depender del terapeuta. En todos los casos el término autocontrol se refiere a conductas

concretas y a situaciones específicas, y no a rasgos globales relacionados con el tesón, esfuerzo o fuerza de voluntad.

4.4 Prevención

Definición de prevención

Selmini (2008) afirma que “La prevención es el conjunto de las estrategias dirigidas a disminuir la frecuencia de ciertos comportamientos, sean estos considerados punibles o no por la ley penal” (p.45). En otras palabras, la prevención son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad sino también a la reducción de factores de riesgo y atenuar las consecuencias del problema una vez establecido.

4.5 Dependencia

Definición de Dependencia

Según (Balbontín, 2011) la dependencia se considera como un estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, de la enfermedad o de la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria.

4.6 Plan

Definición de Plan

El plan es una herramienta metodológica de planeación estratégica, de articulación de los procesos, que permite construir una propuesta de intervención educativa.

El plan, como otras herramientas de planificación, busca que se identifiquen y se asuman los problemas educativos de la institución; permite tomar decisiones, establecer metas, objetivos y estrategias que se asuman como comunes de un determinado grupo; desarrollar y mejorar los programas, proyectos y actividades además de promover la evaluación permanente. (Jiménez)

4.7 Taller pedagógico

Definición de taller

Al respecto el Ministerio de Educación Pública (como se citó en Alfaro y Badilla, 2015) El taller es un espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación y el intercambio de ideas y experiencias; es ante todo un espacio para escuchar, para acciones participativas (p.87).

Finalmente, el taller permite que los estudiantes desarrollen capacidades y habilidades lingüísticas, destrezas cognoscitivas, practiquen los valores y fortalezcan el aprendizaje a través de roles académicos.

Características del taller

Entre las principales características del taller, destacan las siguientes:

- j) Se debe planear previamente.
- k) Se desarrolla en jornadas de trabajo que no deben superar cuatro horas.
- l) Se requiere de un tiempo estipulado.
- m) Se debe tener material de apoyo.
- n) Se requiere una base teórica y otra práctica.
- o) Los grupos que participen no deben ser tan numerosos.

- p) En el taller pueden existir hasta tres facilitadores, pero uno de ellos debe coordinar para que se ejecuten los trámites previos a su desarrollo.
- q) El taller es una actividad dinámica, flexible y participativa.
- r) Se puede dividir en etapas: motivación, desarrollo de la temática por tratar, recapitulación o cierre y evaluación (Alfaro y Badilla, 2015).

Estructura del taller

El taller, como estrategia didáctica, fundamentado en el aprender haciendo posee una estructura flexible; sin embargo, cuando se lleva a cabo un taller existen etapas que deben ser cubiertas las mismas que a continuación se detallan:

- f) Saludo y bienvenida.
- g) Motivación.
- h) Desarrollo del tema.
- i) Recapitulación y cierre.
- j) Evaluación (Alfaro y Badilla, 2015).

4.8 Valoración

Definición pre-test y post-test

Catillo (2009) manifiesta que los métodos de pre y post-test son una medida de los aprendizajes recibidos durante el proceso de enseñanza aprendizaje como el resultado de la comparación sobre qué sabían los estudiantes antes (pre-test) y después (post-test) de la experiencia educativa.

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón). A continuación, se explica los postulados del mismo.

Se simboliza: r . Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

VARIABLES: dos. La prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

-1.00 = correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional.

Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante.)

Esto también se aplica “a menor X, mayor Y”.

Para interpretar el coeficiente de correlación se hace uso de la siguiente escala:

- -1 = Correlación negativa grande y perfecta
- $-0,9$ a $-0,99$ = Correlación negativa muy alta
- $-0,7$ a $-0,89$ = Correlación negativa alta
- $-0,4$ a $-0,69$ = Correlación negativa moderada
- $-0,2$ a $-0,39$ = Correlación negativa baja

- -0,01 a -0,19 = Correlación negativa muy baja
- 0 = Correlación nula
- 0,01 a 0,19 = Correlación positiva muy baja
- 0,2 a 0,39 = Correlación positiva baja
- 0,4 a 0,69 = Correlación positiva moderada
- 0,7 a 0,89 = Correlación positiva alta
- 0,9 a 0,99 = Correlación positiva muy alta
- 1 = Correlación positiva grande y perfecta

+1.00 = Correlación positiva perfecta. (“A mayor X, mayor Y” o “a menor X, menor Y”, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante.)

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

f. METODOLOGÍA

La investigación responde al tipo de estudio descriptivo, de corte transversal y diseño pre-experimental por las siguientes razones:

Estudio descriptivo: El estudio descriptivo busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis ya que permitirá establecer comparaciones entre la teoría y la práctica logrando de esta forma tener un acercamiento a la realidad sobre los conflictos que se pretende investigar. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Es de corte transversal debido a que los estudios de investigación transversal tienen como propósito mostrar o examinar la relación entre variables recogiendo datos en un único momento. Además, porque se realizará en un tiempo y espacio determinado. (Hernández, Fernández, & Batista, 2014)

Tipo de investigación: La presente investigación será de tipo descriptivo porque implica la recopilación de la información, además de describir las características de la muestra de investigación.

Por el lugar:

Sera bibliográfica porque permitirá sintetizar información de las diversas fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, artículos, tesis, revistas e internet, para así contribuir con el soporte científico a nuestro trabajo de investigación.

