



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

## TÍTULO

**EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA, 2018-2019.**

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

## AUTORA:

Jessica Belén Carrillo Pacheco.

## DIRECTORA DE TESIS:

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero. PhD.

Loja – Ecuador

2019

## **CERTIFICACIÓN**

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero. PhD.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
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: **EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA, 2018-2019.**, autoría de la Srta. Jessica Belén Carrillo Pacheco 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, 30 de agosto de 2019



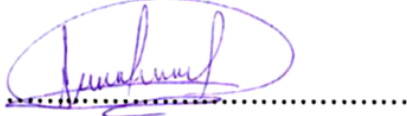
Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero. PhD.  
**DIRECTORA DE TESIS**

## **AUTORÍA**

Yo, **Jessica Belén Carrillo Pacheco**, 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:** Jessica Belén Carrillo Pacheco

**Firma:** 

**Cédula:** 1104133739

**Fecha:** Loja, 07 de noviembre 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, Jessica Belén Carrillo Pacheco, declaro ser la autora, del presente trabajo de tesis titulada **EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA, 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 los siete días del mes de noviembre de dos mil diecinueve.

**Firma:**

.....

**Autora:**

Jessica Belén Carrillo Pacheco

**Cédula:**

1104133739

**Dirección:**

Loja, el Pedestal, calle los Ahorcados y Mayas.

**Correo electrónico:**

[jbelencarrillo@gmail.com](mailto:jbelencarrillo@gmail.com)

**Celular:**

0991740397

**Datos complementarios**

**Directora de tesis:**

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero. PhD.

**Tribunal de grado:**

**Presidenta:**

Dra. Flora Edel Cevallos Carrión Mg.Sc.

**Primer Vocal:**

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg.Sc.

**Segundo Vocal:**

Lic. Jorge Eduardo Farías Cedeño Mg.Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

El profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a su personal directivo, administrativo y docente que con su preparación académica y humanística han formado en mí el espíritu de perseverancia y de superación.

De manera especial a la Dra. María Eugenia Rodríguez, por haber asumido con responsabilidad la dirección de tesis, y a su vez quien con sus conocimientos supo asesorarme durante el desarrollo del trabajo investigativo.

De igual manera un agradecimiento formal a la Hna. Mabel Romero Rectora de la obra marianita y a la Hna. Marina Betancourt directora de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, de la ciudad de Loja, por la autorización; y de manera especial a la Dra. Ivonne Sarmiento Alvear, al Ing. Pedro Raúl Reátegui y a los estudiantes del octavo año, paralelo A; por el apoyo brindado en el desarrollo de la propuesta de intervención.

**Autora**

## **DEDICATORIA**

A Dios, con reverencia por haberme dado sabiduría y el don de perseverancia, en todo momento para mantener en mí la fe y la esperanza de días mejores.

A Deysi y Manuel, gracias a Dios por haberme bendecido con dos seres muy humanos como padres, gracias padres míos por sus esfuerzos que sin medir condiciones me han dado su amor y apoyo, por haberme formado con su ejemplo de trabajo, perseverancia y responsabilidad, a ustedes con amor va dedicado este triunfo que no solo es mío sino de ustedes también.

A mis hermanos, Jonathan y José quienes me enseñaron que los caminos están llenos de obstáculos, pero no imposibles de caminar.

No puedo dejar de expresar mis agradecimientos profundos y lo menos que puedo hacer es dedicar este trabajo a una persona muy especial a mi tío Galo, su corazón generoso ha sido un aliciente para seguir cumpliendo mi propósito de ser profesional, para ti mi gratitud.

Para todos ellos con amor y respeto dedicó este trabajo.

**Jessica Belén**

## 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 COMUNIDAD		
<b>TESIS</b>	Jessica Belén Carrillo Pacheco.  EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA, 2018-2019.	UNL	2019	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	EL SAGRARIO	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



### CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MERCEDES DE JESÚS MOLINA”





## 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**

**EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR  
LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN  
ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA, 2018-2019.**

## **b. RESUMEN**

El mal uso de las redes sociales produce serios problemas como es la falta de concentración en el aula, poco interés en realizar las tareas, entre otros, ante esto se trabajó el tema: **el arte-terapia como estrategia psicoeducativa para prevenir los riesgos en los adolescentes de octavo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes de Jesús Molina, 2018-2019**. El objetivo fue implementar el arte-terapia como estrategia psicoeducativa para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales en adolescentes investigados. Estudio descriptivo, de corte transversal, diseño cuasi-experimental; fundamentado en los métodos científico, inductivo, deductivo, sintético; se aplicó la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), en una muestra de 29 estudiantes. Los resultados encontrados (pre-test) se destacan los porcentajes del 48,28% para obsesión de las redes sociales y falta de control en el uso de las redes sociales y el 51,73% para el uso excesivo de las redes sociales. Luego de la intervención (post-test) se destacan los niveles bajos (72,42%) en la obsesión, (79,31%) en la falta de control, y (61,52%) en el uso excesivo de las redes sociales. Así mismo la validación de la estrategia mediante la correlación lineal de Pearson ( $r$ ), en el taller 1 y 2, Obsesión por las redes sociales se alcanza el valor de  $r= 0.79$  (correlación positiva alta), en el taller 3 y 4, Falta de control en el uso de las redes sociales el valor de  $r(xy) =0.72$  (positiva alta) y en el taller 5 y 6, uso excesivo de las redes sociales se alcanza un valor  $r=0.58$  que significa correlación positiva moderada. Se concluye que los investigados presentan manifestaciones de obsesión, falta de control y excesivo uso de las redes sociales, y los resultados alcanzados luego de la intervención, se valida la estrategia del arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales.

## **ABSTRACT**

The misuse of social networks produces serious problems such as the lack of concentration in the classroom, little interest in performing tasks, among others, before this the subject was worked: art-therapy as a psychoeducational strategy to prevent risks in the eighth grade teenagers parallel A, of the Mercedes de Jesús Molina Fiscomisional Educational Unit, 2018-2019. The objective was to implement art therapy as a psychoeducational strategy to prevent the risks of misuse of social networks in investigated adolescents. Descriptive, cross-sectional study, quasi-experimental design; based on inductive, deductive, synthetic, scientific methods; The Social Network Addiction Scale (ARS) was applied in a sample of 29 students. The results found (pre-test) highlights the percentages of 48.28% for obsession of social networks and lack of control in the use of social networks and 51.73% for excessive use of social networks. After the intervention (post-test), the low levels (72.42%) in the obsession stand out, (79.31%) in the lack of control, and (61.52%) in the excessive use of the networks social. Likewise, the validation of the strategy through Pearson's linear correlation ( $r$ ), in workshop 1 and 2, Obsession with social networks, the value of  $r = 0.79$  (high positive correlation) is reached, in workshop 3 and 4, Lack of control in the use of social networks the value of  $r(xy) = 0.72$  (high positive) and in workshop 5 and 6, excessive use of social networks reaches a value  $r = 0.58$  which means moderate positive correlation. It is concluded that those investigated present manifestations of obsession, lack of control and excessive use of social networks, and the results achieved after the intervention, the art therapy strategy is validated to prevent the risks of improper use of social networks.

### c. INTRODUCCIÓN

El uso de las nuevas tecnologías como redes sociales, es un problema bio-psicosocial que debuta a edades cada vez más tempranas y se relaciona con toda una serie de consecuencias negativas que deterioran, interrumpen y alteran el desarrollo integral del individuo; por lo que es preciso diseñar una estrategia alternativa para enfrentar esta problemática social desde el enfoque preventivo, ante tal situación se propone el arte-terapia como estrategia psicoeducativa, misma que representa una herramienta valiosa a la hora de trabajar en el abordaje de problemáticas como es el uso indebido de las redes sociales, para ello se consideró las técnicas de arte-terapia para trabajar en la prevención de la obsesión, falta de control y uso excesivo de redes sociales en adolescentes.

Tomando en cuenta esta problemática se formula la pregunta de investigación **¿Con las técnicas de arte-terapia como estrategia psicoeducativa, se logra prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales en adolescentes de Octavo año de Educación Básica paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes de Jesús Molina, 2018-2019?**

Ante esta interrogante se ha creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación: EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA. 2018-2019.

Para la realización del presente estudio se planteó como objetivos específicos que dirigen la investigación como: Identificar los riesgos del uso excesivo de las redes sociales manifestados por los adolescentes de Octavo Año de Educación Básica paralelo A; elaborar la estrategia psicoeducativa basada en las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales de los adolescentes investigados; ejecutar la estrategia psicoeducativa

basada en las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales de los adolescentes investigados; y, finalmente validar la efectividad de la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales, de los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.

En cuanto a la revisión de literatura está fundamentada con citas de autores que dan rigor científico a la investigación. La variable dependiente se sustenta en *las redes sociales*: definición, breve historia de las redes virtuales, tipos de redes sociales, características de las redes, ventajas y desventajas de las redes sociales, adicciones, riesgos en el uso; y en relación a la variable independiente, *técnicas de arte-terapia*: definición, arte-terapia con adolescentes, formas de hacer arte-terapia, etapas del proceso, beneficios, tipos de técnicas (escultura con plastilina y material reciclable, máscara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema, y crear y colorear mándalas) modalidad de la aplicación de la estrategia, definición del taller, características y estructura de un taller.

En relación a materiales y métodos; la investigación fue un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, diseño cuasi-experimental con un solo grupo; en una muestra entre 11 y 13 años; los métodos utilizados fueron: científico, deductivo, inductivo, analítico, sintético, modelación, y el estadístico coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson ( $r$ ); se aplicó la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

La propuesta de intervención metodológicamente planificada mediante la modalidad talleres, considerando en cada taller técnicas de arte-terapia:

1. Escultura con plastilina,
2. Escultura con material reciclable,
3. Máscara emocional,
4. Dibujo al aire libre,
5. Hacer un poema,
6. Crear y colorear mándalas;

mismas que permiten trabajar diferentes aspectos en relación al uso indebido de las redes sociales. La estructura de

la metodología de los talleres constó de: tema, objetivo, metodología (procedimiento, motivación, desarrollo, cierre y evaluación), recursos y duración.

Los resultados encontrados (pre-test) en cuanto al factor obsesión por las redes sociales se obtuvo que el 48,28% manifiesta inclinación al primer factor, de igual forma el 48,28% indica falta de control en el uso de las redes sociales, y finalmente el 51,73% 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 72,42%; 79,31%; 61,52% respectivamente.

De acuerdo al coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson ( $r$ ), en Obsesión por las redes sociales se alcanza un valor de  $r=0,79$ , estadísticamente significa una correlación positiva alta. En relación a Falta de control en el uso de las redes sociales existe una correlación de  $r=0,72$ , estadísticamente significa una correlación positiva alta. En cuanto al Uso excesivo de las redes sociales se alcanza un valor  $r=0,58$ , estadísticamente significa una correlación positiva moderada. Se concluye que los investigados presentan manifestaciones de obsesión, falta de control y excesivo uso de las redes sociales, y los resultados alcanzados luego de la intervención, se valida la estrategia del arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales.

En tal virtud se aspira a que esta propuesta 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**

##### **Redes Sociales en la adolescencia.**

###### **Definición de redes sociales.**

Las redes sociales en internet han revolucionado la forma de comunicación y están tomando una relevancia cada vez mayor en las personas abarcando todos los ámbitos de su vida. Se han convertido en un fenómeno de movimiento social gracias al avance de las nuevas tecnologías, transformando y promoviendo el desarrollo de nuevas formas culturales. El concepto de red social tiene su origen en el siglo XVIII cuando los sociólogos Tönnies (1887) y Durkheim (1924) plantearon, que los “grupos sociales” y los “fenómenos sociales” son el resultado de las interacciones entre individuos que comparten intereses, valores y creencias, y que los “individuos que interactúan constituyen una realidad que ya no puede explicarse en términos de los atributos de los actores individuales”. (García F. , 2010).

Según esto, la red social nace y se reproduce, más que por las características propias de cada persona, por las diversas relaciones que se establecen entre ellas.

El catedrático de la Universidad de Harvard, Nicholas A. Christakis, y el profesor de la Universidad de California, James H. Fowler, aseguran que “una red social es un conjunto organizado de personas formado por dos tipos de elementos: seres humanos y conexiones entre ellos” (Christakis, 2010); y más adelante afirman que “La forma de construir o visualizar una red depende de cuáles sean los vínculos que más nos interese destacar. La mayoría de los análisis subrayan los vínculos familiares y de amistad, y con los compañeros de trabajo y los vecinos. Pero existen todo tipo de vínculos sociales y, por tanto, todo tipo de redes sociales.” (Christakis, 2010, pág. 183).

De igual manera Garbarino (como se citó por Quesada, 1993) integra aspectos funcionales y estructurales en su definición de red social la cual define como un conjunto de relaciones interconectadas entre un grupo de personas que ofrecen unos patrones y un refuerzo contingente



para afrontar las soluciones de la vida cotidiana. La red social se puede definir en relación a una persona o familia, o en relación a una red de redes. Aquí nos referiremos a la primera idea.

Algunos autores definen las redes sociales como “formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos, e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos.”. (Caldevilla D. , 2010, pág. 274)

Por su parte, Castañeda y Gutiérrez (2010) conciben las redes sociales como herramientas telemáticas de comunicación que tiene como base la Web, se organizan alrededor de perfiles personales o profesionales de los usuarios y tienen como objetivo conectar secuencialmente a los propietarios de dichos perfiles a través de categorías, grupos o etiquetas personales ligados a su propia persona o perfil profesional.

### **Breve historia de las redes sociales virtuales.**

Según (García F. , 2010) las redes sociales hasta hace pocos años eran desconocidas, se constituyeron en sus inicios en un refugio para unos pocos artistas, estudiantes universitarios estadounidenses y grupos de rock de los ángeles, su éxito ha sido tal que en pocos años se han convertido en un fenómeno global capaz de romper barreras lingüísticas, culturales, geográficas y económicas.

Esta red social fue acogida principalmente por tres grupos fundamentales estadounidenses, los bloggers, los gays y fans de festivales de arte. A pesar de su éxito durante más de cinco años, una serie de factores como dificultades técnicas, violaciones a la privacidad y la rebelión de sus usuarios estadounidenses, propiciaron su venta a una empresa Malaya por 100 millones de dólares, contando actualmente con más de 71 millones de usuarios principalmente del sudeste asiático.. (García F. , 2010, pág. 89)

En su efecto Gallegos (2012) indica que en el año 2003 nace MySpace a raíz del éxito de Friendster, Cris de Wolfe y Tom Anderson forman en esa época parte de un grupo de empleados de Universo, una empresa de internet de Los Ángeles California, que en dos semanas crean la plataforma imitando las características esenciales de su antecesora Friendster, poco tiempo tardo en ganarse la simpatía y el gusto en los usuarios de internet especialmente los usuarios hartos de las redes sociales anteriores.

De similar manera, García (2010) indica que en los países latinos de continente americano una nueva red social ganaría una fuerte cantidad de adeptos convirtiéndose en la principal red social latinoamericana en sus inicios, HI5 fundada por Ramu Yalamanchi en el año 2003, ha llegado en apenas cuatro años a contar con más 70 millones de usuarios registrados, la red tenía como restricción agregar personas mayores de 13 años, además la red permitiría a los usuarios agregar dos tipos de perfiles, uno relacionado con su información personal y otra relacionada con sus gustos.

A principios del 2008, Facebook superó a MySpace como la red social más visitada a nivel mundial, contando hasta el 2012 con más de 850 millones de usuarios distribuidos en todos los continentes. Facebook no sólo ha cambiado la forma de comunicarse, se ha convertido en una empresa de beneficio para la economía mundial, generando más de 230,000 mil empleos solo en Europa y aportando más de 15,000 millones de Euros a PIB de los países comunitarios europeos. En Mayo del 2012 sale a la bolsa de valores donde alcanzó una capitalización de mercado superior a los 100,000 millones de dólares, por encima de gigantes como Amazon o Boeing.

Así mismo en la revisión de la literatura se pone en manifiesto que en el año 2006 surge Twitter como un sistema de mensajería asimétrico, Jack Dorset su creador en San Francisco, California, utilizaría la conocida máxima del minimalismo “menos es más” creando un

concepto simple que permitiría el envío de mensajes de un máximo de 140 caracteres y que son leídos por aquellos usuarios que se han suscrito como seguidores o “followers”. (Gallegos, (2012)., pág. 131).

Cabe destacar que Gallego (2012) manifiesta que la ventaja que Twitter presentó desde su creación es su asimetría, es decir la posibilidad de que una persona siga las actualizaciones de otra persona, sin necesidad de que la misma persona lo acepte como contacto, esto ha generado un nicho ideal para que esta red sea utilizada por personajes públicos, deportistas, artistas, políticos para establecer una comunicación asimétrica con sus contactos. (Gallegos M. , (2012)., pág. 132)

Por otro lado, García (2010) señalan que en Latinoamérica, específicamente en España, nace Tuenti en el año 2006, orientada al segmento juvenil, el cual se constituye como una red local donde aproximadamente el 99% de sus usuarios eran españoles, comienza aceptando jóvenes por invitación, lo que la convierte en una red exclusiva, cuyas características son muy similares a las redes actuales: posibilidad de agregar personas, subir videos y fotos, creación de eventos y aplicaciones para móvil.

La última red social reconocida en agregarse a este selecto grupo fue Google+ en el año 2011, alcanzando en su lanzamiento 40 millones de usuarios a pesar que inicialmente sólo se podía acceder por invitación. Una de las características innovadoras que propuso Google fue la creación de círculos, lo cuales permitían agrupar fácilmente a nuestros contactos en diferentes estratos como familiares, laborales o de amistad, así como la elección del contenido que se quería compartir con los mismos. (Gallegos M. , (2012)., pág. 140)

### **Tipos de redes sociales.**

Con relación a los diferentes tipos de redes sociales existentes se ha tomado la clasificación de Oliva (2012) quien establece como criterio único para clasificar las redes sociales su objetivo, dentro de las cuales define:

- a) Redes sociales de carácter Personal, como Facebook, Twitter o MySpace.
- b) Redes sociales de tipo Profesionales, como Linkeldln, Xiang o Viadeo.
- c) Redes sociales Temáticas dentro de las cuales están cuantatuviaje.net o Musicmakesfriends.com.
- d) Redes sociales de Escala local, como Tuenti, Hyves o Xianoei.

Por su parte Burgueño (como se citó en Flores, Moran y Rodríguez, 2009) establece una clasificación distinta, basándose en el público objetivo y el sujeto principal, de esta manera organiza las redes sociales de acuerdo a:

- a) Su público y objetivo: Dentro de las cuales están, las redes sociales horizontales dirigidas a todo tipo de usuario y sin temática definida como Facebook o Twitter y las redes sociales Verticales las cuales están definidas en base a una temática como ser relaciones profesionales, la música, o el ocio, entre las cuales destacan Linkeldln, Xiang, Wipley, o Viadeo.
- b) El sujeto principal de la relación: En este grupo destacan las redes sociales humanas centradas en fomentar las relaciones entre las personas como el caso de Tuenti, las redes sociales de contenido donde los perfiles se unen a través de contenidos publicados como Scribd o Flickr, y redes sociales Inertes cuyo objetivo es unir marcas, automóviles o lugares, son el tipo más novedoso de red, respéctense forma parte de este tipo de redes sociales.

Además Ureña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011) establecen una clasificación más rigurosa de las redes sociales y establecen el siguiente esquema:

Redes Directas: Son redes en las que las personas interactúan entre sí en igualdad de condiciones y compartiendo sus intereses en común, controlando la información que comparten con el resto del grupo.

Redes indirectas : Son redes cuyos usuarios no disponen de un perfil visible ya que la información es controlada y dirigida por un solo individuo o grupo de individuos que controlan los temas o discusiones en base a un tema específico, ejemplos claros de este tipo de redes son los Blogs y los Foros.

### **Características de las redes sociales.**

Dado que las características de las redes sociales son muy extensas se hace referencia a lo descrito por Díaz Vega (como se citó en Quesada, 1993) en la cual establece tres tipos de características de las redes sociales, estructurales, interaccionales y de apoyo social.

#### **Características estructurales.**

Por ello dentro de las características estructurales realiza una clasificación la cual se detalla a continuación:

- **Tamaño:** Es el número de personas que componen la red social de una persona. Existen diferencias significativas entre el tamaño de las redes sociales de la población general, de la población con trastornos de personalidad y de la población psicótica en un determinada cultura.
- **Composición:** Es el número de diferentes tipos de personas en la red: número de familiares, amigos, vecinos, compañeros. Se considera que una red social variada en su composición permite a las personas de la red y a la persona de referencia una flexibilidad de roles y relaciones.
- **Densidad:** Es el grado de interconexión que tienen los miembros de la red entre sí, independientemente de la persona de referencia. Una red social densa suele relacionarse con un potencial de apoyo importante pero también con una función de control que puede impedir el cambio de roles sociales cuando éste sea saludable.

- **Dispersión:** Hace referencia a los niveles de relación en términos de tiempo y espacio. Refleja la facilidad de contacto con los miembros de la red y nos indica la disponibilidad de apoyos.

### **Características interaccionales.**

De igual manera dentro de las características interaccionales existe una subdivisión la cual esta detallada de la siguiente manera:

- ♣ **Multiplicidad:** Hace referencia a las relaciones que sirven para más de una función o que incluyen más de una actividad.
- ♣ **Contenido transaccional:** Intercambio de ayuda material, emocional, instrumental entre la persona y los miembros de su red.
- ♣ **Direccionalidad:** Grado en que la ayuda afectiva, material o instrumental es dada y recibida por la persona. Indica la reciprocidad y el flujo del apoyo social.
- ♣ **Duración:** Extensión en el tiempo de las relaciones de la persona con su red social. Indica estabilidad en las relaciones.
- ♣ **Intensidad:** Fuerza con la que es percibido el vínculo.
- ♣ **Frecuencia:** Frecuencia con la que la persona mantiene contacto con los miembros de una determinada red social.

### **Características de apoyo social de las redes sociales.**

Se refiere al tipo de apoyo social que se transmite entre los miembros de la red y la persona de referencia. Los tres tipos de apoyo más importantes para valorar en las redes son: el apoyo socioemocional (expresiones de afecto y cuidados positivos), apoyo instrumental (información y orientación en la resolución de los problemas) y apoyo material (a través del cual se da o se reciben bienes materiales). (Labrador, 2010, págs. 180-188)

## **Ventajas y desventajas de las redes sociales.**

Cabe destacar que en la revisión de la literatura se ha dado realce a las ventajas y desventajas que tiene el uso de las redes sociales, en este caso Farías (2010) afirma que:

Las redes sociales se pueden definir como estructuras, donde las personas mantienen una variedad de relaciones como pueden ser: amistosas, laborales, comerciales, informativas y demás. En la actualidad el Internet se ha convertido en una herramienta fundamental en la comunicación, a la que recurren desde estudiantes hasta grandes empresas, políticos hasta corporaciones policíacas; con el fin de investigar algún tema de interés, hacer una transacción o simplemente charlar con un amigo. Por lo anterior, las famosas redes sociales representan un enorme impacto en la formación diaria de los individuos, teniendo ventajas y desventajas en su uso. (Farías M. , 2010, págs. 132-139)

### **Ventajas.**

Es preciso señalar cuales son las ventajas que tiene la correcta utilización de las redes sociales así como se detalla a continuación:

- ❖ Una red social puede usarse para hacer publicidad de servicios y/o productos.
- ❖ Se pueden realizar actividades escolares en equipo, aún si los integrantes están en diferentes lugares.
- ❖ Se puede usar para mantener comunicación con familiares y amigos que se encuentran lejos con un bajo costo.
- ❖ Interacción con personas de diferentes ciudades, estados e incluso países.
- ❖ Envío de archivos diversos (fotografías, documentos, etc.).
- ❖ Reencuentro con personas conocidas.
- ❖ Las redes sociales permiten la movilización participativa en la política.
- ❖ Foros de discusión y debate.

- ❖ Permite el aprendizaje colaborativo.
- ❖ En redes comerciales, permite dar a conocer productos con mayor facilidad.
- ❖ Son de gran ayuda a corporaciones policíacas en la investigación de un crimen o delito.

### **Desventajas.**

Por otro lado las desventajas de las redes sociales son muy extensas por lo cual se hace un resumen con las más importantes como son:

- ❖ La privacidad es un tema de discusión en muchos ámbitos.
- ❖ Cualquier persona desconocida y/o peligrosa puede tener acceso a información personal, violando cuentas y haciéndose vulnerable a diversos peligros.
- ❖ Aleja de la posibilidad de interactuar con gente del mismo entorno, lo que puede provocar aislamiento de la familia, amigos, etc.
- ❖ Para entrar a una red social, se puede mentir de la edad.
- ❖ Para crear una cuenta es necesario contar con, al menos, 13 años de edad, aunque aún no hay sistemas efectivos para confirmar o desmentir la edad.
- ❖ Posibilidad de crear varias cuentas con nombres falsos.
- ❖ Crea la posibilidad de volverse dependiente a ésta.
- ❖ Existe un amplio porcentaje de personas que no cuentan aún con equipo informático, internet ni energía eléctrica por tanto quedan excluidos de este servicio.
- ❖ Las relaciones interpersonales se vuelven menos afianzadas.
- ❖ Propicia un alejamiento de la propia realidad, evitando vivir en el aquí y en el ahora, y evitando el favorecer una introspección para el propio crecimiento personal.
- ❖ Contacto con personas potencialmente peligrosas

Los medios sociales pueden ser una distracción en clase: La primera preocupación que viene a la mente cuando se utilizan los medios sociales en el aula, es que va a ser una gran distracción



para los estudiantes durante las clases. Los estudiantes podrían ser fácilmente desviados de su misión y sería difícil para los maestros saber si están poniendo atención o no. (Farías M. , 2010, págs. 132-139).