De campo, debido a que mediante este trabajo se puede compilar información precisa a través de la aplicación del pre-test. Este instrumento es un cuestionario el cual tiene como objetivo evaluar la existencia de adicción o dependencia a las redes sociales. El mismo posibilitó diagnosticar y tabular los datos, que permitieron confrontar estadísticamente los ítems de estudio.

La investigación de campo que se realizará es para entender alguna situación, necesidad o problema del contexto en relación con la problemática que se ha establecido con el fin de conocer que conocimientos básicos tienen los estudiantes acerca del uso indebido de las redes sociales. Y gracias a esto se logra recoger datos más reales y confiables para iniciar el trabajo de investigación.

Por medio de esta investigación de campo se realizará la aplicación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), el cual mide la adicción a las redes sociales en tres factores: obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las mismas.

Diseño de investigación:

En la presente investigación se utilizará para el diseño pre-experimental, para obtener un grado de control mínimo, mediante los resultados obtenidos del pre-test, consecutivamente se aplicará el post-test para evaluar la eficacia de la propuesta, es decir este diseño se basa en la aplicación de una prueba previamente a un estímulo o tratamiento experimental para después realizar una intervención y finalmente se aplicará una prueba posterior al estímulo.

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleará el diseño de investigación pre-experimental, tipo X^1 O X^2 , donde:

X^1 = Pre-test.

O = Intervención

X^2 = Post-test

Métodos

Los métodos teóricos que se utilizarán para obtener mejores resultados en el proceso de elaboración de la tesis serán los siguientes:

Método científico: Será utilizado en todo el proceso investigativo ya que permitirá guiar y orientar la investigación con un rigor científico, este método incluye todos los métodos, además

mediante este iniciará con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, definición del tipo de investigación y la construcción del marco teórico, el mismo que reúne los elementos referidos a las prácticas y talleres, dando bases sólidas para la formulación de objetivos, comprensión y explicación del problema a investigar.

Método analítico: Este proceso cognoscitivo consiste en alterar un objeto de estudio, apartando cada una de las partes del todo para así estudiarlas de una forma individual. Ayudará para realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación principalmente de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del pre y pos test, estableciendo comparaciones de los datos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), el cual mide la adicción a las redes sociales en tres factores: obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las mismas. (Rodrigues, 2005)

Método deductivo: facilitará comprobar la problemática que existe en la institución, de igual forma se utilizará para realizar un estudio general del problema planteado. Y por último para confirmar los objetivos y diseñar las conclusiones de la investigación. Permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción resultan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas. (Abreu, 2014)

Método inductivo: Permitirá desde el inicio de la investigación constituir la revisión de la teoría científica, constituir los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo. Mediante este método se observa, estudia y conoce las

características genéricas o comunes que se reflejan en un conjunto de realidades para elaborar una propuesta o ley científica de índole general. (Abreu, 2014)

Método analítico: Servirá para realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del pre y pos test, estableciendo comparaciones de los datos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), el cual mide la adicción a las redes sociales en tres factores: obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las mismas. (Abreu, 2014) Sostiene el método analítico parte del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí (p.199).

Descriptivo: De esta manera permitirá la explicación de los resultados y la formulación de conclusiones.

Instrumentos para la obtención de datos

Técnicas

Se manejará la encuesta, la cual es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de la encuesta se pueden analizar las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos. En dicho caso se aplicará a los estudiantes del establecimiento, la cual está formada por 20 preguntas de tipo abiertas, dicotónicas y categorizadas.

La encuesta a los estudiantes del décimo año paralelo “A” Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, será utilizada para indagar sobre la problemática del uso inadecuado de las nuevas tecnologías, como son las redes sociales.

Reactivos psicológicos

Se utilizará **EL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)**, creado por Escurra y Salas (2014) en Lima, Perú. Esta prueba presenta 24 ítems, con respuestas tipo Likert, cuyas opciones van desde siempre a nunca. Asimismo, está dividida en tres dimensiones o factores:

El primer factor está conformado por 10 ítems que permiten explicar la mayor cantidad de varianza total. Los ítems que conforman este factor corresponden conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes (1-4-5-7-8-11-15-18-21-23). Este factor ha sido denominado “obsesión por las redes sociales”.

El segundo factor, incluye 6 ítems, que corresponden a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios (6-12-13-14-20-22). El factor ha sido denominado “falta de control personal en el uso de las redes sociales”.

El tercer factor constituido por 8 ítems, los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes (2-3-9-10-16-17-19-24). Ha sido denominado “uso excesivo de las redes sociales”.

Al final de la aplicación se podrá obtener los niveles de adicción a las redes sociales: bajo, medio y alto, mediante percentiles.

Escenario

La investigación se realizó en la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, de la ciudad de Loja, tomando como base a los estudiantes del “10mo” Año de Educación General, esta institución está conformada por una población de 26 estudiantes.

Población y Muestra

En el presente estudio la población estuvo compuesta por 26 estudiantes, el criterio de selección de la muestra fue no probabilístico, se trabajó únicamente con el Décimo Año de Educación Básica paralelo “A”.

La característica que tiene este determinado grupo es que los adolescentes presentan cierta dependencia al uso de las redes sociales.

Población de la Escuela	Muestra (10mo “A”)
26	26

Fuente: Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”.

Responsable: Leydi Ordoñez Hidalgo.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO ACTIVIDAD	2018																2019																															
	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elección del tema																																																
Problemática																																																
Revisión de literatura, primer borrador de marco teórico y metodología																																																
Presentación de marco teórico																																																
Presentación de proyecto para su sustentación																																																
Aprobación de proyecto																																																
Solicitud de pertinencia																																																
Designación de director de tesis																																																
Construcción de preliminares. Elaboración de la revisión de literatura. Normas APA. Correcciones de la revisión de literatura																																																

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

Recursos Humanos

- Investigador (Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo)
- Estudiantes del 10mo año paralelo “A”
- Autoridades de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”
- Docentes de la Institución Educativa

Recursos Físicos

- Instalaciones de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”
- Salón de clases del 10mo año paralelo “A”

Recursos Materiales

- Computadora
- Copias
- Esferos
- Hojas impresas
- Hojas de papel bond
- Hojas a cuadros
- Cartulinas
- Papelotes
- Internet
- Marcadores
- Pizarrón
- Gómeros
- Libros

- Revistas
- Material didáctico
- Sillas mesas

Recursos económicos

Presupuesto y financiamiento: El financiamiento estará a cargo exclusivo de la autora Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo con un costo aproximado de \$1480.

PRESUPUESTO ESTIMADO			
Recursos	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	300	\$350	\$350
Alimentación	50	2.5	125
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	5	\$4	\$20
Reproducción bibliográfica	500	\$0,05	\$25
Adquisiciones de textos	3	\$30	\$90
Servicio de internet	80	\$1	\$80
Material audiovisual	1	\$15	\$15
Reproducción de insumos técnicos	60	\$0,05	\$30
Recursos didácticos	40	\$2	\$80
Computadora	1	\$500	\$500
Mouse	1	5	5
RECURSOS FINANCIEROS			
Reproducción de informes	5	\$10	\$50
Anillados	5	\$10	\$50
Diseño de diapositivas	2	\$5	\$10
Otros	10	\$5	\$50
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			\$1480

i. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. *Daena: Revista Internacional de Buena Conciencia*.
- Aguilar y Catalan. (2005). En *Desordenes emocionales en los adolescentes*.
- Alfaro, A. y Badilla, M. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. *Perspectivas*, 81-146
- Bados, A., y García, E. (2011). *Técnicas Operantes*. Barcelona, España. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/16203809.pdf>
- Baena. (2015). En *Manual Práctico del Uso de la Redes Sociales*.
- Balbontín, A. (2011). *Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal*. Valladolid, España.
- Blumer H. (1982). En *Redes sociales en Educación y propuestas metodológicas para su estudio*, Argentina.
- Boyd y Ellison. (2007). En *Sitios de Redes sociales: Definición, historia, y erudición. Diario de comunicación mediada por la computadora*.
- Celaya. (2008). En *La Empresa en la WEB 2.0*.
- Corral. (2010). En *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto*.
- Cugota. (2008). En *Adicciones ¿hablamos?*
- Doreian. (2001). En *Causalidad en el análisis de redes sociales*.
- Durkheim. (1971). En *El suicidio y los estados psicopáticos*.
- Echeborua. (2009). En *Adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes*.
- Echeburúa & Corral. (2012). En *Adicción a Las Nuevas Tecnologías y a Las Redes*.

- Echeburúa y de Corral. (2010). En *Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*.
- Echeburúa. (2017). *Cómo prevenir la adicción a las redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Valencia.
- Estévez, Bayón y Fernández-Liria. (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. Madrid
- Estevez y Calvete. (2007). En *Esquemas cognitivos en personas con conducta de juego patológico y su relación con experiencias de crianza*.
- Fernández, L. (2014). *El aprendizaje y las TIC. En busca de la alianza estratégica*. Medellín, Colombia: editorial Instituto Tecnológico Metropolitano.
- Gavino, A. (1997). *Técnicas de terapia de Conducta*. Barcelona, España: Martínez Roca, S. A.
- García. (SA). *Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales*. Instituto de Investigación de Drogodependencias. España
- Gil Calvo. (1996). En *La invención del género académico*.
- Gonzales, Merino y Cano. (2009). En *Impacto de redes sociales en la conducta*.
- González. (2003). En *El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan*.
- Herrera. (2009). *Teorías contemporáneas de la motivación: una perspectiva aplicada*. Lima, Perú.
- Labrador, F., Cruzado, J. y Muñoz, M. (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide
- Magda. (2012). En *Redes Sociales*.
- Martínez, M., González, B., y Fernández, A. (2009). *Orientación Familiar*. Madrid, España: Sanz y torres.

- Molina y Toledo. (2014). En *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*.
- Morla. (2002). En *Crecimiento y desarrollo: desde la concepción hasta la adolescencia*. Santo Domingo.
- Morris y Maisto. (2001). En *Introducción a la Psicología*.
- Peña. (2011). *Impulsividad cognitiva, conductual y no planificadora en adolescentes agresivos reactivos, proactivos y mixtos*, Murcia, España
- Pérez. (2011). En *El internet y su uso*.
- Rodrigues, E. (2005). Metodología de la investigación.
- Rodríguez, L., Ribes, D., Clavijo, R., Fernández, C., González, M. y Patiño, J. (2005). *Educador/a de minusvalías y monitor/a de centro ocupacional y residencia del instituto Foral de bienestar social de la diputación foral de Álaba*. Sevilla, España: Editorial Mad, S. L.
- Rodríguez y Zamavilde. (1999). En *Adicción o abuso del teléfono móvil*.
- Ruíz, A., Díaz M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao, España: Urduliz
- Salas y Ecurra, (2014). En *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*, Lima, Perú.
- Sánchez. (2010). En *El uso de las redes sociales*.
- Stanton-Salazar y Spina. (2005). En *Redes de compañeros adolescentes como contexto para el apoyo social y emocional*.
- Sullivan. (1953). La teoría interpersonal de la psiquiatría.
- Taber. (2005). En *Familia, adolescentes, jóvenes desde una perspectiva de derechos*.
- Vaquera y Kao. (2008). En *Me gustas tanto como me gusta. Reciprocidad de la amistad*.
- Youniss y Smollar. (1985). En *Relación de los adolescentes con las madres, padres y los amigos*.