### **Adicciones a las redes sociales.**

En lo que respecta a las adicciones que se da por una mala utilización de las redes sociales destacamos lo que manifiesta Echeburúa y Corral (2010) en lo que nos dice que la adicción a las redes sociales puede atrapar a los jóvenes gracias a que el mundo virtual contribuye a crear una falsa identidad y a distanciarse o distorsionar el mundo real.

El mismo autor define algunas señales de alarma o características de los adolescentes expuestos a la adicción de las redes, dentro de las cuales destacan la privación del sueño y descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia y los estudios. En cuanto a los síntomas que presenta el afectado podrían ser:

- ✓ Revisar Facebook a diario, varias veces al día, o todo el día.
- ✓ Su mentalidad es filtrar todo a través de la red social, como poder compartir, promocionar, marketear, o propagar información personal, laboral, o social.
- ✓ Actualizar tu estado, perfil, fotos, etcétera, con frecuencia y etiquetas a tus amigos para recibir comentarios.
- ✓ Las horas de descanso se han reducido en dos horas o más.
- ✓ Pasan las horas antes que te des cuenta que no has hecho nada, excepto navegar en Facebook, Twitter, MySpace, entre otras más.
- ✓ Los llamados "adictos" (en la gran mayoría menores de 25 años) en un 18% de estos solo pueden estar desconectados apenas un par de horas.

Por su parte Odriozola (2012) en su artículo acerca de los factores de riesgo en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en los jóvenes concluye que el abuso de las redes

sociales y del internet puede ser puede ser una manifestación secundaria de otra adicción principal (como el sexo) u otros problemas psicopatológicos como depresión, fobia social, y otros problemas de tipo impulsivo compulsivo.

Dentro de la revisión de la literatura que hace referencia a las adicciones a las redes sociales nos encontramos con un artículo expuesto por Echeburúa y de Corral (2010) citado en Odriozola (2012) quien manifiesta que la adicción a las nuevas tecnologías establecen que las nuevas tecnologías pueden facilitarles la vida a las personas o complicárselas, especialmente a los adolescentes, a los cuales las redes sociales pueden atraparlos alejándolos del mundo real y creando una falsa identidad, interfiriendo negativamente en la vida cotidiana.

En su conclusión establecen que la adicción a las redes sociales son producto de males emocionales como el aburrimiento, la soledad, la ira, la falta de aceptación y el nerviosismo y establecen dentro de las características de adicción a las redes sociales, el descuido de las actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio el cuidado de la salud. (Odriozola, 2012, págs. 435-448).

### **Riesgos en el uso de las redes sociales.**

Por otra parte tenemos a los riesgos que nos lleva el uso de las redes sociales en el cual pone de manifiesto lo dicho por Odriozola (2012) quien claramente manifiesta que las redes sociales ofrecen muchas posibilidades como: contactos con amigos, gente de otra parte del mundo, a interactuar con personas de diferentes culturas, mantener relaciones a larga distancia, mayor contacto y dinamismo de movimientos culturales entre usuarios.

Sin embargo, esto trae varios riesgos, los cuales se pueden dar de una manera bidireccional; por una parte el mal uso de las redes sociales puede generar consecuencias de las que no se puede ser consciente por las actividades llevadas a cabo dentro de las redes, y por otro lado los menos pueden der víctimas de amenazas o acoso virtual o por no saber utilizar de manera

adecuada las redes pueden incumplir las normas con respecto a la privacidad de la difusión de información, fotos y datos de otras personas.

Otros de los riesgos es la publicación descuidada de información, especialmente de identidad, domicilio, referencias entre otras que puede ser usada por delincuentes y la delincuencia organizada para facilitar el cometer delitos tales como el vandalismo, robo, secuestro, acoso entre otros. (Odriozola, 2012, págs. 450-465).

Dentro de los principales riesgos de uso de redes sociales se puede encontrar:

- ✚ Pérdida de la privacidad: Cada dato, información, foto, vídeo o archivo subido a una red social pasa a ser parte de los archivos de los administradores. A su vez un mal uso de las redes conlleva a la facilidad de encontrar datos propios, de familiares o amigos. Debemos incluir en esto los hackers y el phishing que roban contraseñas para manipular información o espiar a las personas.
- ✚ Acceso a contenidos inadecuados: La falta de control en la red y la cantidad de información de todo tipo lleva a que mucha gente use Internet para acceder a y publicar contenidos de todo tipo: violentos, sexuales, relacionado al consumo de estupefacientes, fanatismo, incitación al odio etc.
- ✚ Acoso por parte de compañeros, conocidos o desconocidos: Aquí existen dos casos fundamentales.
- ✚ Cyberbullying: Acoso llevado por compañeros o desconocidos a través de las redes con amenazas, insultos, etc.
- ✚ Cybergrooming: efectuado por los adultos para contactarse con menores de edad para obtener fotos e información de ellos para utilizar en su beneficio. (Romero, 2001)

### **Arte-terapia como estrategia psicoeducativa.**

Con el fin de prevenir el uso indebido de las redes sociales se ha creído conveniente realizar diferentes estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte-terapia, es por ello que a continuación se comenzará con la definición de lo que es el arte-terapia:

#### **Definición de Arte-terapia.**

Desde las cavernas de Altamira hasta la actualidad, podemos decir que el ser humano siempre ha tenido la imperativa necesidad de expresarse. El hombre prehistórico tuvo la motivación de constatar en un registro gráfico sus sentimientos y necesidades, como bien dice Pijoan (1970) el arte empieza en el momento en que el hombre crea, no con un objetivo utilitario como hacen los animales, sino para representar o expresar, el arte es un mensaje, un medio de expresión, una forma de contacto y de comunicación entre los hombres, tal vez anterior, incluso, al lenguaje. (Allen J. G., 2002).

Bajo esta idea, el arte terapia nace como una herramienta natural que poseemos para canalizar nuestra relación con nuestra interioridad afectada por nuestra exterioridad. A diferencia del arte, la arte terapia necesita de un tercer elemento para poder ser llevado a cabo, esto es, el o la arte terapeuta, quien asiste al “paciente-artista” para que interprete y relacione sus creaciones y así logre conectarlo con su interioridad afectada. (Klein J. , 2006, págs. 185-187).

Por otro lado, la Asociación Americana de Arte Terapia (AATA) define esta disciplina como “...una profesión de la salud mental en que los clientes con la ayuda del arte terapeuta, utilizan el arte como medio de comunicación... para explorar sentimientos, reconciliar conflictos emocionales, fomentar el conocimiento sobre sí mismo, manejo de conductas y adicciones, desarrollo de habilidad sociales, orientación, reducción de ansiedad y aumento de la autoestima.”

Klein señala también “...el arte terapia tiene una gran ventaja ya, que pone en cuestión a la vez al arte y a la terapia, explorando los puntos comunes y su enriquecimiento recíproco en una asombrosa complementariedad.” El arte terapia puede ser aplicado basándose en diferentes escuelas de la psicología y psicoterapia, ya sea psicoanalítica como gestáltica, conductual o familiar sistémica entre otras. (MARxen, 2011).

En el contexto del arte terapia, la transferencia, según Naumburg (1987), es la relación que desarrolla el paciente con su obra tanto visual como verbalmente. El o la arte terapeuta debe asistir al paciente, quien no siempre tiene la facilidad para expresarse de forma verbal en la interpretación de su experiencia artística. En estos casos, el arte terapeuta debe procurar herramientas e incentivos para que se efectúe una asociación libre del contenido pictórico, el cual llevará a que finalmente el o la paciente se identifique con su conflicto interno.

Para finalizar, podemos señalar, que el arte terapia se construye en base a la natural necesidad del ser humano a materializar sus pensamientos en forma plástica, permitiendo focalizar los conflictos internos en una forma visual y concreta. Como bien dice Freud (2013) “los sueños los experimentamos en imágenes...parte de la dificultad de hacer una interpretación de los sueños es trasladar las imágenes en palabras...” y es aquí donde el arte posee la cualidad de liberar al paciente de sus trabas y represiones regalándole la posibilidad de “cristalizar los recuerdos y fantasías que pudieren ser olvidados.” (Hoylan, 1977).

### **Antecedentes históricos del Arte-terapia.**

Según Rodríguez y Troll (2004), la historia del Arte terapia ha estado marcada e influenciada por muchos orígenes entre los que destacamos los siguientes:

1. El arte puesto al servicio de la cura ha servido de catarsis desde la antigüedad.
2. El interés de los psiquiatras por la producción artística de las personas perturbadas.
3. El interés de los artistas por la producción artística de estos mismos perturbados por el valor artístico de sus expresiones plásticas.

Dentro de los antecedentes más destacados se lo menciona a Sander Luna (2015) el cual se ha apuntado con anterioridad, la utilización del arte y la expresión plástica como medio para el psicoanálisis o la mejora del bienestar mental viene tratándose desde hace más de un siglo. Ya a finales del siglo XIX, Cesare Lombroso comienza a juntar y dar sentido a una colección de pinturas y esculturas realizadas por pacientes psicóticos, dándole contenido a su libro “Genio e folia” (Genio y locura) (1864). (Luna, 2015).

Ampliando el criterio de Lombroso (citado por Luna 2015) quien dice que tenía a los locos y sus producciones estéticas por retrocesos a un estadio evolutivo anterior y más primitivo, Freud veía toda creatividad como un signo de las fuerzas universales subyacentes que hacen humano a todo ser humano. (Luna, 2015).

El término “art therapy” surge en 1942 de la mano de Adrian Hill que, tras una larga estancia en un sanatorio, utilizó el término para referirse al proceso que él mismo y sus compañeros de hospital habían experimentado, por el cual la actividad artística les propinó un notable incremento del bienestar emocional. Esta terapia ayudó a muchos pacientes a comunicar, por medio del dibujo y la pintura, los miedos y sufrimientos que habían vivido a lo largo de la Segunda Guerra Mundial. (Colores, 2011).

Luego del surgimiento del término en años anteriores, se produce en 1950 dado en París el Primer Congreso Mundial de Psiquiatría. Por ese motivo tiene lugar la primera exposición internacional de arte psicopatológico, que reúne cerca de dos mil obras de pacientes de diecisiete países diferentes. (Reyes, 2007, págs. 14-18).

En 1960 aparece el término Anti psiquiatría de la mano de David Cooper, quien utilizaba esta expresión para definir un movimiento que desafiaba las teorías y las prácticas de la psiquiatría convencional. Supone, por tanto, una renovación de dichas teorías y prácticas en el ámbito clínico, fomentando las terapias grupales y las terapias creativas. (Reyes, 2007, págs. 14-18).

A partir de esta revolucionaria remodelación, se funda en Inglaterra en el año 1964 la British Association of Art Therapists (BAAT), la organización profesional de los terapeutas de arte en el Reino Unido. Esta asociación trabaja por promover y fomentar la terapia de arte y proporciona apoyo profesional, ofreciendo no sólo información sobre cursos de formación, sino también posibilita el conocimiento de los arte terapeutas profesionales estatales registrados. En 1980, la BAAT consigue que, desde el Ministerio de Sanidad y Seguridad Social, se reconozca profesionalmente el Arte terapia como una forma independiente de la terapia ocupacional. (BAAT, 1964).

### **Arte-terapia con adolescentes.**

La adolescencia es un período crucial en un momento de cambio muy significativo donde los procesos de desarrollo de aprendizaje y de socialización son esenciales para la construcción de su identidad López (2004). Moreno (2007) plantea también que el objetivo del arte terapia en los adolescentes consiste en hacer de la terapia un instrumento de exploración creativa que permita reforzar las capacidades expresivas de los y las jóvenes, como parte inherente de búsqueda y manifestación individual. Además está les ayuda a expresar sus conflictos internos clarificando los para así poderlos trabajar.

A través del arte terapia, se desarrollan las capacidades de comunicación no verbal y verbal, se trabaja en los problemas de identidad de confusión percibiendo así su propio cuerpo según Palacios (2013). También ayuda en el conocimiento de la imagen que tienen de sí mismo, además de las que les gustaría tener reconocer como creen que son percibidos por los demás a conocer sus emociones, sentimientos, fuerzas, debilidades, problemas de ira, y rebelión de autoridad conflictos de independencia. Despierta el interés por la autorreflexión mediante el intercambio de experiencias que le sirven para reforzar su autoestima.

En la sesiones de arte terapia Klein (2008) plantea que se reflexiona sobre la obra realizada por él y los integrantes del grupo punto seguido se desarrollan mecanismos de interacción social

haciéndose conscientes de lo que le significa vivir en la sociedad. La autoestima de los adolescentes aumenta al favorecer la expresión creadora ya que logran dentro de la terapia una comunicación abierta y sincera en un ambiente protegido y seguro. En los talleres de arte terapia los adolescentes tienen la oportunidad de poder comunicar a los otros sus necesidades y sentimientos en forma perceptible. (Klein J. , 2008).

### **Formas de hacer arte-terapia.**

(Moreno, 2007) Plantea que existen dos formas de realizar arte terapia los cuales se diferencian en el grado de libertad que se da al paciente en la elección de los materiales técnicas y actividades realizadas La elección de alguna de estas formas o de una fusión entre ellas dependerá de los objetivos de la terapia y del tipo de paciente con el que se trabaje.

Estas dos formas son:

- No directiva.- consiste en dejar crear libremente al paciente dentro del sitio de trabajo que escoja materiales técnicas y actividades creativas sin una estructura dada por el terapeuta.
- Directiva.- se crea una estructura dada por el arte terapeuta según ciertos objetivos planteados en la terapia dónde se solicita al paciente que realice una actividad determinada y o utilice materiales específicos.

No obstante no solamente se utilizan actividades plásticas como única técnica también se utilizan técnicas como fantasía dirigida o viaje imaginario escritura teatro y el análisis musical.

### **Etapas del proceso de Arte-terapia.**

Para reforzar los procesos terapéuticos existen diferente etapas para ello se toma como referencia lo expuesto por Klein (2008) en el cual nos da las siguientes:

**Etapas de inicio:** Se comienza como una entrevista inicial (anamnesis) donde se recopila información bio-psico-social. Se da a conocer el encuadre terapéutico donde se explican los



objetivos del arte terapia y se aclaran los límites. Se hace el contrato. También en esta etapa se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.

**Etapa intermedia:** En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.

**Etapa final:** Se evalúa y se analiza lo desarrollado en la terapia, hasta ahora. Se inicia el proceso de separación, preparando la despedida, se trabaja con el paciente el término de la terapia y su desvinculación con el terapeuta.

Así mismo en la revisión de la literatura sobre las etapas del proceso terapéutico aparece Palacios (2013) quien plantea que toda sesión arte terapéutica grupal consta de un proceso que se divide en dos fases:

**Primera fase:** En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.

**Segunda fase:** En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones. (Palacios A. , 2013).

### **Los beneficios que tiene el Arte-terapia.**

Tras repasar los aspectos más importantes de la arte terapia, también es merecedor de reconocer los beneficios, al respecto Mario Dumas, (2013) presenta algunos de ellos, a continuación se resume de manera general los beneficios que aporta la terapia con el arte:

- Permite a la persona expresar sus sentimientos, pensamientos y emociones, por lo que actúa como una manera de liberación.
- Es una manera efectiva para ayudar a esas personas que tienen dificultades para expresarse y comunicarse.
- Promueve el autoconocimiento emocional y la regulación de la conducta.
- Es útil en áreas como la rehabilitación, educación y la salud mental.
- Ayuda a mejorar la calidad de vida.
- Es muy efectiva con personas que sufren problemas sensoriales, físicos, motores o de adaptación social.
- Es útil el uso con personas con Síndrome de Down, Alzheimer y Autismo.
- Funciona con niños y adolescentes que sufren problemas de aprendizaje.
- Puede emplearse para el tratamiento de fobias.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a mejorar los síntomas del déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- Es muy efectiva en trastornos de alimentación e imagen corporal.
- Se emplea eficazmente para tratar adicciones.
- Refuerza la autoestima y ayuda a pacientes que sufren depresión.
- Se ha demostrado su efectividad en la ayuda de pacientes con enfermedades terminales.

En general, la arte terapia permite dotar de sentido una tarea altamente estimulante que, además, resulta muy creativa. A la vez, ofrece una manera de expresar sentimientos y puntos de vista que, de otra forma, quedarían reservados a la persona, a veces generando frustración. (Mario Dumas, 2013).

A más de los beneficios citados por Dumas, Paín (1995) quien cita a Klein mismo que realiza otras aportaciones como:

El arte terapia entrega la posibilidad de crear, y en la creación de objetos permite la conexión con la interioridad, envistiéndolos de un valor significativo. En este sentido, la obra representa nuestra emocionalidad contenida. Para J.P. Klein, si la creación en el arte, que nace del encuentro entre un ser humano y la materia, muestra que las formas así creadas pueden ser una exploración de los misterios del mundo y producir efectos en la cultura, la creación en terapia que nace del encuentro entre dos subjetividades (cliente y arte terapeuta), muestra que las formas así creadas pueden ser una exploración de los enigmas individuales y producir efectos en la persona que ella misma puede relacionar con las culturas que lleva dentro. (PAÍN, 1995).

Por otra parte, y desde una perspectiva más amplia, para la Asociación Americana de Arte Terapia (AATA), el arte terapia ayuda a la gente a resolver los conflictos, mejorar las habilidades interpersonales, manejar comportamientos problemáticos, reducir el estrés negativo, y lograr una visión personal.

Muchos terapeutas utilizan la terapia artística para abarcar áreas en las que una terapia verbal no alcanza. Cada vez se emplea más en residencias de ancianos, colectivos con problemas de integración, con deficiencias psíquicas, o con enfermos psiquiátricos, etc. También en el tratamiento de enfermedades como el estrés, la ansiedad, la fibromialgia o los trastornos alimenticios. (WIDMER, 2006).

### **Técnicas de Arte-terapia.**

Como consiguiente para poder trabajar con dicha problemática del trabajo de investigación se cree necesario utilizar las diferentes técnicas de Arte-terapia, es por ello que a continuación se detallará cada una de las cuales se va a utilizar:

#### **Escultura de plastilina.**

Una buena forma de expresar tus emociones negativas y en concreto la ira es materializándola a través de la plastilina. El momento indicado para realizar esta actividad será

ese instante en el que estés enfadado por algo que te ha ocurrido. Simplemente coge la plastilina y expresa lo que sientes en ese momento dándole forma a la ira que sientes para posteriormente si lo ves necesario romperla y eliminarla completamente con ese hecho. (Moreno, 2007, pág. 63).

La plastilina es catártica por naturaleza, ya que permite al niño expresar una gran variedad de emociones; permite la liberación restringida de emociones a través de la expresión emocional, tales como golpear la arcilla (Schaffer, 2006). Cuando los niños se sienten atrapados, frustrado y abrumado por los retos de la vida, el uso de la plastilina en la terapia proporciona un lugar seguro para liberar los pensamientos y emociones, y desaprender hábitos viejos, destructivos o improductivos. Puede ser útil, también, para liberar la tensión, frustración y la agresión (Gavron, 2006, pág. 6).

(Souter-Anderson, 2010, pág. 34) Afirma que la plastilina es particularmente útil cuando se exploran los sentimientos de ira. También puede actuar como una salida para evitar la acumulación de emociones y sentimientos negativos en el niño.

### **Escultura con material reciclable.**

El reciclaje es la re utilización de aquellos elementos, que una vez utilizados, los consideramos como desechos y por tanto, su destino más inmediato sería la basura. Sin embargo, estos desechos pueden ser reciclados y pasar a formar parte de una cadena de producción nueva (un nuevo ciclo de vida), como materia prima. Con esto, se consigue ahorrar costes (macroeconómicos) y sobre todo, al reciclar contribuimos a conservar el medio ambiente. (Educación, 2010).

El Arte Reciclado se puede generar con cualquier material que sea reciclable o reutilizable. Se pueden combinar distintos materiales como cartón, botellas de plástico, metal, piezas de automóviles, llantas, vidrio, latas, artefactos electrónicos, madera, tela, papel, etcétera. (Educación, 2010).

Esta es una buena de “sacar” lo que tenemos dentro que nos hace sentir tristes y créeme funciona muy bien. He realizado esta actividad con personas mayores y ha sido todo un éxito porque de su tristeza sacaron algo positivo y bonito. (Nunez, 2007.).

### **Máscara emocional.**

El objetivo de esta actividad fue facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones, para comenzar a abordar los objetivos terapéuticos propuestos. Para esto se planificó una primera parte de confección de una máscara, y una segunda de diálogo acerca de la obra realizada. La consigna fue “Haz una máscara que te represente”. Además, al ser un trabajo plástico, se conectaba con los intereses que había manifestado, fomentándose el espacio psicoterapéutico como una instancia grata. Se reunieron materiales diversos, tratando de incluir todo lo que decorara o se pudiera pegar a un cartón.

De esta forma hubo papeles de distintos tipos, texturas, colores y tamaños, cintas, mallas de plástico, témpera, pinceles, lápices, botones, flores, retazos de tela, parches, junto a materiales reciclados como diario, papeles de regalo, entre otros. Para pegar estos materiales al cartón hubo cola fría, masking tape y cinta adhesiva. (Jarpa, 2010).

### **Dibujar al aire libre.**

El dibujo facilita la expresión de emociones enquistadas, a las cuales no hay otra manera de acceder y, así, poder buscar solución; ayuda a la persona a entender sus propios fantasmas y miedos, a conocerse mejor; aumenta la creatividad buscando formas de expresión distintas de las palabras -a veces, aquello que no se puede decir sí se puede dibujar-; y, también, sirve a personas con problemas sensoriales o físicos o con determinadas enfermedades, como el mal de Alzheimer, para poder comunicarse de una manera distinta. (Pedrero, 2016.).

Dibujar en el exterior puede ser una experiencia única en cualquier época del año tanto si se hace acompañado como solo. Un día que se sientan tristes o desolados la mejor alternativa a quedarse en casa pensando en lo desdichados que se puede ser es coger un libro de dibujos y

un lápiz e irse a un parque o a un campo y escuchar la naturaleza que nos puede rodear.(Corral., 2012).

### **Hacer un poema.**

De hecho, la poesía infantil es mucho más que un entretenimiento, es un recurso educativo que estimula el desarrollo emocional, cognitivo y comunicativo, a la vez que potencia la adquisición de nuevos conocimientos y valores estéticos.

Esta actividad ya lo hacían los dadaístas y consiste en recortar palabras de cualquier periódico o revista que tengas a mano para a continuación, colocarlas en una bolsa e ir las sacando de una en una.

Respetando el orden en el que las vas sacando de la bolsa tienes que construir un poema. Te sorprenderá saber cuál es el resultado de este ejercicio y cómo al igual que los demás te ayuda a expresar lo que sientes. (Delgado, 2015).

### **Crear y colorear mándalas.**

El mándala es ampliamente reconocido como un reflejo significativo del inconsciente de su creador. El Mándala en arte terapia es una gran fuente de reflexión sobre uno mismo. La naturaleza misma de la creación de un mándala es terapéutica y simbólica. Las formas y los colores que se crean reflejan el ser interior. Por lo tanto, todo lo que se siente en ese momento del proceso creativo, cualesquiera que sean las emociones que están saliendo, estarán representados en el mándala. Al igual que cualquier otro proceso de las artes expresivas, no se trata del producto final, sino sobre el proceso. (Lanas, Arte para expresarte, 2012).

Es un arte milenario que permite, por medio de un soporte gráfico, llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra creatividad y naturaleza, mejorando así la motricidad fina y la autoestima. Se trata de una comunicación no verbal adecuada para interactuar con todo tipo de personas, a quienes a veces les resulta difícil la comunicación mediante el lenguaje.

Dependiendo del objetivo que se quiera conseguir y de las características de la persona que lo realice, se elaborarán pautas como pintar cada dibujo de un mismo color o que se usen tantos colores como deseen. Al ser una expresión del alma, las formas, los símbolos y los colores que se eligen tienen un profundo contenido que brota de las raíces de nuestro ser, armonizando nuestro mundo interior con el exterior. A medida que se va avanzando con el dibujo, las personas van descubriendo que es una maravillosa oportunidad de ver la vida desde otra perspectiva, una visión más profunda de todo. (Gerona, 2017).

### **Modalidad de aplicación de la estrategia.**

#### **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 de 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 (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 (Badilla, 2015).



## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### Tipo de estudio.

La presente investigación fue un estudio de tipo **descriptivo**, porque permitió construir desde el punto de vista teórico y empírico el estado del arte de objeto de estudio; específicamente se caracterizó la solución actual de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación que en el estudio fueron: las redes sociales y las técnicas de arte-terapia.

En consecuencia, según el autor Salkind (como se citó en Bernal, 2010) manifiesta que una de las funciones principales de la investigación descriptiva 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.

**De corte transversal** porque las variables fueron estudiadas en un tiempo determinado, se realizó un corte en el tiempo para estudiarlas en el periodo 2018-2019. Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan: “Los diseños de investigación de corte transversal recolectan datos en un solo momento en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia en un momento dado” (p.154)

**Diseño de investigación** Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación cuasi-experimental, tipo  $G O_1 X O_2$ , donde:

X: variable independiente (Técnicas de Arte-terapia).

O<sub>1</sub>: medición previa (antes de los talleres) de la variable dependiente (uso indebido de las redes sociales).

O<sub>2</sub>: medición posterior (después de tomar el taller) de la variable dependiente.

Los diseños cuasi-experimentales se diferencian de los experimentales verdaderos porque en aquéllos el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se pueden asignar aleatoriamente a los grupos y algunas veces

se tiene grupo de control. Estos diseños usualmente se utilizan para grupos ya constituidos. (Bernal C. , Metodología de la Investigación, 2010, pág. 146).

Es así que se enmarco en esta línea, puesto que se intervino a través de la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia, mediante la modalidad de talleres con los adolescentes de Octavo año A, de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, sección vespertina. Para ello se partió con la aplicación del pre-test para determinar los riesgos del uso indebido de las redes sociales que presentaban los adolescentes, luego de que se ejecutó la propuesta alternativa, se aplicó el pos-test para evaluar la pertinencia y efectividad de la guía psicoeducativa.

### **Pre-test**

Otro aspecto a considerar es el antes o pre-test también llamado pilotaje o ensayo previo, se refiere a la fase de experimentación, son mediciones realizadas antes de cualquier intervención experimental. El pretest se aplica al inicio de la investigación y este sirve para una aproximación diagnóstica de la realidad que viven las personas a indagar, dando una muestra principal para el inicio y ejecución de la investigación. (Gómez, 2010).

### **Post-test**

En relación al después o el post-test (Gómez, 2010) expresa que “Son las medidas que se toman luego de la aplicación de un tratamiento experimental” sirve para verificar si la intervención ha implicado una modificación de los resultados luego de las medidas del pre-test (pág. 172). Es decir el post test nos ayuda a verificar si la intervención tuvo resultados positivos o negativos.

Con estos referentes teóricos se concluye que el pre-test fue indispensable, por lo que permitió realizar un sondeo acerca de la temática a trabajar, además de diseñar y planificar

metodológicamente la propuesta alternativa, para su ejecución. Y el post-test nos llevó a la observación holística de la problemática si esta ha sido susceptible a la intervención.

Para la selección del tema y desarrollo 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 que en su 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.

## **Métodos**

Los métodos teóricos que se utilizaron para obtener mejores resultados en el proceso de investigación son los siguientes:

**Científico**, se lo empleó para establecer los hechos relacionados con el problema en mención, utilizándolo desde el primer instante hasta que se concluyó con la investigación, puesto que fue el que guio y orientó todo el proceso investigativo. Al respecto Bernal (2010) manifiesta que es un conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y solución de los problemas de investigación, institucionalizados por la comunidad científica.

**Deductivo**, facilitó para acceder a verificar la problemática que existía en la institución educativa, de igual forma se lo aplicó para realizar un estudio general del problema planteado. Permitted 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).

**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 empleó para emitir las conclusiones y recomendaciones del estudio. Según (Abreu, 2014) enfatiza en que el método inductivo se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general.

**Analítico**, sirvió 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 estudio de campo. (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).

**Sintético**, ayudó a elaborar el resumen de los aspectos más importantes de la investigación. Es así que Bernal (2010) manifiesta que integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad.

**De Modelación** (Objetivo 2 y 3), ayudó en la elaboración y ejecución de la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia, mediante la modalidad de talleres. Estas técnicas fueron: escultura con plastilina, escultura con material reciclable, máscara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema y crear y colorear mándalas. En esta línea (Bringas, 2006, pág. 28) refiere que el método de modelación es usual en el estudio de fenómenos para explicarlos y comprenderlos. Se entiende por modelo un arquetipo, paradigma, ejemplar o punto de referencia para imitarlo o producirlo. Así, la modelación es una idealización

“construcción teórica” que capta, representa y reproduce la estructura y funcionamiento (comportamiento) de un fenómeno.

**Estadístico**, se empleó para validar la eficacia de la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson entre el pre y post-test.

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 adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión (p. 17).

### **Instrumento para la obtención de datos.**

#### **Cuestionario**

Para el pre y post- test

Para evaluar las variables del presente estudio, se utilizó una escala debidamente estandarizada, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.

El instrumento utilizado fue el **el cuestionario de adicción a la red social (ARS)**, 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 I Factor, denominado obsesión por las redes sociales conceptualmente está relacionado 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 (Escurra y Salas, 2014). Ítems (10): 2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23.

El II Factor, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales está relacionado 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. (Escurra y Salas, 2014). Ítems (6): 4, 11, 12,14, 20,24.

El III Factor, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere 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. (Escurra y Salas, 2014). Ítems (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.

### **Propiedades psicométricas.**

Las propiedades psicométricas del instrumento están dada, por la validez y confiabilidad adecuada, presentando validez de constructo. La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatoria, en donde se hallaron los tres factores antes mencionados.

En relación a la confiabilidad, se realizó a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Cronbach elevados, entre 0,88 hasta 0,92 en los factores que conforman el cuestionario. Datos que permiten señalar que el instrumento es válido y confiable. (Miguel Escurra, 2014).

### **Escenario.**

En otro orden de ideas el escenario de la investigación lo constituyó la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina” sección vespertina, de la ciudad de Loja, mismo que cuenta con un nivel de preparatoria a octavo año de educación general básica y tiene una planta docente que está conformada por 25 docentes y 362 estudiantes.

### **Población y muestra.**

Con respecto a la población, según la autora Janny (como se citó en Bernal 2010) manifiesta que “la población es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia o bien, unidad de análisis” (pág. 160).

La población estuvo constituida por 61 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra 29 estudiantes de octavo año de educación básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, constituyendo el criterio para la selección no probabilística, debido a que fue la decisión de la investigadora por la experiencia de las prácticas pre-profesionales de Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica; y de la profesional del DECE.

**Tabla 1.**

<b>Población de la Escuela Sección Vespertina</b>	<b>Muestra (8vo “A”)</b>
362 estudiantes	29 estudiantes (25 mujeres y 4 varones.)

*Fuente:* Secretaría de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, periodo 2018-2019.  
*Investigadora:* Jessica Belén Carrillo Pacheco.

### **Procedimiento para la ejecución de la propuesta de intervención.**

Para el proceso de ejecución de la propuesta de intervención basada en el arte terapia para disminuir el uso indebido de las redes sociales, se puso en marcha el diseño de la misma, desarrollada en cuatro etapas o momentos:

#### **Etapas No. 1: Diagnóstico.**

Siendo la propuesta basada en las técnicas de arte terapia considerando el referente teórico de Klein (2008) quien manifiesta que la primera etapa o la etapa de inicio comienza con una entrevista inicial (anamnesis) donde se recopila información bio-psico-social. Se da a conocer el encuadre terapéutico donde se explican los objetivos del arte terapia y se aclaran los límites. Se hace el contrato. También en esta etapa se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.

En esta fase se realizó la aplicación del instrumento psicométrico (Cuestionario de adicción a las redes sociales) que permitió conocer tres dimensiones: - las conductas de obsesión por las redes, - la falta de control personal, y, - el uso excesivo de las redes sociales, que presentan los investigados. De inmediato se procedió a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva, para realizar el diseño de la estrategia con fundamentos teóricos - metodológicos apropiados, considerando la modalidad de taller, para ejecutar la estrategia psicoeducativa.

### **Etapas No. 2: Elaboración de las estrategias psicoeducativas.**

Frente al diagnóstico inicial (pre test) se procedió a elaborar la estrategia psicoeducativa, (talleres) basados en técnicas de arte-terapia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formuló las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa prestaran las condiciones necesarias para el desarrollo de las estrategias psicoeducativas mediante la modalidad de talleres, para prevenir el uso indebido de las redes sociales.

### **Etapas No. 3 Ejecución de las estrategias psicoeducativas.**

Siguiendo con las etapas de aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las técnicas de arte terapia, que corresponde a la etapa intermedia (proceso del arte-terapia) que según Klein (2008) manifiesta que en esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.

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 las estrategias psicoeducativas se tomó en cuenta tres momentos:



**Primer momento:** Se realizó la introducción del tema y la explicación del objetivo del taller.

Palacios (2013) plantea que toda sesión arte terapéutica consta de un proceso que se divide en dos fases; pero en este caso en la primera fase la persona se aísla reflexionando sobre sí misma e involucrándose con su yo interior. Luego procede a la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.

**Segundo momento:** Se ejecutó las técnicas de arte-terapia como: escultura con plastilina, dibujar al aire libre, escultura con material reciclable, hacer un poema, máscara emocional y crear y colorear mándalas precedente como parte del proceso a seguir.

En este caso se aplica la segunda fase de Palacios (2013) que hace énfasis a la presentación del trabajo artístico, que es una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones. (Palacios A. , 2013).

**Estructura de la estrategia psicoeducativa.**

**El arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales.**

**Taller I: Sensibilización para el desarrollo de la propuesta de intervención.**

**Objetivo:** Generar el vínculo y la confianza entre la proponente y los estudiantes para ejecutar la propuesta de intervención.

**Taller II: “No estás en mis manos, pero estas en mi mente”.**

**Objetivo:** Utilizar el arte terapia como una alternativa para disminuir la ansiedad por el uso ilimitado de las redes sociales que le permita la exteriorización de sus pensamientos.

**Técnica de arte-terapia aplicada:** Escultura de plastilina.

**Taller III: “Encerrado en mi conexiones”.**

**Objetivo:** Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.

**Técnica de arte-terapia aplicada:** Escultura con material reciclable.

**Taller IV: “No me puedo detener” ¡Es una tentación!**

**Objetivo:** Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.

**Técnica de arte-terapia aplicada:** Máscara emocional.

**Taller V: “Desenredando las redes de mis emociones” ¡Sí me pude detener!**

**Objetivo:** Proporcionar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la interrupción del uso de las redes sociales.

**Técnica de arte-terapia aplicada:** Dibujar al aire libre.

**Taller VI: “Estoy atrapado, buscando una salida”.**

**Objetivo:** Explorar los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las redes sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.

**Técnica de arte-terapia aplicada:** Hacer un poema.

**Taller VII: “Mi tiempo bien invertido”.**

**Objetivo:** Reconocer los principales riesgos por el uso de las redes sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte terapia crear y dibujar mándalas.

**Técnica de arte-terapia aplicada:** Crear y dibujar mándalas.

**Taller VIII: Cierre.**

**Objetivo:** Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante el uso indebido de las redes sociales luego de haber aplicado las estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte terapia.

**Tercer momento:** al finalizar el taller se aplicó una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad de la técnica de arte-terapia y se realizó el cierre del taller.

#### **Etapas No. 4 Evaluación**

Al concluir los talleres de la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia, se aplicó nuevamente la Escala de Adicción a las Redes Sociales: Actitudes ante el abuso de las

redes sociales (post-test), con estos resultados se comprobó cambios actitudinales, sin embargo es necesario realizar la valoración de la efectividad de las técnicas de arte-terapia.

Al concluir con las etapas de Klein (2008) manifiesta que esta etapa se evalúa y se analiza lo desarrollado en la terapia, hasta ahora. Se inicia el proceso de separación, preparando la despedida, se trabaja con el paciente el término de la terapia y su desvinculación con el terapeuta.

**Valoración de la estrategia psicoeducativa:** 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 la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia, para prevenir el abuso de las redes sociales en los adolescentes de octavo año de educación básica, paralelo “A”.

#### **Coeficiente 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) (p. 311-312). 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”.

0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa considerable.
-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil.
-0.10	Correlación negativa muy débil.
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil.
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media.
+0.75	Correlación positiva considerable
+0.90	Correlación positiva muy fuerte.
+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 tablas, presentar gráficos, analizar e interpretar). Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson ( $r$ ), y para mayor seguridad, concreción de los datos a obtener se usó el programa estadístico Minitab versión 18.

## f. RESULTADOS

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

#### 1. Edades y género de la población investigada.

**Tabla 1**

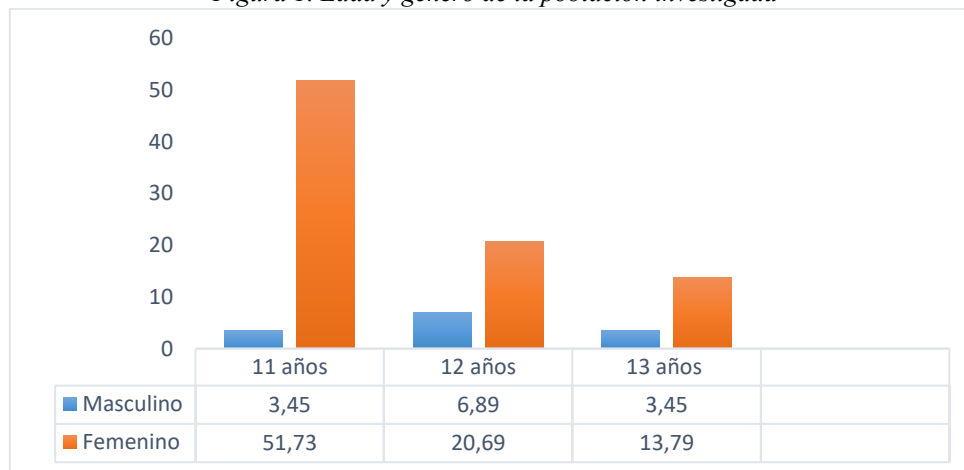
*Edad y género de la población investigada.*

Edad	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
11 años	1	3,45	15	51,73	16	55,17
12 años	2	6,89	6	20,69	8	27,59
13 años	1	3,45	4	13,79	5	17,24
<b>TOTAL</b>	4	13,79	25	86,21	29	100,00

**FUENTE:** Escala de Adicción a las Redes Sociales aplicado a los estudiantes de octavo año paralelo A de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, 2018-2019.

**RESPONSABLE:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

*Figura 1. Edad y género de la población investigada*



#### Análisis e interpretación

En los datos de identificación se encuentra la edad de la población investigada, se observa que el 86,21% son del género femenino frente al 13,79% que pertenecen al género masculino; por lo tanto la población del género femenino es mayoritaria a la del género masculino. En

cuanto a la edad, el 55,17% están en 11 años, el 27,59% su edad es de 12 años y el 17,24% alcanza una edad de 13 años; de los datos recogidos la población investigada en su mayoría se encuentran en 11 años de edad, que según la OMS es la etapa de la adolescencia menor (pubertad).

## 2. Resultados de la aplicación de la Escala de Adicción a las Redes Sociales aplicada a los estudiantes de octavo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, sección vespertina.

Tabla 2.1.

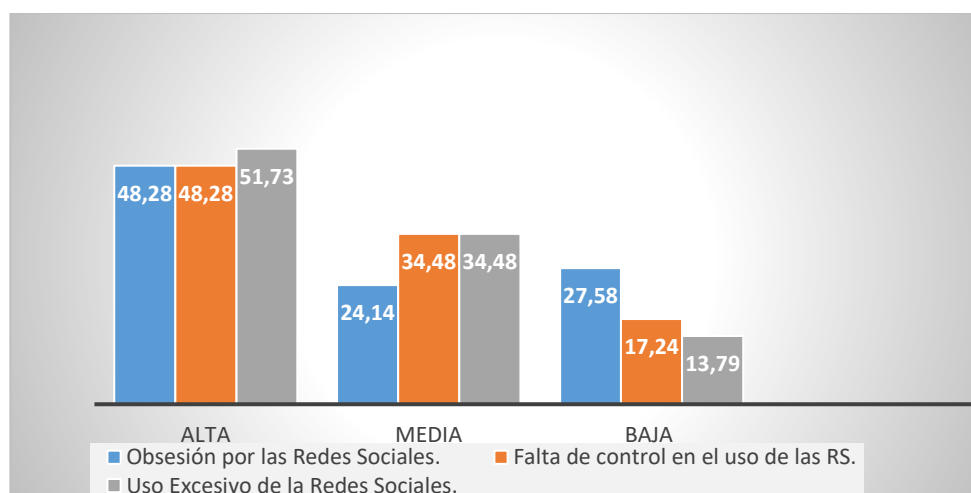
*Pre test.*

DIMENSIONES	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	f	%	f	%	F	%
<b>Obsesión por las Redes Sociales.</b>	14	48,28	7	24,14	8	27,58	29	100
<b>Falta de control en el uso de las RS.</b>	14	48,28	10	34,48	5	17,24	29	100
<b>Uso Excesivo de la Redes Sociales.</b>	15	51,73	10	34,48	4	13,79	29	100

**FUENTE:** Datos obtenidos de la aplicación de la Escala de Adicción a las Redes Sociales aplicado a los estudiantes de octavo año paralelo A de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, 2018-2019.

**RESPONSABLE:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

Figura 2.1. Pre-Test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales.



## **Análisis e interpretación.**

De acuerdo a los resultados obtenidos en el pre-test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales, aplicada a los investigados, se encuentra que el 48,28% presenta obsesión por las redes sociales, y falta de control en el uso de las redes sociales, en tanto que el 51,93% mantienen el uso excesivo de las redes sociales.

Para un análisis más profundo se considera los criterios de (Escurra 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 uso excesivo por las redes sociales, el porcentaje indica que la dependencia a internet o red social ya está presente, 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 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.

**Tabla 2.2.**

**Post test**

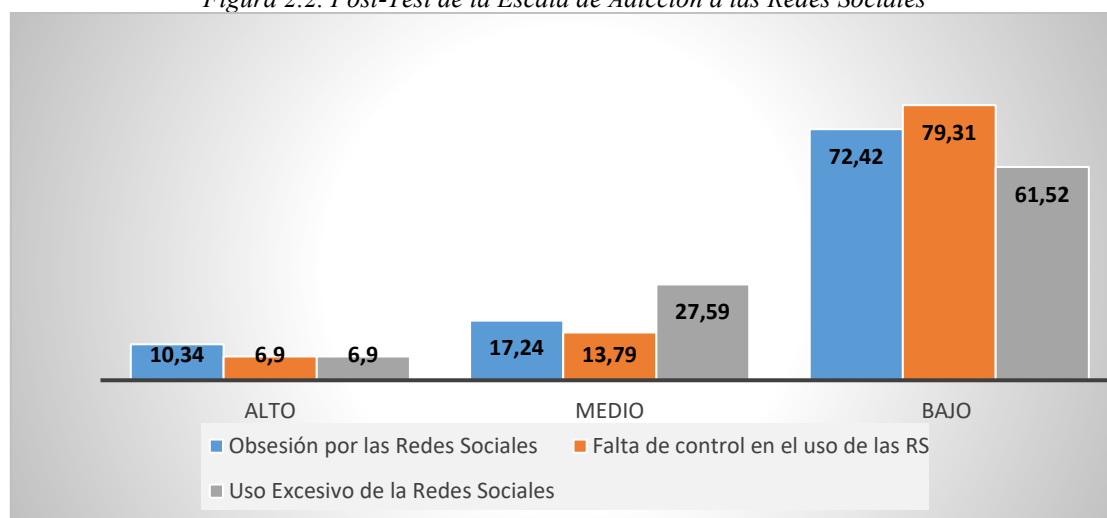
*Post-test de la escala de Adicción a las Redes Sociales*

DIMENSIONES	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Obsesión por las Redes Sociales</b>	3	10,34	5	17,24	21	72,42	29	100
<b>Falta de control en el uso de las RS</b>	2	6,90	4	13,79	23	79,31	29	100
<b>Uso Excesivo de la Redes Sociales</b>	2	6,90	8	27,59	19	61,52	29	100

*FUENTE: Datos obtenidos de la aplicación de la Escala de Adicción a las Redes Sociales aplicado a los estudiantes de octavo año paralelo A de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, 2018-2019.*

*RESPONSABLE: Jessica Belén Carrillo Pacheco.*

*Figura 2.2. Post-Test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales*



**Análisis e interpretación.**

Luego de la ejecución de la propuesta alternativa (post-test) a través del talleres basados en técnicas de arte-terapia para disminuir el uso excesivo a las redes sociales, los resultados manifestados por los adolescentes 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 72,42%; 79,31%; 61,52% 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 las actividades propias de su edad y apertura un mundo de individualidad.

### **3. Resultados de la validación de la aplicación de la propuesta alternativa para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson ( $r$ )**

#### **Taller 1 “No estás en mis manos, pero estas en mi mente”.**

**Técnica arte-terapéutica aplicada:** Escultura con plastilina.

**Objetivo:** Utilizar el arte terapia como una alternativa para disminuir la ansiedad por el uso ilimitado de las redes sociales que le permita la exteriorización de sus pensamientos.

**Taller 2 “Encerrado en mi conexiones”.**

**Técnica arte-terapéutica aplicada:** Escultura con material reciclable.

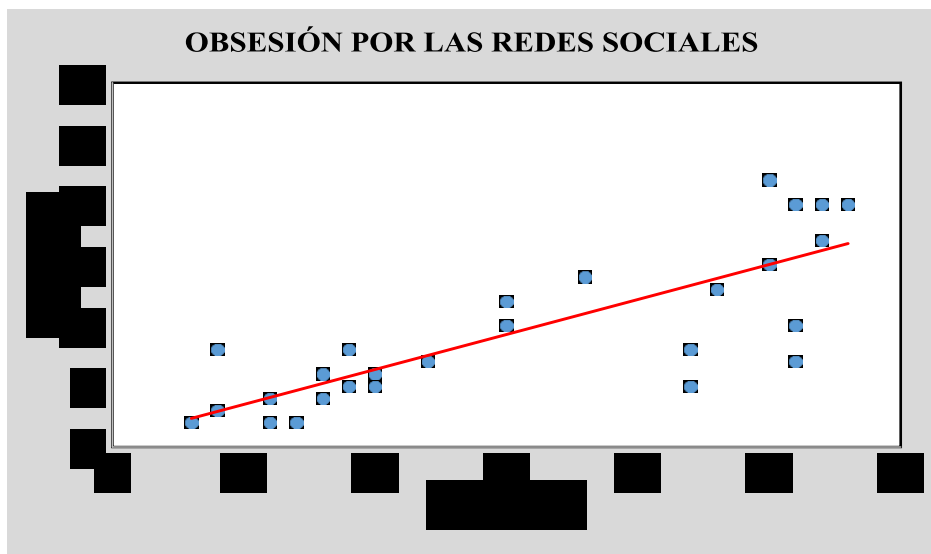
**Objetivo:** Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.

**Tabla 3.1.**

**Taller para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales: Riesgo 1, obsesión por las redes.**

<b>Factor: Obsesión por las redes sociales</b>			
<b>Nº estudiantes</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>r de Pearson</b>
1	30	22	0,79
2	30	15	
3	32	20	
4	34	30	
5	32	20	
6	33	20	
7	31	20	
8	32	17	
9	28	13	
10	31	10	
11	31	7	
12	27	5	
13	27	8	
14	20	12	
15	23	14	
16	21	6	
17	17	7	
18	9	8	
19	14	8	
20	15	5	
21	13	6	
22	13	6	
23	14	5	
24	11	4	
25	11	2	
26	9	7	
27	12	2	
28	13	3	
29	8	2	

**Fig. 3.1. Obsesión por las redes.**



La Correlación: x; y, corresponde al pre test (x) y al pos test (y), alcanzando un **valor de  $r= 0.79$** , con una **significancia de correlación positiva alta**, validando la efectividad de las técnicas del arte-terapia escultura con plastilina y escultura con material reciclable, para prevenir el riesgo de la obsesión por el uso de las redes sociales, las técnicas mencionadas permiten reducir la conducta negativa del uso obsesivo de las redes sociales. Por lo tanto sí se evidencia el esfuerzo que realizan los investigados para controlar la actitud obsesiva por mantenerse conectados a las redes; estas actividades promueve el desarrollo de las habilidades y a la vez descubrir el alcance que tiene la imaginación de ellos, descubrir hasta donde podía llegar su creatividad, es así como se logró que el celular se mantuviera sin uso por algunas horas, concluyendo que las actividades artísticas, a través de la manipulación de objetos desestresantes como la plastilina y el material reciclado (botellas, tapas, papel periódico, cubeta de huevos), integradas al arte-terapia, incrementan el nivel de atención consciente de quienes están inmersos en ese proceso creativo y al poner la atención en el presente inmediato, la mente se distancia del foco de las preocupaciones o de la rumiación mental inconsciente de estar conectados a las redes sociales.