OTROS ANEXOS

Anexo 1: Diseño de la propuesta psicoeducativa

a. DISEÑO DE LA PROPUESTA

TITULO

“NO TE ENREDES EN LAS REDES QUE TE AÍSLAN”

b. PRESENTACIÓN

La presente propuesta alternativa se centra en la importancia de prevenir la dependencia de los jóvenes a las redes sociales, debido al mal uso que se hace de estas, convirtiéndose en un problema de inseguridad y adicción a nivel mundial. Este problema ha provocado la falta de interés de los jóvenes a otras actividades que les permiten desarrollarse intelectual y emocionalmente.

Esta propuesta ha sido creada para prevenir la problemática analizada al inicio de la investigación, además con ello se dará cumplimiento a los objetivos específicos planteados, permitiendo así lograr principalmente informar a los estudiantes sobre los daños de la adicción a las redes sociales.

Por tal razón, para poder enfrentar este problema se implementará en el Décimo año de la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, Período 2018-2019, un plan basado en técnicas conductuales, el cual va a prevenir que los adolescentes desarrollen dependencia a las redes sociales.

En este sentido se ha considerado pertinente realizar el plan mediante la modalidad de 8 talleres, los mismos que tendrán una duración de 80 minutos, de acuerdo a la apertura y horario dispuesto por las autoridades de la institución educativa antes mencionada.

Los resultados de la propuesta alternativa serán estudiados e interpretados con la ayuda bibliográfica y contrastados con los datos obtenidos del pre y post-test; de tal manera que se

obtengan información y criterios debidamente fundamentados para validar la efectividad de las técnicas conductuales aplicadas que facilitan el aprendizaje de conductas positivas.

c. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

Objetivo General

Evaluar el manejo del plan de intervención de educación emocional para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes de décimo año, de tal manera que les ayude a concientizarse sobre la responsabilidad que implica hacer uso de las diferentes redes sociales.

Objetivos Específicos

Impulsar el control de emociones en los estudiantes.

Brindar información a los estudiantes sobre las redes sociales.

Concientizar a los estudiantes sobre los peligros que implica el uso de las redes sociales.

Valorar la importancia de la privacidad en internet, para proteger y controlar la información personal que se expone.

Disminuir la vulnerabilidad de los adolescentes ante las nuevas tecnologías

d. UBICACIÓN

La propuesta alternativa basada en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales se desarrollará en la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros”, paralelo A, sección vespertina.

e. CONTENIDOS

El programa basado técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales se desarrollará mediante talleres, los cuales constan de actividades tanto grupales como individuales. Cada uno de los talleres se realizará de la siguiente manera:

TALLER 1: Sensibilización

TALLER2: Conociendo las Redes Sociales

TALLER 3: ¡Infórmate!

TALLER 4: ¡Amigas o enemigas!

TALLER 5: Mi decisión, mi futuro

TALLER 6: No permitas que te enreden

TALLER 7: Conectándome a la vida

TALLER 8: Despedida

f. METODOLOGÍA

La propuesta alternativa basada en técnicas de conductuales se desarrollará en la Escuela de Educación General Básica “José Ingenieros” dirigida a los estudiantes de décimo año, mediante 8 talleres con una duración aproximada de 80 minutos; los cuales se realizarán de forma dinámica en la cual participan estudiantes, docentes e investigador. Los talleres se los efectuará mediante intervenciones grupales en la cual interactúan los estudiantes como miembros principales, construyendo de esta manera un aprendizaje significativo. La idea de colaborar en esta propuesta es para hacer llegar a los estudiantes un mensaje acerca de los peligros de las redes sociales, como hacer un uso adecuado e inadecuado y las consecuencias de volverse dependientes de las mismas.

g. RECURSOS

Para llevar a cabo la propuesta alternativa y su cumplimiento partiendo de una intervención, se cuenta, con los recursos humanos como docentes, alumnos, facilitadora, requeridos para su desarrollo de la misma.

Así mismo también, se cuenta con la dirección de los docentes de la Carrera de Psicología Educativa, con el apoyo de los docentes y los directivos de la misma, y a su vez con los recursos materiales necesarios: computadora, infocus, hojas, flash memory, esferos, gomeros, lápiz, cartulina, etc. De la misma manera se necesitará de recursos económicos para solventar todos los gastos para la ejecución de la propuesta alternativa y los rubros requeridos para un exitoso desarrollo.

En esta línea para el diseño y la ejecución del programa de intervención educativa basada en técnicas conductuales de incremento de conductas positivas se ha tomado en consideración recursos y tecnología, que han hecho posible su desarrollo e implementación, lo cual conlleva a que se pueda lograr beneficios con su aplicación.