### **Taller 3 “No me puedo detener” ¡Es una tentación!**

**Técnica arte-terapéutica aplicada:** Máscara emocional.

**Objetivo:** Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.

**Taller 4 “Desenredando las redes de mis emociones” ¡Sí me pude detener!**

**Técnica arte-terapéutica aplicada:** Dibujar al aire libre.

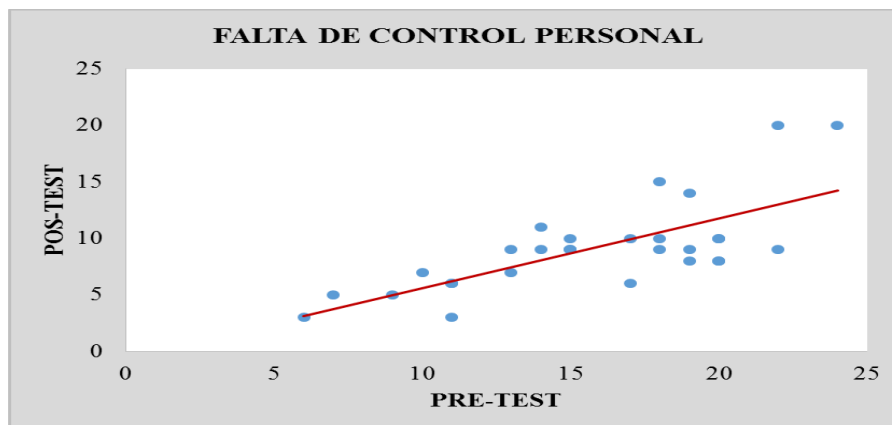
**Objetivo:** Proporcionar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la interrupción del uso de las redes sociales.

**Tabla 3.2.**

**Taller para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales: Riesgo 2, falta de control personal.**

<b>Factor: Falta de control personal por el uso de las redes sociales</b>			
<b>Nº Estudiantes</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>r de Pearson</b>
1	22	20	0,72
2	24	20	
3	20	10	
4	20	8	
5	17	6	
6	19	9	
7	18	15	
8	15	10	
9	19	8	
10	14	9	
11	20	8	
12	22	9	
13	20	10	
14	15	9	
15	14	11	
16	11	6	
17	17	10	
18	13	7	
19	15	9	
20	13	9	
21	11	3	
22	18	10	
23	10	7	
24	7	5	
25	18	9	
26	11	6	
27	19	14	
28	6	3	
29	9	5	

**Figura 3.2. Falta de control personal.**



La Correlación: x; y, corresponde al pre test (x) y al pos test (y), alcanzando un **valor de  $r=0.72$** , estadísticamente **significa una correlación positiva alta**, validando la efectividad de las técnicas de arte-terapia: **máscara emocional**, que consiste en reconocer los sentimientos y con ello crear un espacio tranquilo donde puedan expresar libremente sus sentimientos, incluso sin que se den cuenta liberan bloqueos y miedos que les esté afectando; y el **dibujo al aire libre**, reforzó para la creatividad y que puedan hacer volar su mente e imaginación creando, observando y plasmando lo que más les llame la atención. Estas dos técnicas basadas en la imaginación y la creatividad son cualidades que, a veces, quedan adormecidas bajo las condiciones de la ocupación constante, sin embargo cuando se alimenta la creatividad la persona es más libre de preocupaciones superfluas (tiempo en el uso de las redes sociales), sería una opción para ayudar a los adolescentes en la falta de control personal en el uso de las redes sociales.

#### **Taller 5 “Estoy atrapado, buscando una salida”.**

**Técnica arte-terapéutica aplicada:** Hacer un poema.

**Objetivo:** Explorar los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las redes sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.

#### **Taller 6 “Mi tiempo bien invertido”.**

**Técnica arte-terapéutica aplicada:** Crear y dibujar mándalas.

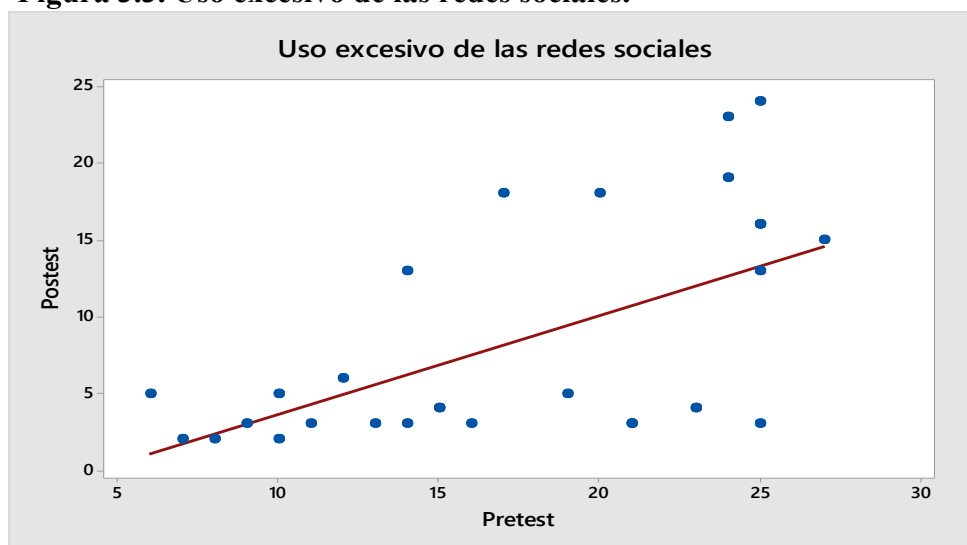
**Objetivo:** Reconocer los principales riesgos por el uso de las redes sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte terapia crear y dibujar mándalas.

**Tabla 3.3.**

**Taller para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales: Riesgo 3, uso excesivo de las redes sociales.**

<b>Factor: Uso excesivo de las redes sociales.</b>			
<b>Nº Estudiantes</b>	<b>Pretest</b>	<b>Postest</b>	<b>r de Pearson</b>
1	24	23	0.58
2	25	24	
3	25	16	
4	23	4	
5	25	16	
6	23	4	
7	21	3	
8	25	13	
9	25	3	
10	24	19	
11	20	18	
12	17	18	
13	27	15	
14	16	3	
15	21	3	
16	14	13	
17	15	4	
18	19	5	
19	9	3	
20	11	3	
21	10	5	
22	13	3	
23	10	2	
24	15	4	
25	14	3	
26	12	6	
27	6	5	
28	7	2	
29	8	2	

**Figura 3.3. Uso excesivo de las redes sociales.**



La Correlación: x; y, corresponde al pre test (x) y al pos test (y), alcanzando un **valor de  $r= 0.58$** , estadísticamente **significa una correlación positiva moderada**, validando la efectividad de las técnicas de arte-terapia aplicadas en estos talleres **hacer un poema** a veces ocurre que la persona no encuentra las palabras adecuadas para poner nombre a aquello que le ocurre a nivel interno, esta técnica de arte trasciende a la palabra y complementa esta manera de expresión a través de este lenguaje propio desde el punto de vista de la arte-terapia el adolescente puede realizar el ejercicio de situarse ante la página en blanco para reflejar desde tu propio punto de vista cómo te sientes ahora y escribir. La técnica de **crear y colorear mándalas**, experimentando en esta actividad la libertad de crear desde la calma por medio de la técnica del color. El objetivo a alcanzar en un ejercicio de estas características no es realizar una excelente creación desde el punto de vista artístico, sino propiciar la expresión del protagonista desde sus sentimientos y emociones en función de disminuir la obsesión del uso desmedido de las redes sociales, este impacto de las emociones conflictivas que están afectando sus actividades diarias como la salud corporal por el sedentarismo. Validando de esta manera las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales.



**4. Validación de la efectividad de la aplicación de estrategias basadas en técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales, con los resultados de los talleres.**

**Tabla 4.1.**

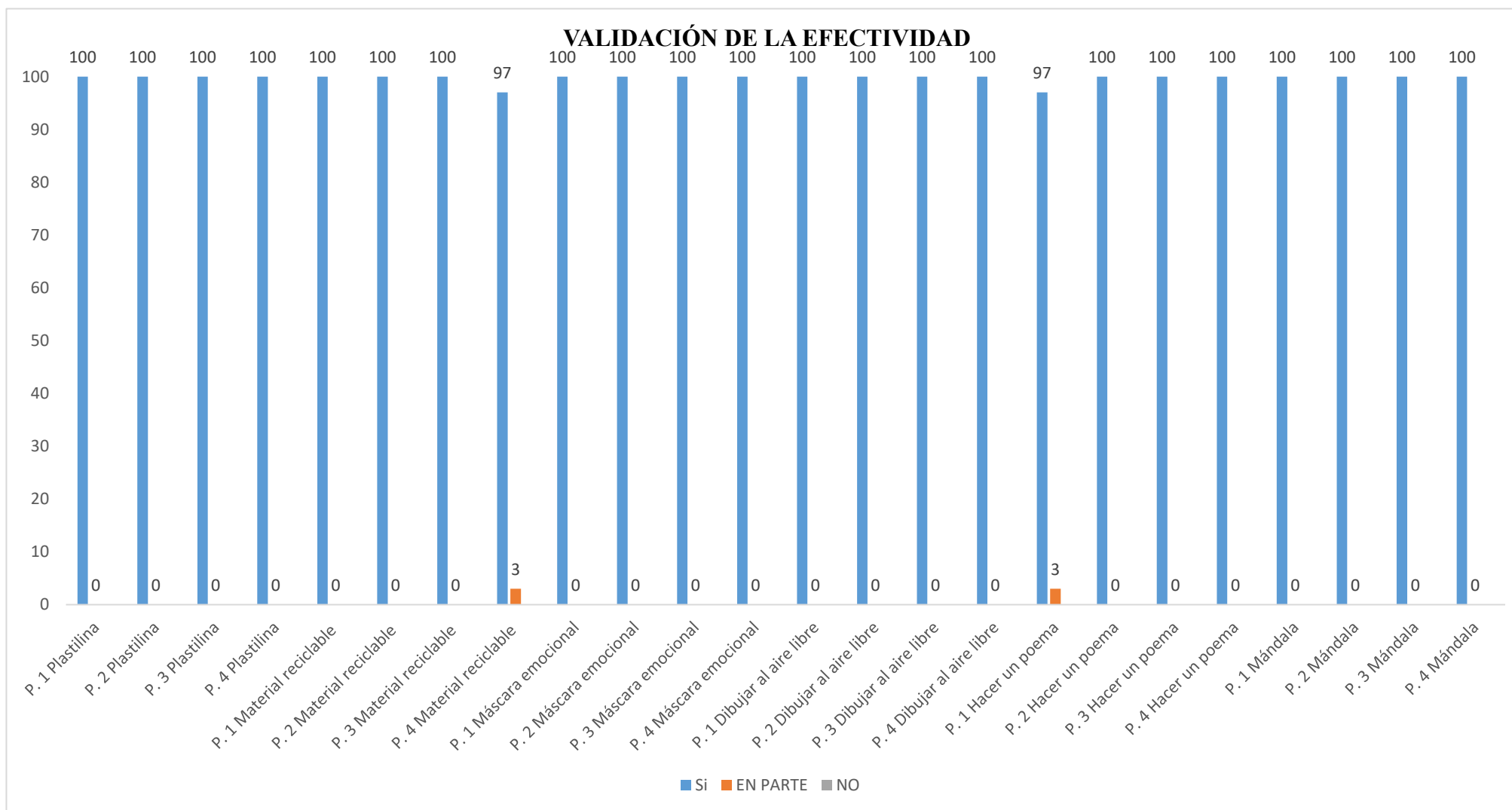
*Validación de la efectividad de las técnicas basadas en el arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales.*

TÉCNICAS BASADAS EN EL ARTE-TERAPIA	1. ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?						TOTAL		2. La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.						TOTAL		3. Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.						TOTAL		4. Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.						TOTAL	
	SI		NO		EN PARTE				SI		NO		EN PARTE				SI		NO		EN PARTE				SI		NO		EN PARTE			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Escultura con plastilina	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%
Escultura con material reciclable	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	28	97%	0	0%	1	3%	29	100%
Máscara emocional	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%
Dibujar al aire libre	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%
Hacer un poema	28	97%	0	0%	1	3%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%
Crear y colorear una mandala	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%	29	100%	0	0%	0	0%	29	100%

**FUENTE:** Datos obtenidos de la ficha de evaluación de las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales, empleadas en los talleres aplicados a los estudiantes de octavo año paralelo A de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, 2018-2019.

**RESPONSABLE:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

Figura 4.1. Validación de la efectividad de las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las Redes Sociales



## **Análisis e interpretación**

En el cuadro se observa el conglomerado de las técnicas de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las redes sociales y en cuanto a los resultados el 100% de los investigados califican a la **técnica de escultura con plastilina, escultura con material reciclable, máscara emocional, dibujar al aire libre y crear y colorear mándalas** ya que propiciaron disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales solo el 3% la consideran que ha sido en parte.

Por otro lado, con el 100% de la población sujeta a esta investigación aseveran que: la metodología utilizada fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana, los materiales manejados si le permitieron exteriorizar los pensamientos en relación a la angustia a mantenerse siempre conectado a las redes sociales; y, las técnicas como: escultura con plastilina, máscara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema, y crear y colorear mándalas le permitieron aprendizajes para utilizar su tiempo.

Por lo tanto, la aplicación de las técnicas de arte-terapia son significativas como estrategia psicoeducativa, porque ayuda a tener resultado favorables tomando en consideración los ámbitos educativo, psicológico y artístico para tratar y prevenir diversas problemáticas en las conductas de riesgo en los adolescentes. Este proceso facilita la expresión y el manejo de las emociones, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento, el mejoramiento de la comunicación, la disminución del estrés y la relajación, ayudando de manera significativa el ajuste emocional de adolescentes con dificultades para controlar el uso excesivo de las redes sociales, la falta de control en el tiempo de uso hasta llegar a la obsesión.

El trabajo de la proponente de esta investigación consistió en ayudar a pensar, elaborar y entender, todo lo que emerge a través de la comprensión de los estados emocionales en relación con el uso de las redes sociales. De esta manera, el adolescente con entrenamiento aprenderá a comprometerse activa y físicamente, vinculando la creatividad artística con los significados

de sus propias vivencias dando paso a un sentido intelectual y emocional de sí mismo. Esto ayudará al adolescente posteriormente a relacionarse con el mundo exterior al dejar a un lado la prioridad de centrarse en tiempo y espacio en el uso de las redes sociales.

Es importante tomar en cuenta que las técnicas de arte terapia: escultura con plastilina y con material reciclable, máscara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema, y crear y colorear mándalas, con ello se crean imágenes que se generan en cada taller donde se aplica el arte terapia que permiten ser miradas desde muchos puntos de vista según los ojos de quien lo mira, su profundidad se debe a la variación de significados que pueden contener de acuerdo a la emocionalidad de los adolescentes.

Las técnicas aplicadas por el adolescente brindan información del inconsciente, su forma de estar y de actuar a diario, la manera de relacionamiento en su día a día con sus compañeros y sus familiares, por lo que la tarea del psicólogo educativo como proponente, consiste en recopilar los resultados de las actividades de las técnicas de arte terapia (escultura con plastilina y con material reciclable, máscara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema, y crear y colorear mándalas) entenderlos dentro del contexto vivencial del adolescente, y transformarlos de la forma que puedan ser fácilmente pensados y entendidos, esto les ayudará a razonar sus conflictos y restablecer su equilibrio emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.

Además es importante considerar aquí el material que se utiliza para la actividad de acuerdo a las técnicas, con ello se puede lograr que se alcance una proyección de sentimientos de emociones de manera imaginaria. En conclusión, el arte terapia, a través de sus técnicas son una forma de utilizar el tiempo en actividades creativas, de comunicación verbal entre el grupo par, con sus familiares, las técnicas de arte terapia también son formas de diálogo entendido como una comunicación no verbal entre los adolescentes, la obra y el psicólogo educativo, y que los materiales son los medios para cimentar nuevas formas de tomar el tiempo

productivamente, además comunicar y relacionarse socialmente al abandonar actitudes de dependencia emocional y física a un androide conectado a las redes sociales.

Con esta conclusión se fortalece más lo expresado, considerando el criterio de (Moreno, 2007) quien plantea que el objetivo del arte terapia en los adolescentes consiste en hacer de la terapia un instrumento de exploración creativa que permita reforzar las capacidades expresivas de los y las jóvenes, como parte inherente de búsqueda y manifestación individual. Además está les ayuda a expresar sus conflictos internos clarificando los para así poderlos trabajar.

Por otro lado, (Mario Dumas, 2013) refiere que las técnicas de arte-terapia permite dotar de sentido una tarea altamente estimulante que, además, resulta muy creativa. A la vez, ofrece una manera de expresar sentimientos y puntos de vista que, de otra forma, quedarían reservados a la persona, a veces generando frustración.

## **g. DISCUSIÓN**

La influencia que posee las redes sociales en las y los adolescentes es un caso serio para la educación y las familias. Las redes sociales son la forma en que interactúan en su mayoría los adolescentes de nivel secundario donde la mayor parte de su tiempo sea libre o no, la pasan frente a un celular. No solo influye en su desempeño académico sino también en las conexiones personales y sociales.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el pre-test de la Escala de Adicción a las Redes Sociales, aplicada a los investigados, se encuentra con el mismo porcentaje del 48,28% presenta obsesión por las redes sociales, indica falta de control en el uso de las redes sociales, en tanto que para el 51,93% mantienen el uso excesivo de las redes sociales.

Para un análisis más profundo se considera los criterios de (Escurra 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 uso excesivo por las redes sociales, el porcentaje indica que la dependencia a internet o red social ya está presente, 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 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.

Teóricamente les sirve para tener una comunicación continua con sus amigos o incluso aspectos escolares. Es un lugar donde los adolescentes pueden tener la libertad de expresarse sin ser juzgado por su físico y reflejar una imagen que a ellos les agrada y de la que se sienten de cierta forma interesante ante los demás miembros de la red, como el Facebook, WhatsApp, YouTube e Instagram en los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica paralelo “A”, los cuales ellos visitan diariamente sin medir el tiempo en que utilizan para este fin.

Frente a esta realidad, el DECE de la institución educativa, desconoce las dimensiones del uso indebido de las redes sociales así mismo los padres de familia tampoco ponen límites. Razón por la cual docentes y padres de familia continuamente llaman la atención sin respuesta alguna, es decir los y las adolescentes están sometidos a una forma de relacionamientos no consensuados por todos los demás que puede ser objeto de muchas dificultades.

Como tesista de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, frente a esta problemática que afecta al desarrollo de los adolescentes, es responsabilidad tomar decisiones para intervenir en este tipo de problemáticas, como es proponer la implementación de una estrategia psicoeducativa, considerando como estrategia el arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales dirigido en los alumnos de 8vo A, el propósito fue doble a la vez que se previene se estimula la creatividad artística, y el efecto en las emociones, expresando y comprendiendo sus emociones, encontrando así formas de enfrentar el problema del uso

indebido de las redes, logrando la disminución de su ansiedad ante la amenaza de no tener el celular en sus manos.

Esta propuesta está enfocada en la prevención; sin duda, implica la adopción de medidas encaminadas a impedir que aparezcan problemáticas psicosociales que afecten el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes e impedir que las deficiencias causadas por el apareamiento de las mismas no prevalezcan en el tiempo. (DECE, 2016) p.22

Por lo tanto la propuesta tiene como objetivo de entrenar en la utilización de las técnicas de arte-terapia como: escultura con plastilina, escultura con material reciclable, máscara emocional, hacer un poema, dibujar al aire libre y crear y colorear mándalas.

Desde el punto de vista psicoeducativo y pedagógico el arte-terapia facilita la comunicación con las personas de su alrededor. Proporciona un espacio donde el alumno puede expresar y compartir sentimientos y emociones. Potencia y refuerza vínculos y emociones entre los alumnos y sus familiares, libera ansiedad, estrés y dificultades de concentración en el alumno, libera pensamiento y actitudes obsesivos, potencia la imaginación y la creatividad, además bien utilizado como terapia para el uso del tiempo libre.

Luego de la ejecución de la estrategia basado en técnicas de arte-terapia, se puede evidenciar en el post-test, datos significativos expresados por los investigados en las tres dimensiones, bajando los niveles frente a la obsesión por las redes sociales (72,42%), en la dimensión falta de control por el uso de las redes (79,31%) y ante el uso excesivo de las redes sociales (61,52%).

Estos datos estadísticos confrontados con las evaluaciones de cada uno de los talleres, el 100% de los investigados manifiestan que las técnicas de escultura con plastilina, escultura con material reciclable, máscara emocional, dibujar al aire libre y crear y colorear mándalas propiciaron disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales; sin embargo, a la técnica de hacer un poema solo el 3% la consideran que ha sido en parte. Por otro lado, con el 100% de la población sujeta a esta investigación aseveran



que: la metodología utilizada fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana, los materiales manejados si le permitieron exteriorizar los pensamientos en relación a la angustia a mantenerse siempre conectado a las redes sociales; y, las técnicas como: escultura con plastilina, máscara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema, y crear y colorear mándalas le permitieron aprendizajes para utilizar su tiempo.

Por lo tanto, la aplicación de las técnicas de arte-terapia es significativa como estrategia psicoeducativa, evidenciada de acuerdo a los valores alcanzados en la correlación lineal de Pearson, validando la efectividad de la aplicación de las técnicas de arte terapia: de  $r= 0.79$ , correlación positiva alta, a las técnicas *escultura con plastilina* y *escultura con material reciclable*, para prevenir el riesgo de la obsesión por el uso de las redes sociales. Con el valor de  $r= 0.72$ , correlación positiva alta, validando la efectividad de las técnicas: *máscara emocional* y el *dibujo al aire libre* para afrontar la falta de control personal del uso del tiempo. Así mismo de  $r= 0.58$ , que significa una correlación positiva moderada, validando la efectividad de las técnicas *hacer un poema* y la técnica de crear y colorear mándalas, para tratar de controlar el uso excesivo de las redes sociales.

Las técnicas aplicadas y entrenadas permitieron como lo dice la teoría, aflorar sentimientos y emociones del inconsciente, su forma de estar y de actuar a diario, la manera de relacionamiento en su día a día con sus compañeros y sus familiares, les ayudaron a analizar la situación conflictiva y restablecer su equilibrio emocional ante el uso excesivo de las redes sociales y prevenir estados obsesivos.

En conclusión, el arte terapia, a través de sus técnicas son una forma de utilizar el tiempo en actividades creativas, de comunicación verbal entre el grupo par, con sus familiares; también son formas de diálogo entendido como una comunicación no verbal entre los adolescentes; la obra, el psicólogo educativo y los materiales son los medios para cimentar nuevas formas de tomar el tiempo productivamente, además comunicar y relacionarse socialmente al abandonar

actitudes de dependencia emocional y física a un celular conectado a las redes sociales. Al respecto lo expresado, por (Moreno, 2007) que, el objetivo del arte terapia en los adolescentes consiste en hacer de la terapia un instrumento de exploración creativa que permita reforzar las capacidades expresivas de los y las jóvenes, como parte inherente de búsqueda y manifestación individual. Además les ayuda a expresar sus conflictos internos.

## **h. CONCLUSIONES**

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos mediante el procesamiento de los datos, se llegó a las conclusiones que:

- Los adolescentes investigados en su gran mayoría presentan un alto nivel en los factores de riesgo como son la obsesión, falta de control personal y en el uso excesivo de las redes sociales, corroborando la existencia de dicha problemática.
- El diseño un la estrategia de intervención y ejecución de los talleres basados en técnicas de arte-terapia, los cuales se organizaron secuencialmente por medio de una metodología integradora con temas, objetivos, recursos y sustentados en los referentes teóricos. Los talleres se cumplieron satisfactoriamente, y como resultado hubo un impacto positivo en los adolescentes investigados.
- Con el coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson ( $r$ ) se alcanzó una correlación positiva alta, validando la efectividad de la estrategia basada en técnicas de arte-terapia para prevenir los factores de riesgo por el uso indebido de las redes sociales.

## **i. RECOMENDACIONES**

Los resultados obtenidos demostraron que existía un elevado índice de dependencia por parte de los adolescentes hacia las redes sociales. Ante los hallazgos, se han elaborado algunas recomendaciones que pueden dar vías en el desarrollo de otras investigaciones sobre este tema de estudio, las cuales son:

- Los directivos de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina” deben tener presente que, si bien es cierto existe el uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías, se sugiere ampliar el estudio tomando en cuenta los factores que en el presente estudio se ha evidenciado, como por ejemplo el excesivo uso de las redes sociales, por lo que se sugiere implementar programas orientados a prevenir los factores de riesgo a las mismas de forma permanente y continua, con el propósito de evitar cualquier tipo de adicción.
- Al Departamento de consejería estudiantil (DECE) que utilicen esta estrategia psicoeducativa de intervención diseñada y ejecutada utilizando las técnicas de arte-terapia, mismas que sí permiten realizar procesos de enseñanza-aprendizaje de contenidos sobre el uso de las nuevas tecnologías, y con ello brindarán la información adecuada para cambiar de actitud ante el uso descontrolado de las nuevas tecnologías.
- A los futuros estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación que van a realizar su trabajo de titulación que repliquen este estudio en otras instituciones, revisen e incrementen la metodología y tiempo de aplicación de las diversas técnicas de arte-terapia para que validen las mismas en muestras más amplias.