Por lo antes mencionado se ha considerado que la propuesta alternativa de intervención es viable y factible desde el punto de vista técnico, administrativo y económico.

h. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	PRIMER MES				SEGUNDO MES				TERCER MES			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Taller 1: Sensibilización												
Taller 2: Conociendo las Redes Sociales												
Taller 3: ¡Infórmate!												
Taller 4: ¡Amigas o enemigas!												
Taller 5: Mi decisión, mi futuro												
Taller 6: No permitas que te enreden												
Taller 7: Conectándome con la vida												
Taller 8: Despedida												

i. RESULTADOS ESPERADOS

Con la propuesta planteada se aspira a que los adolescentes concienticen y se logren sensibilizar acerca de lo perjudicial que puede ser caer en dependencia al uso de las redes sociales; a su vez que hagan mejor uso de sus tiempos libres y resalten vital importancia a las responsabilidades que implica tener acceso a distintas redes sociales.

MATRIZ DE ACTIVIDADES

TALLER 1: Sensibilización

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Poner a conocimiento el programa, analizar el uso de las redes sociales de los estudiantes y crear un ambiente de confianza.	Sensibilización	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	
		Dinámica de presentación:	“La telaraña”	15 min	Humanos Ovillo de hilo	
		Contenido	Socialización de la propuesta: La responsable de los talleres de intervención le expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir la dependencia a las redes sociales”, la duración de las 9 sesiones de 80 minutos.	15 min	Humanos Trípticos	
		Actividad	Se da las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.	15 min	Humanos	
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas,	15 min	Humanos	

		Aplicación de la ficha de evaluación	Aplicación del pre-test: Se procede a entregar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales:	5 min	Hoja del cuestionario de evaluación Lápices	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller	5 min	Humanos	

TALLER 2: Conociendo las Redes Sociales

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Promover en los estudiantes el uso de la técnica del reforzamiento positivo para prevenir la dependencia a las redes sociales.	Reforzamiento Positivo	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	“Los cubiertos”	15 min	Humanos	
		Contenido	Adolescencia Uso de redes sociales en los adolescentes Obsesión por las redes sociales en los adolescentes	20 min	Cartel Computadora Proyector Marcadores	
		Actividad	1. Se procede a entregar a cada estudiante una hoja de papel bond en la cual deberán escribir que les gustaría estar realizando en unos cinco años después, luego escribir como se ven después de diez años, una vez terminada esta actividad cada estudiante procederá a pegar su hoja en la pared del aula de clases, luego todos los estudiantes se levantan de sus asientos y leen las propuestas de los compañeros, y en la hoja de su mejor amigo/a desearle éxitos, reconociendo sus aspectos positivos.	20 min	Guion Humanos Papel bond Pegamento Fichas elaboradas	

		<p>2. En relación al uso exagerado de las redes sociales, se entregará a cada estudiante una ficha con preguntas relacionadas al tema. Luego se distribuye la ficha a otros compañeros, para que en la segunda ficha escriban reconociendo una cualidad de su compañero y una recomendación frente al uso del tiempo en las redes.</p> <p>Presentación de un video</p>			
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo

TALLER 3: ¡Infórmate!

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Aplicar la técnica del principio de Premack para reforzar la conducta que se quiere lograr y reducir la conducta negativa frente al uso obsesivo de las redes sociales como medida de prevención.	Principio de Premack	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	“Te vendo mi celu”	15 min	Humanos Venda	
		Contenido	¿Qué son las redes sociales? Tipos de redes sociales Obstinación por las redes sociales	20 min	Cartel Humanos Marcadores	
		Actividad	Juego de globos Juego de globos 1. La facilitadora entregara a cada uno de los participantes un globo en el cual deberán	20 min	Guion Globos Papeles Humanos	

			<p>ingresar un papel donde escriban una actividad que más les guste realizar.</p> <p>2. Los globos hinchados serán pegados en la pared para al azar pasen en pares y tomen cada uno un globo. El globo puesto en el pecho de los dos compañeros tratar de reventarlos. Luego de reventados saldrá el papel escrito y se descubrirá la actividad que más le gusta a uno de los compañeros.</p> <p>3. Seguido se da lectura a las actividades y el compañero le cuestionará. ¿Esto te gusta realizar en los momentos que no tienes el celular a la mano? Iniciarse un dialogo. Una vez que se terminan los diálogos se entrega un recorte de papel para que el compañero que dio lectura a la actividad que más le gusta de su compañero, escribirá un mensaje de felicitación por la decisión que va tomar, este será introducido en una maqueta de teléfono. y al azar tomar cada mensaje escrito y leerle en voz alta.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

TALLER 4: ¡Amigas o enemigas!

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Aplicar la técnica del semáforo para poder auto-controlarse y poder reconocer cuales son los principales riesgos que pueden traer las redes sociales.	Autocontrol	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	“Jaula, pájaro, terremoto”	15 min	Humanos	
		Contenido	El término “amigo” Beneficios de las redes sociales Riesgos de las redes sociales Falta de control por las redes sociales	20 min	Computador Proyector Marcadores	

		Actividad	<p>1. La facilitadora procede a indicar a los estudiantes que se realizará la técnica del semáforo, para lo cual se les presentará a los alumnos una lámpara compuesta de focos color, rojo, amarillo y naranja, que hará las veces de semáforo. Dicha lámpara estará conectada y tendrá un interruptor para encender y apagar de cada color.</p> <p>2. Se indicará que podemos traducir los colores del semáforo a lo siguiente, permitiéndonos asociar nuestras emociones impulsivas a los colores de este: lo cual significa el ROJO = PARAR: AMBAR = PENSAR: VERDE =ACTÚA:</p> <p>3. Los alumnos por pedido de la facilitadora deberán dejar sus teléfonos celulares en un lugar específico, y en el momento que ellos sientan la necesidad de</p>	20 min	<p>Guion</p> <p>Humanos</p> <p>Cartulina color negro</p> <p>Cartulina color rojo, ámbar y verde en forma de círculo.</p> <p>Pegamento</p>