## PROPUESTA ALTERNATIVA

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

**¡AMA-ARTE...ROMPE EL ESQUEMA  
DE LAS REDES SOCIALES!**

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

### **¡AMA-ARTE...ROMPE EL ESQUEMA DE LAS REDES SOCIALES!**

#### **PRESENTACIÓN.**

Uno de los problemas en los centros educativos detectados, es la dependencia al uso del celular que tienen los estudiantes, supuestamente nada nocivos para padres y para maestros; por varias razones, es normal, son jóvenes, es la tecnología, padres trabajando, maestros comprometidos con la enseñanza a grupos numerosos, entonces se justifica estas acciones de los chicos y chicas, por ejemplo: están conectados a las redes sociales para estar al día en los hechos sociales importantes para ellos, cumplir retos entre pares para lograr popularidad, satisfacer el ego de ser más populares, crear numerosas relaciones de amistad o enamoramientos virtuales, con respuestas a conversatorios lacónicos, ofendiendo la ortografía en la escritura con extractos o palabras mal escritas, entre otras razones.

El o la adolescente vive entre la realidad y la fantasía, perdido en el tiempo y en el espacio, los resultados de todo aquello, el descuido de las tareas escolares, personales, aislamientos en su propio hogar, poca comunicación con la familia, y otras relaciones interpersonales; estas vivencias reales connotan otra problemática no perceptible para los ojos de los adultos, como la obsesión y compulsión por el uso de las redes sociales, ante los riesgos que puede causar el uso excesivo de las redes sociales que lo mantienen los adolescentes, se propone la estrategia psicoeducativa como prevención para evitar consecuencias posteriores en la estabilidad emocional de los educandos.

Con estas consideraciones, en la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes de Jesús Molina, también los/las estudiantes presentan conductas de dependencia hacia el uso excesivo de las redes sociales, y para enfrentar la problemática como estrategia de prevención a la implementar las estrategias psicoeducativas para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales dirigido a los estudiantes del Octavo año paralelo A.

La propuesta de intervención denominada “Ama-arte...rompe el esquema de las redes sociales” basada en las técnicas del arte-terapia para enfrentar a tres factores principales como son: la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales, y el uso excesivo de las redes sociales, será una propuesta de gran utilidad ya que con esto ayudará a mejorar el rendimiento académico, mejorar las relaciones interpersonales dentro y fuera de la vida familiar y escolar.

El arte-terapia con sus técnicas además de incentivar la creatividad y la imaginación, permitirá a los adolescentes durante el desarrollo de los seis talleres, con una duración de 80 minutos cada taller, expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos de una forma creativa y poco a poco desligarse de estos factores de riesgo como: obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales manifestados por los adolescentes.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ♣ Entrenar en la utilización de las técnicas de arte terapia para prevenir los riesgos por el uso indebido de las redes sociales por los adolescentes de Octavo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- ✚ Generar el vínculo y la confianza entre la proponente y los estudiantes para ejecutar la propuesta de intervención.
- ✚ Utilizar el arte terapia como una alternativa para disminuir la ansiedad por el uso ilimitado de las redes sociales que le permita la exteriorización de sus pensamientos.

- ✚ Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.
- ✚ Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.
- ✚ Proporcionar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la interrupción del uso de las redes sociales.
- ✚ Explorar los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las redes sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.
- ✚ Reconocer los principales riesgos por el uso de las redes sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte terapia crear y dibujar mándalas.
- ✚ Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante el uso indebido de las redes sociales luego de haber aplicado las estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte terapia.

**Institución Educativa:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.

**Participantes:** 29 estudiantes del Octavo año de Educación General Básica.

**Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**Duración de cada taller:** Todos los talleres tienen una duración de 80 a 120 minutos.

## UBICACIÓN

La propuesta de intervención basada en las técnicas de arte terapia para disminuir el uso indebido de las redes sociales, se desarrollará en la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, sección vespertina.



## **FACTIBILIDAD**

Para el desarrollo de la propuesta de intervención, se parte de un sondeo realizado previamente entorno al uso indebido de las redes sociales (pre-test), posteriormente se contará, con los recursos humanos, materiales y financieros necesarios para la ejecución de la propuesta.

Al mismo tiempo se contará con la guía de los docentes y directivos de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, que con su amplia experiencia y trayectoria docente nos guiarán de forma adecuada para llevar a cabo con éxito la realización de la investigación.

Así mismo para el diseño y ejecución de la propuesta se utilizarán tecnología como fuentes bibliográficas, material didáctico, para lograr mayores beneficios en su ejecución.

Se ejecutará mediante ocho talleres con una duración de 80 a 120 minutos, serán dictados los días y en los horarios que las autoridades lo dispongan; se llevará a cabo en el salón de clase y estarán dirigidos a los estudiantes del octavo año de educación general básica, de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.

Se desarrollará mediante la modalidad de talleres el mismo que contienen técnicas de arte terapia. A continuación, el detalle de cada taller:

## DESARROLLO DE TALLERES



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

**TALLER I:** Sensibilización para el desarrollo de la Propuesta de Intervención.



**Objetivo:** Generar el vínculo y la confianza entre la proponente y los estudiantes para ejecutar la propuesta de intervención.

#### Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Trípticos, copias de la escala de adicción a las redes sociales (ARS).

#### Desarrollo de actividades

- **Bienvenida y saludo**
- **Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades
- **Dinámica de presentación:** “Este es mi amigo”

- **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 “disminuir el uso indebido de las redes sociales en los adolescentes”, la duración de las 8 sesiones de 80 a 120 minutos.

- **Aplicación del pre-test.**

Se hace entrega del cuestionario de Adicción a las redes sociales, y se les dará sus respectivas indicaciones.

- **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**TALLER I: Sensibilización.**

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Generar el vínculo y la confianza entre el proponente y los estudiantes para ejecutar la propuesta de intervención.	<b>Sensibilización.</b> Se inicia con la primera etapa del proceso de arte terapia, según Klein (2008). Comenzará con una entrevista inicial, donde se recopila información bio-psi-social. Se da a conocer el encuadre terapéutico donde se explican los objetivos del arte terapia y se aclaran los límites. También en esta etapa se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la apertura y la colaboración para la realización de los talleres.	5 min		<b>PRE TEST.</b>
		<b>Dinámica de presentación.</b>	“Este es mi amigo”.	15 min		
		<b>Contenido. Presentación de la planificación.</b>	Se empezará con la entrega del tríptico los cuales estarán insertos cada uno de los talleres que se va a trabajar, luego se realizaran los acuerdos y compromiso para llevar de mejor manera los talleres.	10 min		
		<b>Actividad. Aplicación del pre test.</b>	Se entregará el Cuestionario de adicción a las redes sociales.	15 min	Hoja del cuestionario de evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración brindada y se les invita al próximo taller.	5 min		



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

**TALLER II:** No estás en mis manos pero estas en mi mente.



**Objetivo:** utilizar el arte terapia como una alternativa para disminuir la ansiedad por el uso ilimitado de las redes sociales que le permita la exteriorización de sus pensamientos.

**Datos informativos.**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

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

**Desarrollo de Actividades.**

**Bienvenida y saludo.**

**Dinámica de presentación:** La Madeja de lana.

**Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.**

- ¿Qué es Red Social?
- Tipos de Redes Sociales.
- Adicción a las Redes Sociales.
- Comportamientos Obsesivos a las Redes Sociales.

### **Desarrollo de las temáticas.**

#### **¿Qué es Red Social?**

El término red social, que también suele ser denominada como comunidad virtual, consiste en un servicio que se brinda a través de un sitio web, en el que se reúne la gente para hablar, compartir ideas e intereses, hacer nuevos amigos, expresar una opinión, es decir para comunicarse con otros.

Por ende, las redes sociales son un medio de comunicación social, que por el contrario de los medios tradicionales que suelen ser plataformas limitadas en cuanto a la cantidad de gente que puede interactuar al mismo tiempo, en el caso de las redes sociales son sitios cuyo contenido es diariamente publicado por millones de personas diferentes.

Hoy las redes sociales se han convertido en una verdadera necesidad para los usuarios, y no sólo se trata de aquellas comunidades que permiten la comunicación simple y directa entre amigos, sino que incluso se han convertido en un medio ideal para el comercio y las empresas.

#### **Tipos de Redes Sociales.**

Oliva (2012) establece como criterio único para clasificar las redes sociales su objetivo, dentro de las cuales define:

- a) Redes sociales de carácter Personal, como Facebook, Twitter o MySpace.
- b) Redes sociales de tipo Profesionales, como LinkedIn, Xiang o Viadeo.

c) Redes sociales Temáticas dentro de las cuales están [cuantatuviage.net](http://cuantatuviage.net) o [Musicmakesfriends.com](http://Musicmakesfriends.com).

d) Redes sociales de Escala local, como Tuenti, Hyves o Xianoei.

### **Adicción a las Redes Sociales.**

Según Echeburúa y de Corral (2010) la adicción a las redes sociales puede atrapar a los jóvenes gracias a que el mundo virtual contribuye a crear una falsa identidad y a distanciarse o distorsionar el mundo real.

El mismo autor define algunas señales de alarma o características de los adolescentes expuestos a la adicción de las redes, dentro de las cuales destacan la privación del sueño y descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia y los estudios. En cuanto a los síntomas que presenta el afectado podrían ser:

- ✓ Revisar Facebook a diario, varias veces al día, o todo el día.
- ✓ Su mentalidad es filtrar todo a través de la red social, como poder compartir, promocionar, marketear, o propagar información personal, laboral, o social.
- ✓ Actualizar tu estado, perfil, fotos, etcétera, con frecuencia y etiquetas a tus amigos para recibir comentarios.
- ✓ Las horas de descanso se han reducido en dos horas o más.
- ✓ Pasan las horas antes que te des cuenta que no has hecho nada, excepto navegar en Facebook, Twitter, MySpace, entre otras más.
- ✓ Los llamados "adictos" (en la gran mayoría menores de 25 años) en un 18% de estos solo pueden estar desconectados apenas un par de horas.

### **Comportamientos Obsesivos a las Redes Sociales.**

Las personas que utilizan de forma obsesiva Facebook y Twitter se sienten mal cuando se encuentran por fuera de las publicaciones o situaciones en las que participan sus amigos o conocidos y a los que ellas no pueden acceder, como un viaje, un nuevo auto, una boda, etc.

Este miedo a perder la conexión con los demás, y su ansiedad de estar activo en las redes y saber lo que ocurre a todo momento en su entorno, es cada vez más común y se conoce como “FOMO” (fear of missing out, en inglés miedo a estar desconectado).

Las redes permiten descubrir en tiempo real otras alternativas a la vida de uno, cómo es vivir en otra ciudad, rodeado de otras personas, una vida que no se tiene. Por este motivo algunos estudiosos consideran que las conductas compulsivas revelan una sensación de infelicidad con la vida propia.

### **Aplicación de la técnica de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las Redes**

**Sociales:** “Técnica de la Escultura con plastilina”.

Una buena forma de expresar tus emociones negativas en concreto la ira es materializándola a través de la plastilina. El momento indicado para realizar esta actividad será ese instante en el que estés enfadado por algo que te ha ocurrido. Simplemente coge la plastilina y expresa lo que sientes en ese momento dándole forma a la ira que sientes para posteriormente si lo ves necesario romperla y eliminarla completamente con ese hecho. (Moreno, 2007, pág. 63).

**Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller:** Se utilizará con la finalidad de valorar la efectividad de la misma.

### **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**TALLER II:** No estás en mis manos pero estas en mi mente.

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Disminuir los niveles de ansiedad por la obsesión al uso de las redes sociales a través del arte-terapia (escultura de plastilina) materializando las emociones negativas (ira) manifestadas por la prohibición del uso.	<b>Redes Sociales.</b>  Se continúa con la segunda etapa del proceso terapéutico según Klein (2008). En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de presentación.</b>	La Madeja de lana.	10 min	Humanos Madeja de lana	
		<b>Contenido.</b>	¿Qué es Red Social? Tipos de Redes Sociales. Adicción a las Redes Sociales. Comportamientos Obsesivos a las Redes Sociales.	15 min	Humanos Trípticos	
		<b>Actividad.</b>	1, Se realizará una lluvia de ideas para conocer que saben de las redes sociales. 2, Se dará la debida explicación del tema, mediante diapositivas. 3, Se iniciará con la primera fase de Palacios (2013); En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de	20 min	Humanos	

			<p>los materiales y la elaboración de creaciones.</p> <p>4, Se procederá a la realización de la técnica de arte-terapia, para ella se les entregará a los estudiantes la plastilina de diferentes colores, y también palillos. Luego de esto se les dará las indicaciones, que ellos con la plastilina tienen que realizar lo primero que les venga a la mente, utilizando cada una de las plastilinas que se les ha dado. Para finalizar con esta actividad se les pedirá a los adolescentes que a cada obra que han realizado se les coloque un nombre, creativo. Y por último se aplicará la segunda fase de Palacios (2013) la cual menciona; En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.</p>			
		<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

**BIBLIOGRAFÍA:**

<http://noticias.universia.net.mx/ciencia-nn-tt/noticia/2014/01/21/1076564/redes-sociales-pueden-producir-conductas-obsesivas.html>

[https://tecnologia-informatica.com/redes-sociales-definicion-historia/#Las\\_redes\\_sociales\\_mas\\_utilizadas](https://tecnologia-informatica.com/redes-sociales-definicion-historia/#Las_redes_sociales_mas_utilizadas)

<https://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/capitulos/perfilestics/tipos-redes-sociales.html>

<http://revistaurbanismo.uchile.cl/index.php/RMAD/article/viewArticle/14022>



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

**Evaluación talleres.**

**Fecha:** .....

<b><u>PREGUNTAS</u></b>	<b><u>SI</u></b>	<b><u>NO</u></b>	<b><u>EN PARTE</u></b>
<b>1)</b> ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; <b>escultura</b> , propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?			
<b>2)</b> La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.			
<b>3)</b> Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.			
<b>4)</b> Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.			



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

**Taller III. Encerrado en mis conexiones.**



**Objetivo del taller:** Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.

**Datos informativos.**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Nombre del taller, el tema material reciclable, cinta adhesiva, velas, fósforo, tiza líquida, cartulina, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación.

**Desarrollo de Actividades.**

**Bienvenida y saludo.**

**Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades.

**Dinámica de ambientación:** Las velas encendidas.

**Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.**

Manejar las preocupaciones causadas por la utilización de las redes sociales.

- ¿Por qué se produce obsesión en las redes sociales?
- Aspectos principales de las causas que producen la obsesión.
- Síndrome de Abstinencia.

**Desarrollo de las temáticas.**

**¿Por qué se produce obsesión en las redes sociales?**

El síndrome de abstinencia se presenta como una tensión creciente manifestada a partir de cambios en el estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, etc. provocados por la imposibilidad de realizar cierta conducta o consumo. En la mayoría de los casos, va acompañado de fuertes reacciones de malestar físico y psicológico. Estas reacciones suelen aplacarse una vez que la actividad o el consumo tienen lugar.

De este modo, esa tensión desaparece temporalmente hasta que vuelve a ir apareciendo de forma gradual con el paso del tiempo desde el último consumo o episodio comportamental. Sin embargo, sabemos que en el caso de las adicciones químicas o drogodependencias este síndrome puede “aplacarse” con mayor facilidad a partir del consumo. En el caso de un jugador de videojuegos o una persona con problemas de dependencia al ordenador, este síndrome puede mantenerse durante más tiempo pese a estar realizando la conducta.

**Aspectos principales de las causas que producen la obsesión.**

Si crees que sí, que la hiperconexión te provoca estrés o decaimiento, que te aísla y afecta de forma alarmante a tu vida, consulta a un especialista. En este artículo sólo vamos a

reparar algunos momentos anecdóticos en los que todos los que tenemos cuentas en redes sociales, en cierta manera, hemos podido caer alguna vez.

De la carta del restaurante, pides lo que mejor queda en las fotos. Luego, que esté rico o no, es completamente secundario.

Tiene un patrón de pensamientos y miedos irracionales (obsesiones) que te hacen tener comportamientos repetitivos (compulsiones). Estas obsesiones y compulsiones interfieren en las actividades diarias y causan mucha angustia.

Son pensamientos, impulsos o imágenes repetidas, persistentes e indeseadas, que son invasivos y provocan angustia o ansiedad. Podrías intentar ignorarlos o deshacerte de ellos poniendo en práctica un ritual o comportamiento compulsivo. En general, estas obsesiones te invaden cuando intentas pensar o hacer otras cosas.

### **Síndrome de Abstinencia.**

El síndrome de abstinencia se presenta como una tensión creciente manifestada a partir de cambios en el estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, etc. provocados por la imposibilidad de realizar cierta conducta. En la mayoría de los casos, va acompañado de fuertes reacciones de malestar físico y psicológico. Estas reacciones suelen aplacarse una vez que la actividad o el consumo tienen lugar.

De este modo, esa tensión desaparece temporalmente hasta que vuelve a ir apareciendo de forma gradual con el paso del tiempo desde el último consumo o episodio comportamental. Sin embargo, sabemos que en el caso de las adicciones químicas o drogodependencias este síndrome puede “aplacarse” con mayor facilidad a partir del consumo. En el caso de un jugador de videojuegos o una persona con problemas de dependencia al ordenador, este síndrome puede mantenerse durante más tiempo pese a estar realizando la conducta.

El síndrome de abstinencia se presenta como una tensión creciente manifestada a partir de cambios en el estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, etc. provocados por la imposibilidad de realizar cierta conducta o consumo. En la mayoría de los casos, va acompañado de fuertes reacciones de malestar físico y psicológico.

Estas reacciones suelen aplacarse una vez que la actividad o el consumo tienen lugar. De este modo, esa tensión desaparece temporalmente hasta que vuelve a ir apareciendo de forma gradual con el paso del tiempo desde el último consumo o episodio comportamental. Sin embargo, sabemos que en el caso de las adicciones químicas o drogodependencias este síndrome puede “aplacarse” con mayor facilidad a partir del consumo.

### **Aplicación de la técnica de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las Redes**

**Sociales:** “Técnica Escultura con material reciclable”.

Todo tiene una segunda vida si así lo deseamos y esto ocurre con todos aquellos materiales que nos rodean. En vez de tirarlos o llevarlos a reciclar, lo podemos utilizar para hacer una pequeña obra en casa y así expresar lo que sentimos en relación a algo que nos haya pasado con una escultura, por ejemplo. (Nunez, 2007.)

Esta es una buena de “sacar” lo que tenemos dentro que nos hace sentir tristes y créeme funciona muy bien. He realizado esta actividad con personas mayores y ha sido todo un éxito porque de su tristeza sacaron algo positivo y bonito. (Nunez, 2007.)

### **Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller:**

Se utilizará con la finalidad de valorar la efectividad de la misma.

- **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**Taller III.** Encerrado en mis conexiones.

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.	<b>Ansiedad y preocupación por dejar de usar las redes sociales innecesariamente.</b>  Se continúa con la segunda etapa del proceso terapéutico según Klein (2008).  En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas.	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de ambientación.</b>	Las velas encendidas.	10 min	Humanos Velas, fósforos.	
		<b>Contenido.</b>	¿Por qué se produce obsesión en las redes sociales?  Aspectos principales de las causas que producen la obsesión.  Síndrome de Abstinencia.	15 min	Humanos Trípticos	

	<p>Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.</p>	<p><b>Actividad.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1, La facilitadora dará a conocer cada uno de los temas previstos, mediante la utilización de carteles, y se aceptará cada una de las preguntas o sugerencias que tengan los adolescentes.</li> <li>2, Se procederá a repartir los materiales necesarios como son: revistas, periódicos, tijeras, lápices, marcadores etc.</li> <li>3, Se iniciará con la primera fase de Palacios (2013); En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.</li> <li>4, Los estudiantes luego de haber explicado tendrán el tiempo suficiente para poder crear cultura con material reciclable, esto les permitirá conocer la importancia que tiene cada una de las cosas que nosotros pensamos que ya no se utilizará, luego de ello los investigados podrán acceder a las canchas de la Institución o los patios de las mismas para que puedan meditar del porqué y para que se quedan a realizar dicha materia. Luego del análisis de cada uno de los adolescentes, se procederá a guardar cada una de las creaciones.</li> </ol>	<p>20 min</p>	<p>Humanos</p>	
--	--	--------------------------	---	---------------	----------------	--

			Y por último se aplicará la segunda fase de Palacios (2013) la cual menciona; En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.			
		<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/sindrome-de-abstinencia-9069>

[http://ingenium.org.mx/site/images/files/EL\\_TRASTORNO\\_OBSESIVO\\_COMPULSIVO.pdf](http://ingenium.org.mx/site/images/files/EL_TRASTORNO_OBSESIVO_COMPULSIVO.pdf)

<https://books.google.es/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA30&dq=metodoanaliti96co#v=onepage&q&f=false>



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

**Evaluación talleres.**

**Fecha:** .....

<b><u>PREGUNTAS</u></b>	<b><u>SI</u></b>	<b><u>NO</u></b>	<b><u>EN PARTE</u></b>
1) ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; <b>escultura con material reciclable</b> , propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?			
2) La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.			
3) Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.			
4) Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.			



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

**TALLER IV: “No me puedo detener” ¡Es una tentación!**



**Objetivo del taller:** Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.

**Datos informativos.**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Material didáctico con el nombre del taller, el tema y la técnica de la máscara emocional, trípticos, cinta adhesiva, cartón, marcadores, acuarelas, pinturas, pinceles, hojas papel boom, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación.

**Desarrollo de Actividades.**

**Bienvenida y saludo.**

**Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades.

**Dinámica de ambientación:** Los ciegos.

**Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.**

- ✦ Regulación Emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.
- ✦ Habilidades de afrontamiento ante el uso excesivo de las redes sociales.
- ✦ Conciencia emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.

**Desarrollo de las temáticas.**

**Regulación Emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.**

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

**Habilidades de afrontamiento ante el uso excesivo de las redes sociales.**

Son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

Afrontamiento

cognitivo: Aceptación, Anticipación, Autoanálisis, Humor, Planificación, Poder mental, Preocupación, Reestructuración mental, Reevaluación positiva.

Afrontamiento afectivo: Agresión pasiva, Aislamiento social, apoyo social, autocontrol, catarsis, escape/evitación, supresión.

Afrontamiento conductual: Afrontamiento directo, Autoafirmación, Falta de afrontamiento.  
Postergación.

### **Conciencia emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.**

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro social, asertividad, etc. Los micros competencias que incluye la competencia social son las siguientes.

Dominar las habilidades sociales básicas.

Practicar la comunicación receptiva.

Practicar la comunicación expresiva.

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro social, asertividad, etc. Los micros competencias que incluye la competencia social son las siguientes.

Dominar las habilidades sociales básicas.- La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.

Respeto por los demás.- Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.

Practicar la comunicación receptiva.- Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

Practicar la comunicación expresiva.- Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

Compartir emociones.

Prevención y solución de conflictos.

### **Aplicación de la técnica de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las Redes**

**Sociales:** “Técnica Máscara Emocional”.

El objetivo de esta actividad fue facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones, para comenzar a abordar los objetivos terapéuticos propuestos. Para esto se planificó una primera parte de confección de una máscara, y una segunda de diálogo acerca de la obra realizada.

La consigna fue “Haz una máscara que te represente”. Además, al ser un trabajo plástico, se conectaba con los intereses que había manifestado, fomentándose el espacio psicoterapéutico como una instancia grata. Se reunieron materiales diversos, tratando de incluir todo lo que decorara o se pudiera pegar a un cartón.

De esta forma hubo papeles de distintos tipos, texturas, colores y tamaños, cintas, mallas de plástico, témpera, pinceles, lápices, botones, flores, retazos de tela, parches, junto a materiales reciclados como diario, papeles de regalo, entre otros. Para pegar estos materiales al cartón hubo colafría, masking tape y cinta adhesiva. (Jarpa, 2010).

### **Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller:**

Se utilizará con la finalidad de valorar la efectividad de la misma.

- **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**Taller IV. “No me puedo detener” ¡Es una tentación!**

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.	<b>El control emocional ante la interrupción en el uso de las redes sociales. (I parte).</b>  Se continúa con la segunda etapa del proceso terapéutico según Klein (2008).  En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de ambientación.</b>	Los ciegos.	10 min	Humanos Velas, fósforos.	
		<b>Contenido.</b>	Regulación Emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.  Habilidades de afrontamiento ante el uso excesivo de las redes sociales.  Conciencia emocional ante el uso excesivo de las redes sociales.	15 min	Humanos Trípticos	

	<p>desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.</p>	<p><b>Actividad.</b></p>	<p>1, La facilitadora realizará una breve explicación de los contenidos, abordando lo emocional y como ellos se sienten al ver que presentan un uso indebido de las redes sociales.</p> <p>2, Luego se procederá a explicárseles que técnica se va a trabajar esta semana sin antes olvidar el que conozcan cuales son los beneficios que tienen al realizar esta actividad.</p> <p>3, Se iniciará con la primera fase de Palacios (2013); En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.</p> <p>4, Seguidamente se les dará los materiales necesarios para que ellos puedan realizar una máscara la cual le va a representar durante toda la clases., esta máscara tendrá como objetivo que se puede llamar como una emoción esto quiere decir que se puede apodar (Ira, alegría, tristeza etc.), siempre y cuando luego se haga un circulo y sepa explicar por qué el nombre, que lo llevo a definir con ese nombre, y preguntarle del porqué se sintiese de esa manera.</p>	<p>20 min</p>	<p>Humanos</p>	
--	---	--------------------------	--	---------------	----------------	--

			Y por último se aplicará la segunda fase de Palacios (2013) la cual menciona; En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.			
		<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

<http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/42/RomeroAllan.pdf>



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

**Evaluación talleres.**

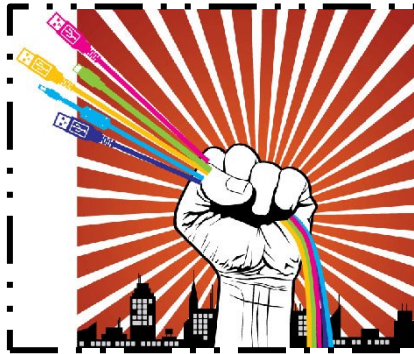
**Fecha:** .....

<b><u>PREGUNTAS</u></b>	<b><u>SI</u></b>	<b><u>NO</u></b>	<b><u>EN</u></b> <b><u>PARTE</u></b>
<b>1)</b> ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; <b>máscara emocional</b> , propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?			
<b>2)</b> La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.			
<b>3)</b> Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.			
<b>4)</b> Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.			



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

**TALLER V:** Desenredando las redes de mis emociones ¡Sí me pude detener!



**Objetivo del taller:** Facilitar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la interrupción del uso de las redes sociales.

**Datos informativos.**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Nombre del taller, el tema y la técnica de dibujar al aire libre, cinta adhesiva, vendas, hojas papel boom, lápices, pinturas, borrador, esferos, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación.

**Desarrollo de Actividades.**

## **Bienvenida y saludo.**

**Dinámica de ambientación:** La mosca ciega.

## **Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.**

Control emocional para el uso indebido de las redes sociales.

- ♣ Automotivación para el uso indebido de las redes.
- ♣ Autoeficacia emocional para el uso indebido de las redes.
- ♣ Actitud positiva para el uso indebido de las redes.
- ♣ Responsabilidad para el uso indebido de las redes.

## **Desarrollo de las temáticas.**

### **Automotivación para el uso indebido de las redes.**

Es la capacidad de auto motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Auto motivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

### **Conócete, acéptate, supérate**

La motivación está presente en todas las facetas de la vida, pero cuando hablamos de automotivación es algo diferente ya que es la motivación hacia uno mismo. Auto motivarse es darse a uno mismo las razones y el entusiasmo con el que provocar una acción o un determinado comportamiento. Con esta habilidad se adquiere una fuerza interna que será el motor que te impulsa constantemente hacia adelante, consiguiendo la energía vital necesaria para realizar esfuerzos extraordinarios y lograr tus metas y objetivos.

### **Autoeficacia emocional para el uso indebido de las redes.**

Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que *se es capaz* (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.

En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.

La autoeficacia, o las creencias en tus habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan, juegan un rol importante no solamente en la manera de sentirte respecto a un objetivo o tarea, sino que será determinante para conseguir o no las metas en tu vida. El concepto de autoeficacia es un aspecto central en la psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona.

Los individuos con una autoeficacia alta están muy interesadas en las tareas en las que participan, ven los problemas como desafíos estimulantes, experimentan un compromiso elevado hacia sus intereses y actividades, y se recuperan rápido de sus fracasos. Por el contrario, los individuos con una autoeficacia baja o débil: evitan tareas u objetivos desafiantes, piensan que las metas difíciles están fuera de su alcance, e interpretan los fracasos como algo personal.

### **Actitud positiva para el uso indebido de las redes.**

Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que en situaciones

extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

El optimismo y una actitud positiva son las causas fundamentales de muchos beneficios positivos en la vida como el bienestar y la felicidad. Se conoce que las personas con una mentalidad positiva son más exitosas que otras, porque ven los problemas y el fracaso como una oportunidad para avanzar en su conocimiento ya que estas personas son capaces de aprender de sus errores.

Todo el mundo que haya experimentado el poder de la actitud positiva conoce lo poderoso que puede ser la aplicación del pensamiento positivo y el desarrollo de una actitud y mentalidad positiva.

Tú también puedes fortalecer tu actitud positiva mediante la aplicación de las afirmaciones. Lo que crees en tu mente es lo que verás a tu alrededor. Aunque no puedas controlar muchas situaciones o problemas en tu vida, sí podrás controlar como reaccionas ante ellas.

Cuando estás estresado y te sientes negativo acerca de la vida, un cambio en tu entorno puede cambiar tu perspectiva a una visión más positiva. Ve a otro lugar, lee un libro o simplemente dé un paseo por el vecindario. Esto te ayudará a cambiar tu actitud hacia la situación.

### **Responsabilidad para el uso indebido de las redes.**

Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la



vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

En la actualidad, la mayoría de personas usa las redes sociales como medio de socialización, intercambio de ideas o para mantenerse informado y comunicados con amigos, familiares y personas que viven en otra ciudad o país. Asimismo para estar al tanto con las noticias de última hora, a los usuarios crear publicidad de varios productos: ropa, implementos de belleza, adornos, etc.

Pero en las redes sociales no todo es bueno, ya que el uso excesivo de este medio puede generar una adicción, y esto provocaría aislar a la gente de la interacción social y de los deportes, los usuarios podrían informarse mal si leen un material no legítimo generando duda y problemas.

Las Redes Sociales son sitios de Internet que permiten a las personas a conectarse de manera virtual, y por tanto crear un espacio lleno de numerosas oportunidades para el usuario. Sacar provecho de estas dependerá sobre todo del uso que se dé a la red.

**Aplicación de la técnica de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las Redes Sociales: “Técnica dibujar al aire libre”.**

Dibujar en el exterior puede ser una experiencia única en cualquier época del año tanto si se hace acompañado como solo. Un día que se sientan tristes o desolados la mejor alternativa a quedarse en casa pensando en lo desdichados que se puede ser es coger un libro de dibujos y un lápiz e irse a un parque o a un campo y escuchar la naturaleza que nos puede rodear.

Mientras se dibuja cualquier parte del paisaje que haya llamado la atención se podrá escuchar el cantar de los pájaros, como el aire mueve las hojas de los árboles e incluso nuestra respiración. Es una actividad realmente relajante y que aliviará el malestar. (Corral., 2012).

**Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller:** Se utilizará con la finalidad de valorar la efectividad de la misma.

- **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**Taller V: “Desenredando las redes de mis emociones” ¡Sí me pude detener!**

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Facilitar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la interrupción del uso de las redes sociales.	<b>El control emocional ante la interrupción en el uso de las redes sociales. (II parte).</b>  Se continúa con la segunda etapa del proceso terapéutico según Klein (2008).  En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de ambientación.</b>	La mosca ciega.	10 min	Humanos Bufanda.	
		<b>Contenido.</b>	Automotivación para el uso indebido de las redes.  Autoeficacia emocional para el uso indebido de las redes.  Actitud positiva para el uso indebido de las redes.	15 min	Humanos Trípticos	

	<p>técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.</p>	<p><b>Actividad.</b></p>	<p>Responsabilidad para el uso indebido de las redes.</p> <p>1, La expositora hablará de la responsabilidad, las actitudes positivas, y se les pedirá que mediante ejemplos expongan si han tenido alguna vez este tipo de casos el en cual no se ha podido para el uso indebido de las redes sociales.</p> <p>2, A continuación se les presentará un video corto de automotivación y actitud positiva de un adolescente.</p> <p>3, Se iniciará con la primera fase de Palacios (2013); En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.</p> <p>4, Luego de la explicación se les pedirá a los estudiantes que lleven lo necesario para poder dibujar, y se saldrá al patio y la parte trasera de la Institución para con ello puede tener un momento de tranquilidad, relajación fuera del salón de clases y se procederá a realizar el dibujo que ellos crean oportuno.</p> <p>Para terminar estos dibujos se le hará entrega a la facilitadora de los talleres,</p>	<p>20 min</p>	<p>Humanos</p>	
--	--	--------------------------	--	---------------	----------------	--

			<p>para que pueda visualizar el alcance de la creación que tengan los adolescentes.</p> <p>Y por último se aplicará la segunda fase de Palacios (2013) la cual menciona; En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.</p>			
		<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

<http://www.calatayud.es/contenido/seguridad-y-responsabilidad-redes-sociales>

<https://www.pimealdia.org/es/automotivacion-la-habilidad-mas-poderosa/>

<https://www.exitovsuperacionpersonal.com/como-desarrollar-una-actitud-positiva/>



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

**Evaluación talleres.**

**Fecha:** .....

<b><u>PREGUNTAS</u></b>	<b><u>SI</u></b>	<b><u>NO</u></b>	<b><u>EN PARTE</u></b>
<b>5)</b> ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; <b>dibujar al aire libre</b> , propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?			
<b>6)</b> La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.			
<b>7)</b> Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.			
<b>8)</b> Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.			



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

**TALLER VI:** “Estoy atrapado, buscando una salida”.



**Objetivo del taller:** Reconocer los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las Redes Sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.

**Datos informativos.**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Nombre del taller, el tema y la técnica hacer un poema, trípticos, cinta adhesiva, recortes de periódico, fundas, espaguetis, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación.

**Desarrollo de Actividades.**

**Bienvenida y saludo.**

**Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades.

**Dinámica de ambientación:** Torre de Espaguetis.

## **Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.**

Riesgos bidireccionales.

- ❖ Difusión de información.
- ❖ Incumplimiento de normas.
- ❖ Síntomas que indican un problema con las redes sociales.
- ❖ Cambios de comportamiento.

### **Desarrollo de la temática.**

Los riesgos son bidireccionales. Por un lado, los menores pueden ser víctimas de amenazas o acosos virtuales o por no saber, se pueden encontrar incumpliendo alguna norma con respecto a la privacidad de la difusión de información, fotos y datos de otras personas.

Otros de los riesgos es la publicación descuidada de información, especialmente de identidad, domicilio, referencias entre otras que puede ser usada por delincuentes y la delincuencia organizada para facilitar el cometer delitos tales como el vandalismo, robo, secuestro, acoso entre otros. (Odriozola, 2012, págs. 450-465).

### **Difusión de información.**

Cada dato, información, foto, vídeo o archivo subido a una red social pasa a ser parte de los archivos de los administradores. A su vez un mal uso de las redes conlleva a la facilidad de encontrar datos propios, de familiares o amigos. Debemos incluir en esto los hackers y el phishing que roban contraseñas para manipular información o espiar a las personas.

La falta de control en la red y la cantidad de información de todo tipo lleva a que mucha gente use Internet para acceder a y publicar contenidos de todo tipo: violentos, sexuales, relacionado al consumo de estupefacientes, fanatismo, incitación al odio etc.



## **Incumplimiento de normas.**

**Las normas son necesarias:** a pesar de las quejas de nuestros hijos, tener normas es algo fundamental para dar estabilidad, estructura y rutina en el día a día. Los jóvenes que maduran sin normas que los sostengan, viven en un continuo caos donde no saben qué deben o no hacer, o qué se espera de ellos. Son muchos los estudios que avalan que los niños y adolescentes que viven en un entorno familiar con unas normas claras viven más tranquilos y mantienen una mayor estabilidad emocional.

**Las normas deben ser creadas desde el diálogo:** a diferencia de lo que ocurre con los más pequeños donde los padres son quienes ponen las normas, en el caso de los adolescentes es importante debatirlas y proporcionar un razonamiento que explique el porqué de las mismas. Hablar con ellos sobre las nuevas normas que se crean puede suponer una oportunidad para aprender a negociar lo cual a su vez conlleva que adquieran cierto compromiso hacia el cumplimiento de éstas. El hecho de imponer en lugar de razonar o explicar suele conducir al conflicto.

**Ser consistente y firme con las normas.** Este punto no entra en conflicto con el anterior. Es importante ser flexible en ocasiones puntuales para que las normas no terminen asfixiando al adolescente o al propio entorno familiar, pero en el 95% de las ocasiones es fundamental que la norma se cumpla. Para ello, es importante no ceder ante las demandas de nuestro hijo (una cesión excesiva conllevará el cuestionamiento de esa y otras normas). Este puede ser uno de los puntos más complicados dado el esfuerzo que tendrán que realizar los padres para mantenerse firmes ante las continuas quejas. Es importantísimo que ambos miembros de la pareja se apoyen y actúen como una unidad.

## **Síntomas que indican un problema con las redes sociales.**

- Reducción del número de horas de sueño por permanecer conectado a Internet

- Abandono o pérdida de interés por otras actividades importantes y básicas (estudios, relaciones familiares, salir con compañeros y amigos, comer, dormir, etc.)
- Reducción de interacciones sociales, enfado y peores resultados académicos
- Descuido del cuidado de la salud y del aspecto físico (aparición de trastornos del sueño, mala alimentación, abandono de la práctica de ejercicio, obesidad, problemas de higiene)
- Fatiga y cansancio
- Reproches de personas cercanas sobre el tiempo dedicado a las TIC  
Pasar todo el tiempo pensando en las TIC, incluso cuando no se está conectado.
- Estar permanentemente atento del Smartphone, conectarse a Internet al llegar a casa, nada más levantarse y justo antes de acostarse
- Sentirse muy irritado cuando no puede conectarse
- Mentir a los familiares y amigos acerca del tiempo real que se está conectado.
- Intentar controlar el consumo sin éxito
- Ocultar a los demás la cantidad de consumo
- Euforia durante los momentos de conexión

### **Cambios de comportamiento.**

- Mantiene una actitud distante y menos afectuosa hacia su familia.
- Quiere cambiar las normas.
- Permanece absorto muchas veces.
- Elude las responsabilidades impuestas.

- Tiene una actitud negativa hacia las personas, y muchas veces hacia sí mismo.
- Le interesan más los amigos que la familia.
- Toman sus propias decisiones siguiendo sus criterios, aunque nos disgusten a nosotros.
- Le falta motivación, lo que suele verse reflejado en sus resultados académicos.
- Vive sujeto a grandes cambios emocionales, a veces de forma brusca.

### **Aplicación de la técnica de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las Redes**

**Sociales:** “Técnica hacer un poema”.

De hecho, la poesía es mucho más que un entretenimiento, es un recurso educativo que estimula el desarrollo emocional, cognitivo y comunicativo, a la vez que potencia la adquisición de nuevos conocimientos y valores estéticos.

Esta actividad ya lo hacían los dadaístas y consiste en recortar palabras de cualquier periódico o revista que tengas a mano para a continuación, colocarlas en una bolsa e ir las sacando de una en una.

Respetando el orden en el que las vas sacando de la bolsa tienes que construir un poema. Te sorprenderá saber cuál es el resultado de este ejercicio y cómo al igual que los demás te ayuda a expresar lo que sientes. (Delgado, 2015).

### **Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller:**

Se utilizará con la finalidad de valorar la efectividad de la misma.

- **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.



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

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**Taller VI. “Estoy atrapado, buscando una salida”.**

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Reconocer los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las Redes Sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.	<b>El uso excesivo de las redes sociales, riesgos (I parte).</b>  Se continúa con la segunda etapa del proceso terapéutico según Klein (2008).  En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de ambientación.</b>	Torre de Espaguetis.	10 min	Humanos Espaguetis.	
		<b>Contenido.</b>	Difusión de información.  Incumplimiento de normas.  Abandono de otras actividades.  Cambios de comportamiento.	15 min	Humanos Trípticos	
		<b>Actividad.</b>	1, Luego de haber realizada la torre y darle un incentivo al grupo ganador, se procederá a la debida exposición de los	20 min	Humanos	

	<p>plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.</p>		<p>contenidos, hablando y enfatizando en que no deben permitir el uso indebido de las redes ya que esto trae sus consecuencias, se formará un pequeño debate, del como ellos han abandonado el cumplimiento de las actividades diarias por pasar mayor tiempo en una computadora, o en un celular.</p> <p>2, A continuación se les dará a conocer cuál es la técnica que se trabaja y el objetivo del por qué se trabaja con ella y en que puede ser beneficioso para ellos.</p> <p>3, Se iniciará con la primera fase de Palacios (2013); En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.</p> <p>4, Se les dará todos los materiales necesarios para que puedan realizar la actividad.</p> <p>Palacios (2013) la cual menciona; En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una</p>			
--	---	--	--	--	--	--

			instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.			
		<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

<https://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/capitulos/familiayadolescentes/caracteristicas-comportamiento-adolescencia.html>

<https://alboresdemurcia.es/2018/10/30/el-uso-excesivo-de-internet-y-del-movil-entre-los-adolescentes-riesgos-sintomas-de-dependencia-y-pautas-de-prevencion/>

<https://kliquers.org/padres/el-manejo-de-las-normas-con-nuestros-hijos-adolescentes/>



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

**Evaluación talleres.**

**Fecha:** .....

<b><u>PREGUNTAS</u></b>	<b><u>SI</u></b>	<b><u>NO</u></b>	<b><u>EN PARTE</u></b>
1) ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; <b>hacer un poema</b> , propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?			
2) La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.			
3) Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.			
4) Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.			



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

**TALLER VII: “Mi tiempo bien invertido”.**



**Objetivo del taller:** Reconocer los principales riesgos por el uso de las Redes Sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte-terapia crear y dibujar mandalas.

**Datos informativos.**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Nombre del taller, crear y colorear mandalas, cinta adhesiva, hojas papel boom, pinturas, lápices, proyector, computadora, parlantes, copias con la ficha de evaluación.

**Desarrollo de Actividades.**

**Bienvenida y saludo.**



**Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades.

**Dinámica de ambientación:** “Los cubiertos”.

**Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.**

- ✚ Perdida de privacidad.
- ✚ Acceso a contenidos inadecuados.
- ✚ Cyberbullying.
- ✚ Cybergrooming.

**Desarrollo de las temáticas.**

**Perdida de privacidad.**

Cada dato, información, foto, vídeo o archivo subido a una red social pasa a ser parte de los archivos de los administradores. A su vez un mal uso de las redes conlleva a la facilidad de encontrar datos propios, de familiares o amigos. Debemos incluir en esto los hackers y el phishing que roban contraseñas para manipular información o espiar a las personas.

Las redes sociales tienen un incentivo económico para filtrar la información privada ya que esta puede ser una fuente de ingresos muy importante. Pero eso no significa que no pueda existir transparencia. Los sitios de Internet deben hacerle saber a sus consumidores que es lo que se está haciendo con su información.

Cualquier contrato que una red social tenga con un agregador debe ser públicamente accesible a sus usuarios. Y en los casos en los que la filtración ocurre sin el consentimiento de la red social, esta debe cambiar sus estructuras para prevenir el robo de información. Los cambios necesarios en realidad no son muy complicados. Debemos recordar que a pesar de que la venta de información puede ser muy lucrativa, a final de cuentas son los usuarios los que proveen la mayor parte de los ingresos.

## **Acceso a contenidos inadecuados.**

La falta de control en la red y la cantidad de información de todo tipo lleva a que mucha gente use Internet para acceder a y publicar contenidos de todo tipo: violentos, sexuales, relacionado al consumo de estupefacientes, fanatismo, incitación al odio etc.

Cuando nos referimos a contenidos inadecuados hacemos referencia a la exposición a materiales dañinos, ilegales, traumáticos o inoportunos para la edad del niño, niña o adolescente. El tener acceso a contenidos de naturaleza sexual, violentos o similares para los cuales no se hallan preparados conforme a su edad y nivel de desarrollo, es sin lugar a dudas, una forma de violencia a la que se hallan expuestos los más jóvenes cuando utilizan las TIC. (ECPAT International, 2005).

Una cuestión alarmante es que a los contenidos inadecuados no hay que buscarlos, estos nos encuentran en el momento menos pensado. Lamentablemente son muchos y cada vez más los sitios con contenidos pornográficos, obscenos, ilegales, violentos u ofensivos. Páginas Web que incitan a la xenofobia, la anorexia o bulimia, etc.

Los niños se ven influenciados sin lugar a dudas por lo que presencian o experimentan, ya sea en el mundo físico como en el “mundo virtual”. Que lo absorban mediante la televisión; por una película, una publicidad o mediante Internet, es un hecho circunstancial. Lo cierto, es que en muchas ocasiones los niños, niñas y adolescentes no están preparados para diferenciar una actuación de la realidad. Siendo esta circunstancia entre otras cosas aprovechada por la industria de la publicidad.

La exposición temprana a la pornografía o materiales inadecuados en un contexto distante a una interacción emocional, incide directamente en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, y puede colaborar en la producción errónea de la interpretación sobre la sexualidad. (Asociación Chicos.net, 2010b).

## **Cyberbullying.**

Acoso llevado por compañeros o desconocidos a través de las redes con amenazas, insultos, etc. El acoso entre iguales a través de las TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación): insultar, vejar, amenazar, chantajear...a través del envío o publicación de mensajes de texto, fotografías o vídeos. El acoso no siempre se expresa con un daño físico. El hostigamiento suele darse en el ámbito escolar por lo que el acosador y la víctima suelen ser menores y compañeros de colegio o instituto.

Los medios más habituales con los que se puede realizar el ciberacoso son: Smartphone, chats, SMS, foros, redes sociales, juegos online, blog o a través de email. Los acosadores son personas con baja autoestima que solo se sienten bien cuando hacen daño a los demás. Eso les hace sentirse más fuertes.

- El agresor carece de todo respeto por sus semejantes y no conoce los límites éticos básicos necesarios para la convivencia en sociedad.
- El acoso escolar a través de las TIC es una agresión repetida en el tiempo, no un hecho aislado, determinada por la situación de inferioridad de la víctima frente a uno o varios agresores.
- El acosador cree erróneamente que quedará impune ante la Ley al lanzar sus amenazas a través de las TIC por una falsa creencia de anonimato.

## **Cybergrooming.**

Efectuado por los adultos para contactarse con menores de edad para obtener fotos e información de ellos para utilizar en su beneficio. (Romero, 2001).

El grooming o Cybergrooming es un método utilizado por pederastas para contactar a niños y adolescentes en redes sociales o salas de chat y convencerlos para que realicen poses

provocativas o desnudas ante la webcam. El material obtenido se utiliza para chantaje, así que ¡manténgase alerta!

El acceso a Internet por parte de niños y adolescentes sigue en aumento, ya que este medio de información constituye herramienta que les permite encontrar datos necesarios para su formación escolar, además de representar una forma de entretenimiento muy versátil.

En este contexto, Metroflog, Fotolog, Sónico, Hi5, Facebook, Twitter y MySpace son algunos de los sitios web favoritos de los jóvenes, donde pueden tener un perfil, encontrar información personal de otros usuarios y entablar contacto por chats. Pero, al mismo tiempo, estas redes sociales son medio ideal para pedófilos (adultos con inclinación sexual por menores de edad) debido a que les permiten establecer contacto con los chicos (con mayor frecuencia entre 10 y 15 años de edad) para engañarlos y, después, iniciar tormentoso acoso sexual.

En los últimos años este ilícito, denominado Cybergrooming, se ha convertido en uno de los más comunes entre los denominados delitos informáticos. De hecho, la organización Navega Protegido en Internet (que surgió de la alianza entre la Ricky Martin Foundation y Microsoft para proteger a los niños de los peligros del ciberespacio), estima que 1 de cada 7 menores que acceden a foros de discusión y chats han recibido propuestas indebidas o sufrido algún tipo de acoso, y tan solo 27% están dispuestos a informar lo ocurrido a sus padres.

### **Aplicación de la técnica de arte-terapia para disminuir el uso indebido de las Redes**

**Sociales:** “Técnica crear y colorear mándalas”.

El mándala es ampliamente reconocido como un reflejo significativo del inconsciente de su creador. El Mándala en arte terapia es una gran fuente de reflexión sobre uno mismo. La naturaleza misma de la creación de un mándala es terapéutica y simbólica. Las formas y los colores que se crean reflejan el ser interior.

Por lo tanto, todo lo que se siente en ese momento del proceso creativo, cualesquiera que sean las emociones que están saliendo, estarán representados en él mándala. Al igual que cualquier otro proceso de las artes expresivas, no se trata del producto final, sino sobre el proceso. (Lanas, Arte para expresarte, 2012).

Dependiendo del objetivo que se quiera conseguir y de las características de la persona que lo realice, se elaborarán pautas como pintar cada dibujo de un mismo color o que se usen tantos colores como deseen. Al ser una expresión del alma, las formas, los símbolos y los colores que se eligen tienen un profundo contenido que brota de las raíces de nuestro ser, armonizando nuestro mundo interior con el exterior.

A medida que se va avanzando con el dibujo, las personas van descubriendo que es una maravillosa oportunidad de ver la vida desde otra perspectiva, una visión más profunda de todo. (Gerona, 2017).

#### **Aplicación de la ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller:**

Se utilizará con la finalidad de valorar la efectividad de la misma.

- **Cierre.**

Se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.