			<p>utilizar alguna de sus redes sociales, deberán acercarse al semáforo inteligente y encender la luz roja que significa parar. Una vez que reflexionen acerca de qué actividad les gustaría realizar en su lugar, encenderán la luz amarilla que significa reflexionar, y por último regresarán a sus lugares a cumplir con la actividad elegida (propuestas por la facilitadora), dejando encendida la luz verde, sobrentendida como la actuación. Para finalizar la actividad socializaremos la actividad realizada exponiendo los puntos de vista y haciendo una reflexión de la misma con el fin de poner en práctica el autocontrol por el uso de las redes sociales.</p>			
		Reflexión	<p>Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas</p>	10 min	Humanos	

		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

TALLER 5: Mi decisión, mi futuro

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUCACION
Valorar la utilidad de la técnica del moldeamiento para inducir al estudiante a prevenir caer en dependencia del uso de las redes sociales.	Moldeamiento	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	“El naufrago”	15 min	Hoja con estrella Humanos Pinturas	
		Contenido	Redes sociales más utilizadas actualmente Peligros de las redes Descontrol en las redes sociales	20 min	Computadora proyector Marcadores	

		Actividad	<p>La facilitadora procede a distribuir a los participantes las hojas de trabajo “mi proyecto de vida” solicitando que contesten las interrogantes de la misma. Una vez terminada esta actividad se invita a compartir voluntariamente sus proyectos de vida con el grupo. Luego la facilitadora explica en la pirámide expuesta, el camino que tendrán que recorrer cada uno de los participantes para llegar a cumplir sus metas, en la cual los estudiantes observaran varias opciones en cuanto a ser responsables o dejarse llevar por la influencia de otras personas para estar pendientes de las redes sociales. De esta manera se concientiza a los estudiantes a la toma de decisiones adecuadas para cumplir sus metas y llegar al éxito sin ninguna complicación derivado de una mala decisión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyección de videos de YouTube 	20 min	Proyector Computadora Guion Humanos	
--	--	------------------	--	--------	--	--

		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

TALLER 6: No permitas que te enreden

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUCACION
Utilizar la técnica del modelado para evitar las consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales.	Modelado	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	“La reja eléctrica”	15 min	Humanos Cuerda	
		Contenido	Consecuencias del uso de las redes Peligros de las redes sociales Nomofobia	20 min	Cartel Marcadores	
		Actividad	Se pide a los participantes que formen tres grupos de 6 integrantes, luego el grupo 1 dramatizará el comportamiento de un grupo de personas que debido al uso excesivo de las redes sociales, no interactúan con la sociedad, el segundo grupo dramatizará el comportamiento de un grupo de personas hace un uso adecuado de las redes sociales, y el tercer grupo analizara los dos modelos de comportamiento	20 min	Guion Humanos	
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	

		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

TALLER 7: Conectándome con la vida

OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUCACION
Entrenar a los adolescentes en el manejo de la técnica del reforzamiento negativo aplicando la teoría con la práctica para poder hacer uso correcto de las redes.	Reforzamiento Negativo	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Evaluación escrita
		Dinámica de presentación:	“Círculo revoltoso”	15 min	Humanos	
		Contenido	Como funciona una red social Como se debe hacer uso de las redes sociales	20 min	Proyector Computadora Humanos	
		Actividad	Se pedirá a los participantes que conformen 3 grupos de 7 integrantes cada uno, los cuales cada grupo dramatizará a una adolescente ha perdido el año escolar debido a estar pendiente solo a su mundo virtual, por consiguiente debe darles a conocer a sus padres, luego de algunos sucesos la joven al no saber qué hacer se pone a pensar y se le viene a la mente que haciendo sus antiguos malos hábitos podría olvidarse del problema por un momento pero al mismo instante reacciona y se da cuenta que con estar	20 min	Guion Humanos	

			publicando su vida personal diariamente no encontraría la solución a su problema y hala fuertemente una liga y se pega, pero cada vez que se le vengan estos pensamientos debe repetir esta técnica.			
		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	10 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de evaluación Esferos	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo	5 min	Incentivo	

TALLER 8: Despedida

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Poner a conocimiento el programa, analizar el uso de las redes sociales de los estudiantes y crear un ambiente de confianza.	Despedida	Bienvenida y saludo	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	
		Dinámica de presentación:	“La telaraña”	15 min	Humanos Ovillo de hilo	
		Contenido	Socialización de la propuesta: La responsable de los talleres de intervención le expone a la clase algunos detalles del mismo, teniendo como propósito en el sentido de “prevenir la dependencia a las redes sociales”, la duración de las 9 sesiones de 80 minutos.	15 min	Humanos Trípticos	
		Actividad	Se da las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.	15 min	Humanos	

		Reflexión	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas	15 min	Humanos	
		Aplicación de la ficha de evaluación	Aplicación del pre-test: Se procede a entregar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales:	5 min	Hoja de evaluación Lápices	
		Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller	5 min		

Anexo 2. Instrumento Psicológico

Escala de Adicción a Redes Sociales

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

N° ITE M	DE S	RESPUESTAS				
		S	C S	A V	R V	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y es conectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					

19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Encuesta Aplicada



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

EL USO DE LAS REDES SOCIALES

Nombre:

Sexo:

Edad:

Estimado(a) estudiante:

El objetivo de esta encuesta es determinar en qué medida usted hace uso de las actuales redes sociales. Por favor marque con un X en la respuesta que más se acerque a sus preferencias.