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

**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**Taller VII. Mi tiempo bien invertido.**

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Reconocer los principales riesgos por el uso de las Redes Sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte-	<b>El uso excesivo de las redes sociales, riesgos (II parte).</b>  Se continúa con la segunda etapa del proceso terapéutico según Klein (2008).  En esta etapa la persona se involucra con su proceso	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de ambientación.</b>	“Los cubiertos”.	10 min	Humanos	
		<b>Contenido.</b>	Perdida de privacidad. Acceso a contenidos inadecuados. Cyberbullying. Cybergrooming.	15 min	Humanos Trípticos	
		<b>Actividad.</b>	1, La facilitadora hablara de los riesgos que tienen los adolescentes hoy en día por un mal uso de las redes, y abordará el tema del Cyberbullying.	20 min	Humanos	

<p>terapia crear y dibujar mandalas.</p>	<p>creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.</p>		<p>2, Luego de ello se proyectará casos en internet que se han dado por esta problemática.</p> <p>3, Se les pedirá que pongan atención para luego conocer si presentan alguna de las características que salgan en el video para saber si han sufrido o están sufriendo de este tipo de acoso.</p> <p>4, Se iniciará con la primera fase de Palacios (2013); En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones</p> <p>5, Se procederá a darles a conocer cuál va hacer la última técnica que se utilizará en este taller con que finalidad se pretende hacer esto y que beneficios se puede obtener del mismo.</p> <p>6-A continuación se les pedirá que tienen que crear y luego colorear cada una de las mandalas que ellos pre diseñen.</p> <p>Mientras los adolescentes están realizando esta actividad se les colocará</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>música de relajación para que puedan tener mejor concentración en lo que están realizando.</p> <p>Palacios (2013) la cual menciona; En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.</p>			
		<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Se aplica la ficha de evaluación con la finalidad de evaluar la efectividad del taller.	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

[http://www.abcuniversidades.com/Articulos/350/Cibergrooming\\_acoso\\_sexual\\_an\\_internet.html](http://www.abcuniversidades.com/Articulos/350/Cibergrooming_acoso_sexual_an_internet.html)

<https://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/05/26/556425c8ca4741b4698b4575.html>

<http://segurimosenlaweb.com.ar/contenidos-inadecuados/>

<http://ateneodelasideas.com/?p=90>





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

**Evaluación talleres.**

**Fecha:** .....

<b><u>PREGUNTAS</u></b>	<b><u>SI</u></b>	<b><u>NO</u></b>	<b><u>EN PARTE</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cree usted que la técnica de arte terapia; <b>crear y colorear mándalas</b>, propició disminuir la ansiedad por el compromiso de dejar por un momento el uso de las redes sociales?</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La metodología del taller fue interesante para el análisis de la implicación que tiene las redes sociales en su vida cotidiana.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cree usted que los materiales utilizados permitieron exteriorizar sus pensamientos en relación a la ansiedad por estar conectada a las redes sociales.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes para utilizar su tiempo en otras cosas más productivas que el tiempo utilizado en las redes.</li> </ul>			



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

**TALLER VIII: Despedida.**



**Objetivo:** Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante el uso indebido de las redes sociales luego de haber aplicado las estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte-terapia.

**Datos informativos**

- **Institución:** Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.
- **Responsable:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.
- **Participantes:** 29 estudiantes de Octavo año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** De acuerdo al cronograma propuesto en el proyecto.
- **Horario:** De acuerdo a la decisión de las autoridades del establecimiento.

**Recursos materiales:** Trípticos, copias de la Escala de adicción a redes sociales (ARS) y ula-ula.

**Desarrollo de actividades**

- **Bienvenida y saludo**

- **Entrega de trípticos:** Lectura y encuadre de actividades.
- **Dinámica de animación:** “La ula-ula”.
- **Retroalimentación:** Se realizará una retroalimentación de todos los temas analizados durante los talleres trabajados.
- **Aplicación del pos-test:** Se les procederá a entregar la Escala de adicción a redes sociales (ARS) y se les dará las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.
- **Cierre:** Se les agradecerá por la colaboración prestada durante todo el proceso de aplicación de la propuesta.

## **EVALUACIÓN DE LOS TALLERES**

Los estudiantes evaluarán las actividades de los talleres de la propuesta alternativa, para ello se entregará la ficha de evaluaciones al finalizar cada taller, en la misma que se solicitará que respondan una serie de preguntas referidas al cumplimiento de los objetivos y actividades propuestas, de forma concreta a la técnica conductual de facilitación de aprendizaje de conductas positivas empleada en cada uno de los talleres.



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

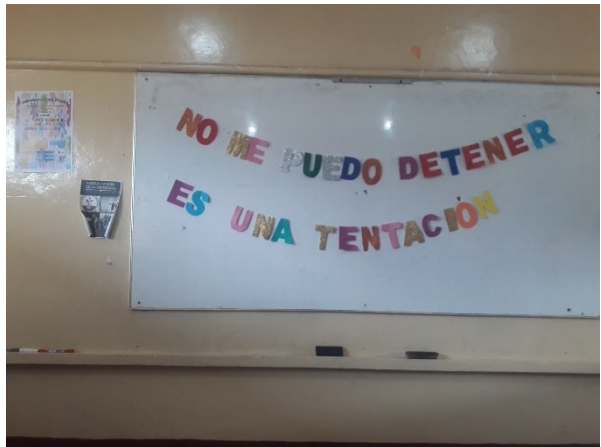
**Facilitadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

**TALLER VIII: Despedida**

OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante el uso indebido de las redes sociales luego de hacer aplicado las estrategias psicoeducativas basadas en	<b>Aplicación del pos test, evaluación general y cierre de la guía psicoeducativa.</b>  Se evalúa y se analiza lo desarrollado en la terapia, hasta ahora. Se inicia el proceso de separación, preparando la despedida, se trabaja con el paciente el término de la terapia y	<b>Bienvenida y saludo.</b>	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos	Ficha de evaluación de la técnica de arte-terapia utilizada en el taller.
		<b>Dinámica de ambientación.</b>	“La ula-ula”.	10 min	Humanos Ula-ula.	
		<b>Contenido.</b>	Se realizará una retroalimentación de todos los temas analizados durante los talleres trabajados.	15 min	Humanos Trípticos	
		<b>Actividad.</b>	Se procederá agradecer por la colaboración brindada en cada uno de los talleres y así mismo que hagan conciencia de todos los riesgos que pueden estar pasando por el uso indebido.	20 min	Humanos	

técnicas de arte-terapia.	su desvinculación con el terapeuta.	<b>Reflexión.</b>	Culminada las actividades el instructor reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.	15 min	Humanos	
		<b>Aplicación de la ficha de evaluación.</b>	Aplicación del pos-test: Se procede a entregar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales:	5 min	Hoja de la evaluación Lápices	
		<b>Cierre.</b>	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 min	Humanos	

## MEMORIA GRÁFICA.





## j. BIBLIOGRAFIA

Allen, J. G. (23 de Noviembre de 2002). *Psicología y Mente*. Obtenido de

<https://psicologiaymente.com/clinica/arteterapia>

Arteterapia. (2011). *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*.

Badilla, A. A. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. *Perspectivas*, . Valladolid, España: Buena Conciencia.

Caldevilla, D. (2010). *Las Redes Sociales. Tipología, usos y consumos de las redes 2.0 en la sociedad digital actual*. adrid: Santillana Ediciones Generales. Recuperado el 22 de

Diciembre de 2018, de

<http://revistaurbanismo.uchile.cl/index.php/RMAD/article/viewArticle/14022>

Campos, F. (2008). Las redes sociales trastocan los modelos de los medios de comunicación tradicionales. *Revista Latina de Comunicación Social*, 277-286.

Colores, S. (21 de Septiembre de 2011). *Arteterapia-Entrevista a Ana Manrerola*.

Recuperado el 2018 de Diciembre de 23, de

<http://sobrecolors.blogspot.com/2011/03/arteterapia-entrevista-anamanterola.html>.

Corral., E. &. (2012). En Adicción a Las Nuevas Tecnologías y a Las Redes. . Madrid:

Piramides Edition.

DÍAZ, P. C. (2000). *De la Multimedia a la Hipermedia*. Madrid: RA-MA

Editores.Educación, A. y. (29 de Enero de 2010). *Arte y Educación*. Obtenido de

<https://arteyeducacion.es.tl/QUE-ES-EL-ARTE-DEL-RECICLAJE-.htm>



Gallegos, M. ((2012).). *Comunidades Virtuales y redes sociales*. Recuperado el 22 de Diciembre de 2018, de <http://es.scribd.com/doc/144863981/Comunidades-Virtuales-y-Redes-Sociales>.

García, F. (2010). *Las redes sociales en la vida de tus hijos: Cómo conseguir que se relacionen on-Line de forma segura y responsable*. Recuperado el 22 de Dicimebre de 2018, de <http://www.bibliotecaspublicas.es/villanuevadelpardillo/imagenes/Las-Redes-Sociales-en-la-vida-de-tus-hij@s.pdf>

Gavron, S. y. (2006). Beneficios Terapeuticos. *Artes Plasticas*, 6. Recuperado el 26 de Diciembre de 2018, de <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/08/los-beneficios-terapeuticos-del-proceso-expresivo-creativo-con-arcilla-o-plastilina/>

Gerona, I. d. (16 de Marzo de 2017). *El mandala como terapia de estimulación cognitiva en personas adultas*. Obtenido de <http://atencionadultos.org/el-mandala-como-terapia-de-estimulacion-cognitiva-en-personas-adultas/>Gómez, &. &. (2010). *Como hacer tesis de Maestria y Doctorado*. Bogota: Ecoe Ediciones.

Klein, J. (2006). *Arteterapia: Una introducción*. Barcelona: Ediciones Octaedro. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20150415/54429909468/la-contra-miquel-izuel.html>

Lanas, C. (17 de Mayo de 2012). *Arte para expresarte*. Obtenido de Las Mandalas como Arte Terapia: una técnica multicultural que vale la pena explorar: <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/17/las-mandalas-como-arte-terapia-una-tecnica-multicultural-que-vale-la-pena-explorar/>

Lopez, M. O. (2011). Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos”. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Madrid. Recuperado el

24 de Diciembre de 2018, de

<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/37091/35896>

Luna, A. (11 de Noviembre de 2015). *Psyciencia*. Obtenido de

<https://www.psyciencia.com/2015/11/una-introduccion-al-arterapia/>

MARTÍN, A. (2009). *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Bilbao. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/37091/35896>

Miguel Ecurra, y. E. (2014). *Construcción y Validación del cuestionario de adicción a redes sociales*. Lima-Perú: Liberabit,20.

Moreno, N. (2007). *Arte Terapia y adolescentes: promoviendo la expresión emocional de los conflictos con la autoridad*. Universidad de Chile, Santiago de Chile. Recuperado el 24 de Diciembre de 2018, de

[http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/moreno\\_n/sources/moreno\\_n.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/moreno_n/sources/moreno_n.pdf)

Odrizola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 435–448. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de

<http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/RED%20Adicci%C3%B3n%20nuevas%20tecnolog%C3%ADas%202012.pdf>

PAÍN, S. J. (1995). *Una psicoterapia por el arte*. . Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Pedrero, J. M. (2016.). *Educación para la salud y prevención de riesgos psicosociales: En adolescentes y jóvenes*. Madrid, España: Narcea Ediciones.

Reyes, P. (2007). Arte-terapia como recurso de apoyo en el desarrollo emocional y social. *Revista Repsi N° 89/90*, 14-18.

Rodrigues, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://books.google.es/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA30&dq=metodoanaliti96co#v=onepage&q&f=false>

Rodríguez, J. (1958). *El arte del niño*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Romero, A. (2001). Factores de Riesgo que predisponen a los adolescentes de una Institución educativa privada, al uso adictivo de las redes sociales en internet. *Tesis de licenciatura inedita*. Ambato. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/42/RomeroAllan.pdf>

Sampiere, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.

Souter-Anderson. (2010). *La Plastilina*. México: Bicenenario evolution .

Vitoria-Gasteiz. BORJA, G. (2008). *La locura lo cura. Manifiesto psicoterapéutico*. Bogota: La llave.

WIDMER, K. (2006). *Pintura-Terapia gestáltica. Imágenes del alma*. . Madrid: Mandala Ediciones.



k. ANEXOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TEMA:**

**EL ARTE-TERAPIA COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MERCEDES DE JESÚS MOLINA, 2018-2019.**

Proyecto de Trabajo de Titulación previa a la obtención de grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación.

**AUTORA:**

Jessica Belén Carrillo Pacheco.

1859

Loja – Ecuador

2018-2019

**a. TEMA**

El Arte-Terapia como estrategia psicoeducativa para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales en adolescentes de octavo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes De Jesús Molina, 2018-2019.

## **b. PROBLEMÁTICA**

La necesidad natural para el ser humano, de estar en contacto con otras personas, ha provocado el auge de las redes sociales, cambiando la manera en la que vivimos y sobre todo cómo interactuamos con el resto del mundo. En la actualidad las redes sociales se han convertido en parte de la vida cotidiana de las personas, especialmente de los estudiantes en contextos sociales, familiares y escolares. En la actualidad los estudiantes utilizan constantemente estas redes ocasionando que éstas capten más la atención de los mismos que cualquier otra cosa que estén haciendo.

A lo largo de los últimos años han generado una revolución total en el mundo de las comunicaciones, convirtiéndose en un fenómeno social que ha impactado en diferentes ámbitos del ser humano, entre ellos en la educación. Las redes sociales sin duda alguna son una influencia positiva en la vida de un estudiante siempre y cuando sean utilizadas moderadamente, también es el medio por el cual se pueden comunicar no solo para hablar de su vida privada, sino también para hacer tareas y planear algún trabajo grupal. Sin embargo el problema radica cuando el estudiante abusa de esta y deja a un lado su vida normal para tener una vida virtual.

Por consiguiente en la revisión de la literatura se manifiesta que las redes sociales tienen su inicio cerca del 2002 son páginas web que permiten que los individuos interactúen con otras personas, por diferentes motivos sean estos amistad parentesco o que tengan algún interés en común. Las redes sociales son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones como: amistad, parentesco, intereses comunes etc. Existen varios tipos de redes sociales: Facebook, twitter, YouTube, MySpace entre otros. (Vargas, 2010).

Las redes sociales cumplen hoy en día una labor de socialización importante especialmente en los jóvenes estudiantes, las mismas ejercen una influencia en la sociedad y en cada uno de sus elementos, principalmente en educación, un gran porcentaje de los alumnos que ingresan a secundaria forman parte de por lo menos una red social que les permite comunicarse y transmitir a sus respectivos contactos, información, estados de ánimo, imágenes, música, videos, así como el establecimiento de grupos especiales dentro de las misma redes para tratar temas específicos y comunes. (Mejía, G., Paz, J. y Quinteros, D. 2014).

A nivel internacional varios estudios relacionan a las redes sociales, es así que, en Honduras se encuentra una investigación realizada por Rodríguez y Pérez (2014) estudio cuantitativo descriptivo que abarco siete colegios de educación secundaria afiliados a la ACOSICAM (Asociación de Colegios Jesuitas de Centroamérica), estudiantes de entre 11 y 16 años de edad, encontrando que el 34% de la muestra, utiliza el internet, diariamente en los días de semana y asciende al 65% en los fines de semana; de igual manera se descubrió que 3 de 4 encuestados utilizaban el internet diariamente para revisar sus cuentas sociales en la red. La investigación también determinó que el 92% de los encuestados tienen una cuenta en una red social y que la más utilizada es facebook con un 87%, y que el 40% de los padres no se saben los contenidos a los que sus hijos acceden en internet, asociado a que el 83% de los alumnos utilizan su dormitorio para conectarse al internet y a las redes sociales.

De igual forma a nivel nacional se encuentra un estudio realizado por Narváez (2014) realizó un estudio a 120 estudiantes de una escuela primaria de Quito, Ecuador, investigación de tipo exploratorio, de su estudio concluye que una gran parte de los alumnos (73%) consideraban que las redes sociales no le ayudaban en sus estudios y

que le 70% no tenían un control adecuado por parte de sus padres cuando se conectan al internet.

Otra investigación realizado por Salazar (2013) en la ciudad de Ambato, Ecuador, un estudio cuantitativo exploratorio, en una muestra de 43 alumnos, 43 padres de familia y 8 docentes; concluyendo que el uso de las redes sociales incidía en el desempeño, esto debido al poco control de los padres de familia, y confirmó que las redes sociales han influían en el rendimiento de los estudiantes provocando desinterés en sus estudios, prefiriendo conectarse en sus tiempos libre antes que estudiar.

Con la experiencia adquirida en las practicas pre-profesionales durante un ciclo en los centros de prácticas, entre todas las problemáticas que atraviesan los estudiantes como problemas de aprendizaje, comportamientos disruptivos, convivencia escolar insatisfactorias, acosos escolares, dificultades familiares, entre otros, que están influyendo en el estado emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes. Sin embargo existe otro problema que está influyendo en los y las estudiantes, en el uso de las redes sociales en vista de que la mayoría de las redes sociales permiten a sus usuarios realizar diferentes funciones como lo pueden ser: crear perfiles, subir fotos, compartir estados, realizar video llamadas, enviarse mensajes personales, conocer distinta clases de personas, entre muchas cosas más.

Frente a esta realidad se realiza un diagnóstico situacional a través de una encuesta aplicada a estudiantes del Octavo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, para verificar la existencia de riesgos por el uso indebido de las redes sociales, de los resultados de la encuesta las y los investigados manifiestan que:

Si utilizan las redes sociales el 83%, de este porcentaje lo hacen para comunicarse con familiares y amigos; el dispositivo para ingresar a las redes sociales es el celular con un 75%;



el tipo de red social que más utilizan es el Facebook con un 57%; la actividad que realizan dentro de una red social es comunicarse con amigos y desconocidos un 62%; el tiempo que le dedican para mantenerse conectado a las redes sociales es ilimitado con un 88%.

En lo concerniente a los sentimientos que sienten cuando no tienen el celular, su respuesta fue estar incomunicado con un 42%; con un 83% piensan que si están utilizando excesivamente las redes sociales; el 41% dicen mantener mayor comunicación con familiares; el 75% respondieron que ha cambiado la manera de relacionarse con la familia o amigos desde que comenzaron a utilizar las redes sociales; el 36% respondieron que al utilizar las redes sociales han afectado en la realización de las tareas escolares.

En cuanto a la pregunta que: existe una normativa o regla que impone en su hogar para la utilización de las redes sociales, el 79% manifiesta que sí; el 50% manifiesta que la normativa a resuelto su madre dentro del hogar; el 83% revela que le ha afectado el uso excesivo de las redes sociales; el 63% manifiesta que no ha tenido conflicto alguno ni con familiares aún menos con amigos; el 100% dice que no ha mantenido ningún conflicto por alguna publicación indebida en las redes sociales; el 50% manifiesta que a veces prefieren pasar más tiempo en las redes sociales que salir con los demás; el 33% responde que a veces intentan disminuir el tiempo en el que pasan en las redes sociales; el 54% responde que siempre se sienten molestos cuando interrumpen estando en las redes sociales.

Con estos datos los estudiantes son usuarios de numerosas y diversas tecnologías volviéndose estas muchas veces indispensables en su vida por lo cual se vuelven adictos a dichas redes abandonando tareas escolares, no cumplen con sus obligaciones escolares, llegan tarde a las clases, se quedan fuera de clases, todo ello se vuelve difícil para profesores como para los padres, además se pierden los lazos comunicativos con padres, hermanos y amigos.

Esta problemática merece ser estudiada, realizar un análisis para saber qué tan peligroso son las redes sociales como el Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, MySpace, Instagram en los estudiantes Octavo Año de Educación General Básica paralelo “A”, medios que están al alcance de los estudiantes y a los cuales ellos visitan diariamente sin medir el tiempo en que utilizan para este fin.

Se vuelve interesante proponer un trabajo de titulación, que proponga actividades de intervención por la influencia de las redes sociales en el desempeño académico de los y las estudiantes, los riesgos que conllevan el no tener un conocimiento profundo sobre los pros y los contras de utilizar el internet dentro de clases. Esta es la manera en la que se deben involucrar tanto a padres de familia como a los docentes para de esta forma buscar alternativas de solución y así ofrecerle al estudiante no solo información de los problemas a los cuales están expuestos como lo son, la pornografía, el acoso virtual, entre otros.

Con el análisis de esta problemática, se planificará una estrategia psicoeducativa de prevención basadas en el arte-terapia para analizar y reconocer los riesgos por el uso incorrecto de las redes sociales dentro y fuera del aula de clases, entre ellos según (Escrura y Salas, 2014) está la **obsesión por las redes sociales** (pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes. Otro riesgo es la **falta de control personal en el uso de las redes sociales** (preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales) y el **uso excesivo de las redes sociales** (el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes).

Con estas consideraciones se realizan algunas preguntas sobre esta problemática como: ¿Conocen los adolescentes los riesgos que implican en el comportamiento, el uso indebido de las redes sociales? ¿Qué estrategia pueden utilizar los adolescentes para prevenir el riesgo de

caer en la obsesión, la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales? ¿Desde el DECE tiene un plan o programa psicoeducativo para prevenir los riesgos a los que están expuestos los estudiantes con el uso indebido de las redes sociales? ¿En las actividades de prevención propuesta por el DECE de la institución considera el arte como estrategia para prevenir conductas adictivas?

Ante estas interrogantes se formula la siguiente pregunta que orienta la investigación: **¿Con las técnicas de arte-terapia como estrategia psicoeducativa se logra prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales en adolescentes de Octavo año de Educación Básica paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes de Jesús Molina, 2018-2019?**

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Las redes sociales no son negativas en sí mismas más bien son una herramienta para compartir información, dialogar y mantener relaciones. Por lo que se hace cada vez más popular su uso y sin embargo es muy difícil controlar el acceso de los menores de edad a las redes sociales, siendo éstos más inconscientes de las consecuencias que pueden tener sus actos en la red, por lo que se les debe educar en el buen uso de las mismas y establecer una serie de límites para prevenir que no exista peligro por su seguridad. Es importante concientizar también, a los padres y familiares, pues ellos en su gran mayoría tienen menos conocimientos que sus hijos de cómo funciona actualmente Internet y de los recursos y servicios que ofrece.

Se justifica el proyecto de investigación porque uno de los problemas a nivel local en los centros educativos que se detecta características comportamentales de dependencia al uso del celular específicamente conectados a las redes sociales en donde se percibe una obsesión a su uso, que denota una despreocupación o indiferencia por parte de la familia como de los centros escolares ante los riesgos que puede causar el uso excesivo de las redes sociales; entre ellas la escasa responsabilidad frente a las tareas escolares y participación académica inter-aula que puede conllevar a tener un rendimiento académico por debajo de lo normal a lo estipulado por el Ministerio de Educación.

Por lo tanto en la Unidad Educativa también se observa a los/las estudiantes ensimismados, o mantener conversaciones entre pares sin mirarse por que la mirada está en la pantalla de sus celulares, además la encuesta de diagnóstico aplicada también da cuenta a través de sus datos estadísticos que existe ciertos factores de dependencia al uso indebido del celular al mantener contacto en las redes sociales sin límite de tiempo. Este tipo de conductas como la falta de control al uso indebido de las redes sociales amerita una propuesta de intervención inmediata como medida de prevención a caer en riesgos que impliquen la estabilidad emocional, por lo

tanto se pretende implementar las estrategias psicoeducativas para prevenir los riesgos ante el uso indebido de las redes sociales, dirigido a los estudiantes del Octavo año paralelo A, que es el grupo en el que mayormente se evidencia el peligro.

Se considera que esta investigación es importante ya que se busca comprobar que tan efectiva puede ser el arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales, si el arte-terapia previene los riesgos del uso indebido de las redes sociales será una técnica de gran utilidad para el rendimiento académico y productivo en mejorar las relaciones interpersonales dentro y fuera de la vida familiar y escolar. El arte-terapia además de incentivar la creatividad y la imaginación, permite a los adolescentes expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos de una forma creativa.

Además justifica su realización porque dentro del ámbito científico esta investigación puede aportar en cuanto a la actividad del psicólogo dentro del campo de la educación le ofrece la posibilidad de trabajar en ámbitos psicosociales ya que está debidamente estudiado por muchos investigadores que la expresión artística optimiza los alcances psicoterapéuticos, con el objetivo de lograr el manejo de técnicas y actividades por parte de los psicólogos, otro aspecto que justifica la ejecución de este proyecto es de que el arte-terapia tiene técnicas y actividades donde los estudiantes deberán poner en práctica sus habilidades para su realización.

Además el uso de recursos materiales para la construcción de sus obras; estas obras se convierten en otras formas de expresar sus sentimientos y emociones, que no lo hacen verbalmente, y lo más importante es enfrentar la actitud de obsesión por las redes sociales es decir pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes. Además concienciar que no solo son las redes sociales las que dan satisfacciones sino que también la expresión artística terapéuticamente utilizada puede ayudar a mantener contacto con los demás, por lo tanto para evitar el uso excesivo de las redes

sociales es decir el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las mismas, la alternativa está en el arte-terapia con actividades creativas y desvincular sus manos del celular para entrar al espacio creativo y recreativo del arte.

También se justifica la presente investigación por ser un tema de actualidad y de impacto social en vista de que no solo son los estudiantes en las aulas de clase, sino también docentes y padres de familia en el hogar que no abandonan el celular ni tampoco se desvinculan de las redes sociales, en tal razón precisa realizar actividades psicoeducativas no solo para estudiantes, también para padres de familia que son los educadores directos de sus hijos, y evitar las conductas adictivas hacia el uso de las redes sociales, en el presente caso se pretende realizar estrategias psicoeducativas dirigido a los estudiantes.