1. ¿Usted utiliza, algún tipo de red social?

- Si
 No

2. ¿Por qué razón utiliza las redes sociales?

- Comunicarse con familiares o amigos
 Compartir información
 Enseñanza y aprendizaje (Educación)
 Por hobby
 Otros por favor especifique.

.....
.....

3. ¿En qué dispositivos ingresa a las redes sociales?

- Computadora
 Celular
 Otros, por favor especifique.....

4. ¿Qué tipo de redes sociales utiliza comúnmente?

- Facebook Instagram
 WhatsApp Twitter

5. Qué tipo de actividades realiza dentro de las redes sociales

.....

6. ¿Cuánto tiempo les dedica a las redes sociales diariamente?

- De una a dos horas
 De dos a tres horas

- Más de 5 horas
- Sin límite de tiempo

7. ¿Qué sentimientos surgen cuando no tiene el celular en sus manos? Señale las respuestas.

- Intranquilidad
- Siente que algo le falta
- Ansiedad
- Inseguridad
- Incomunicado

8. ¿Cree usted que está utilizando excesivamente las redes sociales?

- Si
- No

9. ¿Con quiénes mantiene comunicación dentro de las redes sociales?

- Familia
- Amigos
- Compañeros
- Otros.....

10. Ha cambiado algo en la manera de relacionarse con la familia, amigos desde que empezó el uso de las redes sociales

- Si
- No

11. Considera usted que las redes sociales han afectado sus actividades:

- Tareas escolares
- Lecciones
- Exámenes
- Relaciones sociales

12. ¿Existe alguna norma en su casa con relación al uso de los aparatos electrónicos y al uso de las redes sociales?

- Si
- No

13. ¿Quién estableció la norma?

.....

14. ¿Le ha afectado a usted el uso excesivo de las redes sociales?

- Si
- No

15. ¿Qué conflictos ha tenido con su familia, compañeros de colegio, amigos, por el excesivo uso de las redes sociales?

.....

16. ¿Ha tenido algún conflicto relacionado al haber hecho alguna publicación indebida en las redes sociales?

- Si
- No

17. ¿Qué considera usted que se pueda hacer para resolver los conflictos relacionados por las redes sociales?

.....

18. ¿Con que frecuencia eliges pasar más tiempo en las redes sociales que salir con los demás?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Usualmente
- Siempre

19. ¿Con que frecuencia intentas disminuir la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Usualmente
- Siempre

20. Con que frecuencia te sientes molesto(a) o gritas cuando alguien te interrumpe estando en una red social.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Usualmente
- Siempre

¡Gracias por su colaboración!

Validación de la efectividad de la aplicación del Plan basado en técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, con los resultados de los talleres.

Tabla

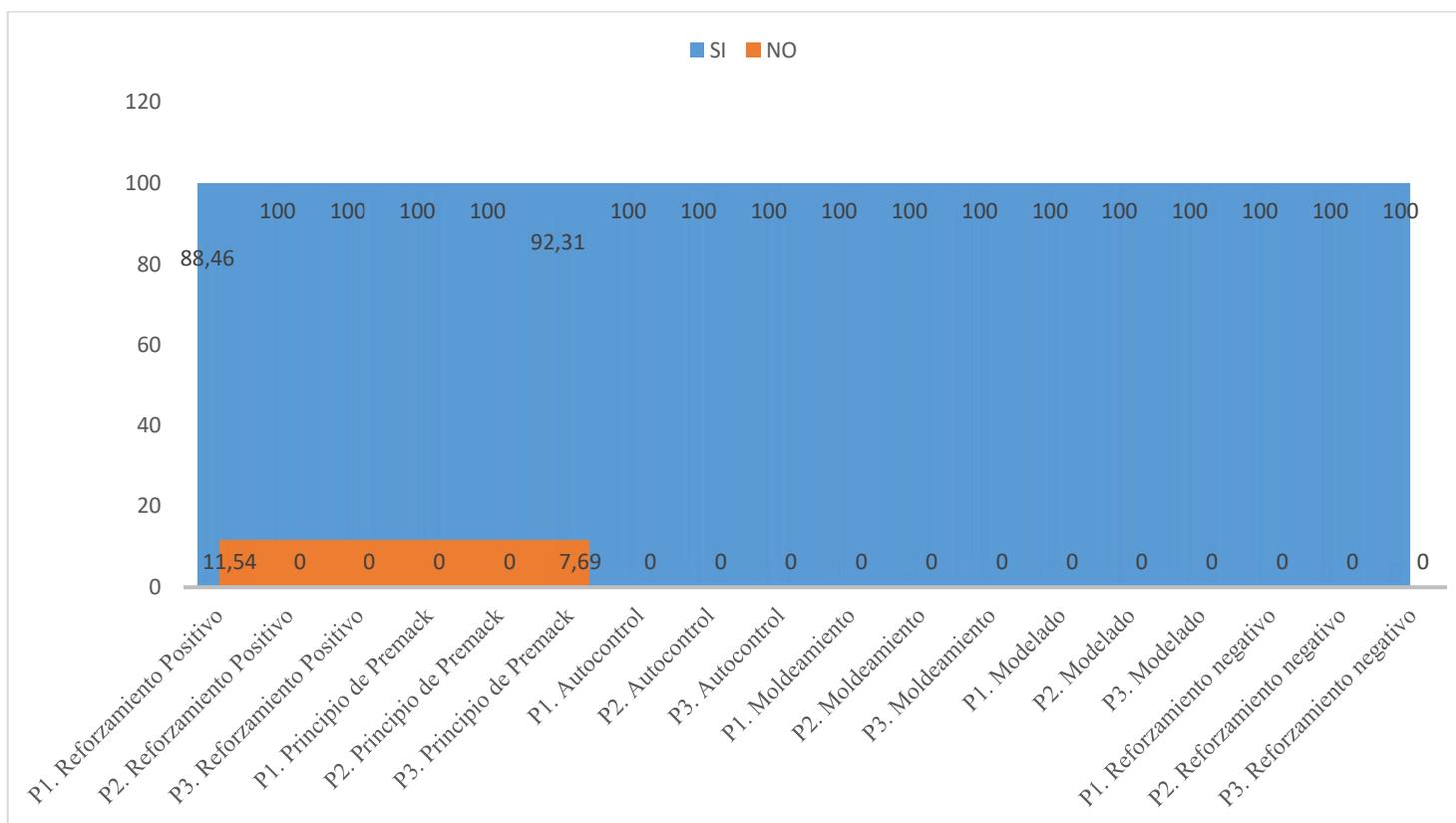
Validación de la efectividad de las técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales

Técnicas conductuales	PREGUNTAS																	
	1. Califica a la técnica como excelente				Total		2. La información recibida mediante la técnica puede ayudarlo a prevenir la dependencia a las redes sociales.				Total		3. La técnica le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar, respecto al uso sin límite de las redes sociales por sus consecuencias.				Total	
	SI		NO		f	%	SI		NO		f	%	SI		NO		f	%
	f	%	f	%			f	%	f	%			f	%	f	%		
Reforzamiento Positivo	23	88,46	3	11,54	26	100	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100
Principio de Premack	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100	24	92,31	2	7,69	26	100
Autocontrol	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100
Moldeamiento	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100
Modelado	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100
Reforzamiento negativo	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100	26	100	0	0	26	100

Fuente: Datos obtenidos de la ficha de evaluación de las técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales, empleadas en los talleres aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo A, de la Escuela de Educación General Básica José Ingenieros, 2018-2019.

Responsable: Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Figura 4. Validación de la efectividad de las técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las Redes Sociales





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ACUERDO DE CONSENTIMIENTO LIBRE Y ESCLARECIDO

Fecha.....

Autorizamos a _____ aplicar los instrumentos pertinentes para su investigación, así como también, registrarlas entrevistas que tenga con nosotros, con el objeto de que puedan ser estudiadas y, eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en esta u otras investigaciones.

Asumimos que el presente consentimiento informado nos garantiza el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo nuestra identidad.

Así como también el conocer todo análisis e informes respecto a la información recogida. Autorizamos de manera libre y voluntaria el uso y estudio de los resultados del instrumento psicométrico, así como también el manejo de la información por parte de la investigadora durante todo el proceso de investigación, sustentación y publicación de su tesis titulada:

Técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes del décimo año paralelo A, de la escuela de educación general básica José Ingenieros, 2018-2019

Manifiesto haber leído y entendido el presente documento y estar de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Nombre: _____

Nombre: _____

Firma del Representante

Firma del alumno/a



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL O LA
REPRESENTANTE LEGAL DEL ESTUDIANTE**

Técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes del décimo año paralelo A, de la escuela de educación general básica José Ingenieros, 2018-2019

(Investigación previa la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de las Educación, mención Psicología Educativa y Orientación)

Investigadora: Leydi Marianela Ordoñez Hidalgo

Directora de Tesis: Dra. Sonia Sizalima C. Mg. Sc.

OBJETIVO:

Esta investigación tiene como objetivo implementar un plan pasado en Técnicas conductuales para prevenir la dependencia a las redes sociales en los estudiantes del décimo año paralelo A, de la escuela de educación general básica José Ingenieros, 2018-2019.

Investigación que se realizará bajo estrictas normas de ética y anonimato de los participantes, los cuales han sido seleccionados por necesidad educativa preventiva, y deberán responder a un cuestionario que será tomado en la institución, previa autorización del mismo.

Solicito su colaboración y autorización para la participación de su representado, si así lo desea por favor colocar su firma en la parte inferior.

Gracias

Firma del representante: _____

Cédula de Identidad: _____

ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
Antecedentes.....	9
Redes Sociales.....	12
Facebook	13
Dependencia a las redes sociales.....	14
Beneficios de las redes sociales.....	19
Riesgos de las redes sociales.....	20
Ventajas de las redes sociales.....	22
Desventajas de las redes sociales.....	23
Las redes sociales y su influencia en la conducta de los adolescentes.....	23
Tácticas Preventivas en el medio educativo y en el ámbito familiar.....	26
Técnicas conductuales.....	28
Tipos de técnicas conductuales de facilitación de aprendizaje de conductas positivas...31	
Comunicación positiva	33
Moldeamiento.....	34
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	39
f. RESULTADOS.....	52

g. DISCUSIÓN.....	62
h. CONCLUSIONES.....	67
i. RECOMENDACIONES.....	68
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	69
j. BIBLIOGRAFÍA.....	155
k. ANEXOS.....	159
a. TEMA.....	160
b. PROBLEMÁTICA.....	161
c. JUSTIFICACIÓN.....	164
d. OBJETIVOS.....	165
e. MARCO TEÓRICO.....	167
f. METODOLOGÍA.....	199
g. CRONOGRAMA.....	205
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	207
i. BIBLIOGRAFÍA.....	209
OTROS ANEXOS.....	212
ÍNDICE.....	245