Es factible la realización de esta propuesta investigativa porque se tiene la fundamentación teórica-científica además los recursos materiales y humanos, se cuenta con la asesoría pertinente del docente, conocimientos teóricos prácticos propios de la formación en la Psicología Educativa y Orientación; es por esto que la investigación puede ser fuente de consulta para otras investigaciones que se pretenda realizar sobre el tema propuesto.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo General.**

Implementar el arte-terapia como estrategia psicoeducativa para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales en adolescentes de octavo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes de Jesús Molina, 2018-2019.

##### **Objetivo Específico.**

- Identificar los riesgos del uso excesivo de las redes sociales manifestados por los adolescentes de Octavo Año de Educación Básica paralelo A.
- Elaborar la estrategia psicoeducativa basada en las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales, de los adolescentes investigados.
- Ejecutar la estrategia psicoeducativa basada en las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales de los adolescentes investigados.
- Validar la efectividad de la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en las técnicas de arte-terapia para prevenir los riesgos del uso indebido de las redes sociales de los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”.

## **e. MARCO TEORICO**

### **ESQUEMA DE CONTENIDOS.**

1. Redes Sociales en la adolescencia.
  - 1.1. Definición de redes sociales.
  - 1.2. Breve historia de las redes sociales virtuales.
  - 1.3. Tipos de redes sociales.
  - 1.4. Características de las redes sociales.
    - 1.4.1. Características estructurales.
    - 1.4.2. Características interaccionales.
    - 1.4.3. Características de apoyo social de las redes sociales.
  - 1.5. Ventajas y desventajas de las redes sociales.
  - 1.6. Adicciones a las redes sociales.
  - 1.7. Riesgos en el uso de las redes sociales.
2. Arte-terapia.
  - 2.1. Definición de Arte terapia.
  - 2.2. Antecedentes históricos del Arte terapia.
  - 2.3. Arte terapia y adolescencia.
  - 2.4. Formas de hacer Arte terapia.
  - 2.5. Etapas del proceso de Arte terapia.
  - 2.6. Los beneficios que tiene el Arte terapia.
  - 2.7. Técnicas de Arte terapia.
    - 2.7.1. Escultura de plastilina.
    - 2.7.2. Escultura con material reciclable.
    - 2.7.3. Máscara Emocional.
    - 2.7.4. Dibujar al aire libre.



**2.7.5.** Hacer un poema.

**2.7.6.** Mándalas.

**2.8.** Modalidad de aplicación de talleres.

**2.8.1.** Definición de taller.

**2.8.2.** Principios pedagógicos de un taller.

**2.8.3.** Características de taller.

**2.8.4.** Estructura del taller.

**2.8.5.** Tipos de taller.

El ámbito de las redes sociales es amplio, para favorecer una mejor comprensión se inicia la indagación bibliográfica partiendo de las redes sociales sus definiciones.

## **1. Redes Sociales en la adolescencia.**

### **1.1. Definición de redes sociales.**

Las redes sociales son, desde hace décadas, objeto de estudio de numerosas disciplinas. Alrededor de ellas se han generado teorías de diverso tipo que tratan de explicar su funcionamiento y han servido, además, de base para su desarrollo virtual. Con la llegada de la Web 2.0, las redes sociales en Internet ocupan un lugar relevante en el campo de las relaciones personales y son, asimismo, paradigma de las posibilidades que nos ofrece esta nueva forma de usar y entender Internet.

Las redes sociales en internet han revolucionado la forma de comunicación y están tomando una relevancia cada vez mayor en las personas abarcando todos los ámbitos de su vida. Se han convertido en un fenómeno de movimiento social gracias al avance de las nuevas tecnologías, transformando y promoviendo el desarrollo de nuevas formas culturales. El

concepto de red social tiene su origen en el siglo XVIII cuando los sociólogos Tönnies (1887) y Durkheim (1924) plantearon, que los “grupos sociales” y los “fenómenos sociales” son el resultado de las interacciones entre individuos que comparten intereses, valores y creencias, y que los “individuos que interactúan constituyen una realidad que ya no puede explicarse en términos de los atributos de los actores individuales”.

Según esto, la red social nace y se reproduce, más que por las características propias de cada persona, por las diversas relaciones que se establecen entre ellas.

El catedrático de la Universidad de Harvard, Nicholas A. Christakis, y el profesor de la Universidad de California, James H. Fowler, aseguran que “una red social es un conjunto organizado de personas formado por dos tipos de elementos: seres humanos y conexiones entre ellos” (Christakis, 2010); y más adelante afirman que “La forma de construir o visualizar una red depende de cuáles sean los vínculos que más nos interese destacar. La mayoría de los análisis subrayan los vínculos familiares y de amistad, y con los compañeros de trabajo y los vecinos. Pero existen todo tipo de vínculos sociales y, por tanto, todo tipo de redes sociales.” (Christakis, 2010, pág. 183).

A este tipo de vínculos o relaciones también hace referencia (Gallego, 2010), quien define la red social “como conjunto de individuos que se encuentran relacionados entre sí. En el ámbito de la informática, la red social hace alusión al sitio web que estas personas utilizan para generar su perfil, compartir información, colaborar en la generación de contenidos y participar en movimientos sociales. Las relaciones de los usuarios pueden ser de muy diversa índole, y van desde los negocios hasta la amistad”.

Por lo tanto hoy en día el término "red social " se llama así a los diferentes sitios o páginas de internet que ofrecen registrarse a las personas y contactarse con infinidad de individuos a

fin de compartir contenidos, interactuar y crear comunidades sobre intereses similares: trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, entre otros.

Para Mohammed y Ramírez (2009) la Web 2.0 llamada también la Web Social ha influenciado el mundo gracias a la interacción social y mundial característica esencial del sistema, las necesidades actuales de información, así como el desarrollo de nuevas tecnologías en celulares, tabletas, computadoras, han logrado que las redes sociales se establezcan en la sociedad e influyan en los ámbitos políticos, económicos, sociales, culturales y educativos.

De igual manera Garbarino (como se citó por Quesada, 1993) integra aspectos funcionales y estructurales en su definición de red social la cual define como un conjunto de relaciones interconectadas entre un grupo de personas que ofrecen unos patrones y un refuerzo contingente para afrontar las soluciones de la vida cotidiana. La red social se puede definir en relación a una persona o familia, o en relación a una red de redes. Aquí nos referiremos a la primera idea.

Algunos autores definen las redes sociales como “formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos, e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos.”. (Caldevilla D. , 2010, pág. 274)

Por su parte, Castañeda y Gutiérrez (2010) conciben las redes sociales como herramientas telemáticas de comunicación que tiene como base la Web, se organizan alrededor de perfiles personales o profesionales de los usuarios y tienen como objetivo conectar secuencialmente a los propietarios de dichos perfiles a través de categorías, grupos o etiquetas personales ligados a su propia persona o perfil profesional.

## **1.2. Breve historia de las redes sociales virtuales.**

Según (García F. , 2010) las redes sociales hasta hace pocos años eran desconocidas, se constituyeron en sus inicios en un refugio para unos pocos artistas, estudiantes universitarios estadounidenses y grupos de rock de los ángeles, su existo ha sido tal que en pocos años se han convertido en un fenómeno global capaz de romper barreras lingüísticas, culturales, geográficas y económicas.

El rastro más antiguo conocido de una red social es el nacimiento en el año 1985 de la primer comunidad online se llamó “THE WELL”, el mismo consistía únicamente en programas de mensajería donde se carecía de un perfil público o de una lista de amigos. No obstante, el comienzo formal de una red social es atribuida a Andrew Winreich que fundó en la ciudad de Nueva York Sixdegrees.com en el año de 1997, su nombre se desprendía de la teoría de “los seis grados de separación”, fue la primer red social en contar con los servicios de creación de perfiles, articulación de lista de amigos y navegación y mensajería entre los contactos. En el año 2,000 el sitio se enfrentó a problemas económicos que unidos a la poca universalización del internet en el mundo y la lentitud en cuanto a velocidad en esas épocas, provocaron su cierre definitivo. (Gallegos M. , (2012)., pág. 49)

Ya para el 2002 otra red social asoma al servicio de los internautas, Friendster creada en Mountain View California nace con el objetivo de convertirse en una sitio web para encontrar parejas, creando perfiles de personas que compartían las mismas aficiones y gustos, su éxito fue tal que en el año 2003 Google lanzó una oferta para comprarla por 30 millones de dólares.

Esta red social fue acogida principalmente por tres grupos fundamentales estadounidenses, los blogger, los gays y fans de festivales de arte. A pesar de su éxito durante más de cinco años, una serie de factores como dificultades técnicas, violaciones a la privacidad y la rebelión de

sus usuarios estadounidenses, propiciaron su venta a una empresa Malaya por 100 millones de dólares, contando actualmente con más de 71 millones de usuarios principalmente del sudeste asiático.. (García F. , 2010, pág. 89)

En su efecto Gallegos (2012) indica que en el año 2003 nace MySpace a raíz del éxito de Friendster, Cris de Wolfe y Tom Anderson forman en esa época parte de un grupo de empleados de Universo, una empresa de internet de Los Ángeles California, que en dos semanas crean la plataforma imitando las características esenciales de su antecesora Friendster, poco tiempo tardo en ganarse la simpatía y el gusto en los usuarios de internet especialmente los usuarios hartos de las redes sociales anteriores.

Cabe resaltar que la red de MySpace fue popular entre las bandas indias de música que utilizaron la red como plataforma para promocionarse, esto provocó que una gran cantidad de fans tuvieran la oportunidad de seguir a sus bandas preferidas a Través MySpace. Muchas ventajas represento para los internautas estadounidense la nueva red social, básicamente permitían la creación de grupos y perfiles grupales, y no tenían restricciones en cuanto a la edad tal como sucedía con Friendster que tenía una clara política de agregar solo personas mayores de 18 años. A partir del 2008, la red social comenzó a declinar vendiendo la mayor parte de las oficinas en España y concentrándose en mercados más rentables como Estados Unidos, Australia y Reino Unido.

De similar manera, García (2010) indica que en los países latinos de continente americano una nueva red social ganaría una fuerte cantidad de adeptos convirtiéndose en la principal red social latinoamericana en sus inicios, HI5 fundada por Ramu Yalamanchi en el año 2003, ha llegado en apenas cuatro años a contar con más 70 millones de usuarios registrados, la red tenía como restricción agregar personas mayores de 13 años, además la red permitiría a los usuarios

agregar dos tipos de perfiles, uno relacionado con su información personal y otra relacionada con sus gustos.

Sin embargo Leiva (2009) señala que, a principios del 2004 una nueva red social iniciaba su camino sin imaginar que se convertiría en una de las principales herramientas de comunicación e intercambio del mundo moderno, Mark Zuckerberg funda facebook en Cambridge Massachusetts, dirigida en principio al intercambio de información personal entre los estudiantes de Harvard.

Es preciso señalar que Facebook es hoy en día la red social más popular y global que el mundo haya conocido, a pesar que en sus inicios se constituyó como una red exclusiva donde sólo tenían acceso los estudiantes de prestigiosas universidades norteamericanas. Zuckerberg comenzó su aventura en el año 2003 creando “Facemash” un sitio ideado para subir fotos de sus compañeros, poco después del primer intento crea “The facebook”, el germen del actual Facebook, copiando las ideas de una red universitaria rival “Connect” a la cual perteneció como programador; posteriormente sería demandado por los creadores del sitio alegando que había copiado sus ideas y principales aplicaciones.

A principios del 2008, Facebook superó a MySpace como la red social más visitada a nivel mundial, contando hasta el 2012 con más de 850 millones de usuarios distribuidos en todos los continentes. Facebook no sólo ha cambiado la forma de comunicarse, se ha convertido en una empresa de beneficio para la economía mundial, generando más de 230,000 mil empleos solo en Europa y aportando más de 15,000 millones de Euros a PIB de los países comunitarios europeos. En Mayo del 2012 sale a la bolsa de valores donde alcanzó una capitalización de mercado superior a los 100,000 millones de dólares, por encima de gigantes como Amazon o Boeing.

Así mismo en la revisión de la literatura se pone en manifiesto que en el año 2006 surge Twitter como un sistema de mensajería asimétrico, Jack Dorset su creador en San Francisco, California, utilizaría la conocida máxima del minimalismo “menos es más” creando un concepto simple que permitiría el envío de mensajes de un máximo de 140 caracteres y que son leídos por aquellos usuarios que se han suscrito como seguidores o “followers”.

Por consiguiente en el año 2007 se dio el repunte de la red gracias al festival South by Southwest que se celebra anualmente en Austin, Texas, dirigido al mundo de las películas y la música, los responsables de Twitter colocaron a lo largo del festival pantallas de 60 pulgadas en las que se podían leer los tweets de los asistentes, concepto que generó que en solo día los mensajes aumentaran de 20,000 a 60,000, actualmente el flujo de mensajes ronda los 200 millones de tweets diarios.

Cabe destacar que Gallego (2012) manifiesta que la ventaja que Twitter presentó desde su creación es su asimetría, es decir la posibilidad de que una persona siga las actualizaciones de otra persona, sin necesidad de que la misma persona lo acepte como contacto, esto ha generado un nicho ideal para que esta red sea utilizada por personajes públicos, deportistas, artistas, políticos para establecer una comunicación asimétrica con sus contactos. (Gallegos M. , (2012).., pág. 132)

Por otro lado, García (2010) señalan que en Latinoamérica, específicamente en España, nace Tuenti en el año 2006, orientada al segmento juvenil, el cual se constituye como una red local donde aproximadamente el 99% de sus usuarios eran españoles, comienza aceptando jóvenes por invitación, lo que la convierte en una red exclusiva, cuyas características son muy similares a las redes actuales: posibilidad de agregar personas, subir videos y fotos, creación de eventos y aplicaciones para móvil.

La última red social reconocida en agregarse a este selecto grupo fue Google+ en el año 2011, alcanzando en su lanzamiento 40 millones de usuarios a pesar que inicialmente sólo se podía acceder por invitación. Una de las características innovadoras que propuso Google fue la creación de círculos, lo cuales permitían agrupar fácilmente a nuestros contactos en diferentes estratos como familiares, laborales o de amistad, así como la elección del contenido que se quería compartir con los mismos. A pesar de los esfuerzos por desbancar a Facebook, Google no pudo constituirse en un rival serio para Mark Zuckenberg, la gran parte de los 100 millones de usuarios se debe en una gran medida en los requisitos que existen en algunas aplicaciones o páginas como YouTube o mail, donde exigen una cuenta Google para poder acceder a sus contenidos. (Gallegos M. , (2012)., pág. 140)

### **1.3. Tipos de redes sociales.**

Con relación a los diferentes tipos de redes sociales existentes se ha tomado la clasificación de Oliva (2012) quien establece como criterio único para clasificar las redes sociales su objetivo, dentro de las cuales define:

- a) Redes sociales de carácter Personal, como Facebook, Twitter o MySpace.
- b) Redes sociales de tipo Profesionales, como Linkeldln, Xiang o Viadeo.
- c) Redes sociales Temáticas dentro de las cuales están cuantatuviaje.net o Musicmakesfriends.com.
- d) Redes sociales de Escala local, como Tuenti, Hyves o Xianoei.

Por su parte Burgueño (como se citó en Flores, Moran y Rodríguez, 2009) establece una clasificación distinta, basándose en el público objetivo y el sujeto principal, de esta manera organiza las redes sociales de acuerdo a:



a) Su público y objetivo: Dentro de las cuales están, las redes sociales horizontales dirigidas a todo tipo de usuario y sin temática definida como Facebook o Twitter y las redes sociales Verticales las cuales están definidas en base a una temática como ser relaciones profesionales, la música, o el ocio, entre las cuales destacan LinkedIn, Xiang, Wipley, o Viadeo.

b) El sujeto principal de la relación: En este grupo destacan las redes sociales humanas centradas en fomentar las relaciones entre las personas como el caso de Tuenti, las redes sociales de contenido donde los perfiles se unen a través de contenidos publicados como Scribd o Flickr, y redes sociales Inertes cuyo objetivo es unir marcas, automóviles o lugares, son el tipo más novedoso de red, respectivamente forma parte de este tipo de redes sociales.

Además Ureña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011) establecen una clasificación más rigurosa de las redes sociales y establecen el siguiente esquema:

Redes Directas: Son redes en las que las personas interactúan entre sí en igualdad de condiciones y compartiendo sus intereses en común, controlando la información que comparten con el resto del grupo, este tipo de redes a su vez se subdividen en:

<b>Según su Finalidad</b>	<b>Según su modo de Funcionamiento</b>	<b>Según su Grado de Apertura.</b>	<b>Según su nivel de integración.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Ocio</li> <li>• Uso profesional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De contenidos</li> <li>• Basada en perfiles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicas.</li> <li>• privadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticales</li> <li>• Horizontales</li> </ul>

Redes indirectas : Son redes cuyos usuarios no disponen de un perfil visible ya que la información es controlada y dirigida por un solo individuo o grupo de individuos que controlan

los temas o discusiones en base a un tema específico, ejemplos claros de este tipo de redes son los Blogs y los Foros.

#### **1.4. Características de las redes sociales.**

Dado que las características de las redes sociales son muy extensas se hace referencia a lo descrito por Díaz Vega (como se citó en Quesada, 1993) en la cual establece tres tipos de características de las redes sociales, estructurales, interaccionales y de apoyo social.

##### **1.4.1. Características estructurales.**

Por ello dentro de las características estructurales realiza una clasificación la cual se detalla a continuación:

- **Tamaño:** Es el número de personas que componen la red social de una persona. Existen diferencias significativas entre el tamaño de las redes sociales de la población general, de la población con trastornos de personalidad y de la población psicótica en un determinada cultura.
- **Composición:** Es el número de diferentes tipos de personas en la red: número de familiares, amigos, vecinos, compañeros. Se considera que una red social variada en su composición permite a las personas de la red y a la persona de referencia una flexibilidad de roles y relaciones.
- **Densidad:** Es el grado de interconexión que tienen los miembros de la red entre sí, independientemente de la persona de referencia. Una red social densa suele relacionarse con un potencial de apoyo importante pero también con una función de control que puede impedir el cambio de roles sociales cuando éste sea saludable.

- **Dispersión:** Hace referencia a los niveles de relación en términos de tiempo y espacio. Refleja la facilidad de contacto con los miembros de la red y nos indica la disponibilidad de apoyos.

#### **1.4.2. Características interaccionales.**

De igual manera dentro de las características interaccionales existe una subdivisión la cual esta detallada de la siguiente manera:

- ♣ **Multiplicidad:** Hace referencia a las relaciones que sirven para más de una función o que incluyen más de una actividad.
- ♣ **Contenido transaccional:** Intercambio de ayuda material, emocional, instrumental entre la persona y los miembros de su red.
- ♣ **Direccionalidad:** Grado en que la ayuda afectiva, material o instrumental es dada y recibida por la persona. Indica la reciprocidad y el flujo del apoyo social.
- ♣ **Duración:** Extensión en el tiempo de las relaciones de la persona con su red social. Indica estabilidad en las relaciones.
- ♣ **Intensidad:** Fuerza con la que es percibido el vínculo.
- ♣ **Frecuencia:** Frecuencia con la que la persona mantiene contacto con los miembros de una determinada red social.

#### **1.4.3. Características de apoyo social de las redes sociales.**

Se refiere al tipo de apoyo social que se transmite entre los miembros de la red y la persona de referencia. Los tres tipos de apoyo más importantes para valorar en las redes son: el apoyo socioemocional (expresiones de afecto y cuidados positivos), apoyo instrumental (información y orientación en la resolución de los problemas) y apoyo material (a través del cual se da o se reciben bienes materiales). (Labrador, 2010, págs. 180-188)

## **1.5. Ventajas y desventajas de las redes sociales.**

Cabe destacar que en la revisión de la literatura se ha dado realce a las ventajas y desventajas que tiene el uso de las redes sociales, en este caso Farías (2010) afirma que:

Las redes sociales se pueden definir como estructuras, donde las personas mantienen una variedad de relaciones como pueden ser: amistosas, laborales, comerciales, informativas y demás. En la actualidad el Internet se ha convertido en una herramienta fundamental en la comunicación, a la que recurren desde estudiantes hasta grandes empresas, políticos hasta corporaciones policíacas; con el fin de investigar algún tema de interés, hacer una transacción o simplemente charlar con un amigo. Por lo anterior, las famosas redes sociales representan un enorme impacto en la formación diaria de los individuos, teniendo ventajas y desventajas en su uso. (Farías M. , 2010, págs. 132-139)

### **Ventajas.**

Es preciso señalar cuales son las ventajas que tiene la correcta utilización de las redes sociales así como se detalla a continuación:

- ❖ Una red social puede usarse para hacer publicidad de servicios y/o productos.
- ❖ Se pueden realizar actividades escolares en equipo, aún si los integrantes están en diferentes lugares.
- ❖ Se puede usar para mantener comunicación con familiares y amigos que se encuentran lejos con un bajo costo.
- ❖ Interacción con personas de diferentes ciudades, estados e incluso países.
- ❖ Envío de archivos diversos (fotografías, documentos, etc.).
- ❖ Reencuentro con personas conocidas.
- ❖ Las redes sociales permiten la movilización participativa en la política.
- ❖ Foros de discusión y debate.

- ❖ Permite el aprendizaje colaborativo.
- ❖ En redes comerciales, permite dar a conocer productos con mayor facilidad.
- ❖ Son de gran ayuda a corporaciones policíacas en la investigación de un crimen o delito.

### **Desventajas.**

Por otro lado las desventajas de las redes sociales son muy extensas por lo cual se hace un resumen con las más importantes como son:

- ❖ La privacidad es un tema de discusión en muchos ámbitos.
- ❖ Cualquier persona desconocida y/o peligrosa puede tener acceso a información personal, violando cuentas y haciéndose vulnerable a diversos peligros.
- ❖ Aleja de la posibilidad de interactuar con gente del mismo entorno, lo que puede provocar aislamiento de la familia, amigos, etc.
- ❖ Para entrar a una red social, se puede mentir de la edad.
- ❖ Para crear una cuenta es necesario contar con, al menos, 13 años de edad, aunque aún no hay sistemas efectivos para confirmar o desmentir la edad.
- ❖ Posibilidad de crear varias cuentas con nombres falsos.
- ❖ Crea la posibilidad de volverse dependiente a ésta.
- ❖ Existe un amplio porcentaje de personas que no cuentan aún con equipo informático, internet ni energía eléctrica por tanto quedan excluidos de este servicio.
- ❖ Las relaciones interpersonales se vuelven menos afianzadas.
- ❖ Propicia un alejamiento de la propia realidad, evitando vivir en el aquí y en el ahora, y evitando el favorecer una introspección para el propio crecimiento personal.
- ❖ Contacto con personas potencialmente peligrosas

Los medios sociales pueden ser una distracción en clase: La primera preocupación que viene a la mente cuando se utilizan los medios sociales en el aula, es que va a ser una gran

distracción para los estudiantes durante las clases. Los estudiantes podrían ser fácilmente desviados de su misión y sería difícil para los maestros saber si están poniendo atención o no. (Farías M. , 2010, págs. 132-139).

### **1.6. Adicciones a las redes sociales.**

En lo que respecta a las adicciones que se da por una mala utilización de las redes sociales destacamos lo que manifiesta Echeburúa y Corral (2010) en lo que nos dice que la adicción a las redes sociales puede atrapar a los jóvenes gracias a que el mundo virtual contribuye a crear una falsa identidad y a distanciarse o distorsionar el mundo real.

El mismo autor define algunas señales de alarma o características de los adolescentes expuestos a la adicción de las redes, dentro de las cuales destacan la privación del sueño y descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia y los estudios. En cuanto a los síntomas que presenta el afectado podrían ser:

- ✓ Revisar Facebook a diario, varias veces al día, o todo el día.
- ✓ Su mentalidad es filtrar todo a través de la red social, como poder compartir, promocionar, marketear, o propagar información personal, laboral, o social.
- ✓ Actualizar tu estado, perfil, fotos, etcétera, con frecuencia y etiquetas a tus amigos para recibir comentarios.
- ✓ Las horas de descanso se han reducido en dos horas o más.
- ✓ Pasan las horas antes que te des cuenta que no has hecho nada, excepto navegar en Facebook, Twitter, MySpace, entre otras más.
- ✓ Los llamados "adictos" (en la gran mayoría menores de 25 años) en un 18% de estos solo pueden estar desconectados apenas un par de horas.

Por su parte Odriozola (2012) en su artículo acerca de los factores de riesgo en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en los jóvenes concluye que el abuso de las redes sociales y del internet puede ser una manifestación secundaria de otra adicción principal (como el sexo) u otros problemas psicopatológicos como depresión, fobia social, y otros problemas de tipo impulsivo compulsivo.

Dentro de la revisión de la literatura que hace referencia a las adicciones a las redes sociales nos encontramos con un artículo expuesto por Echeburúa y de Corral (2010) citado en Odriozola (2012) quien manifiesta que la adicción a las nuevas tecnologías establecen que las nuevas tecnologías pueden facilitarles la vida a las personas o complicárselas, especialmente a los adolescentes, a los cuales las redes sociales pueden atraparlos alejándolos del mundo real y creando una falsa identidad, interfiriendo negativamente en la vida cotidiana. En su conclusión establecen que la adicción a las redes sociales son producto de males emocionales como el aburrimiento, la soledad, la ira, la falta de aceptación y el nerviosismo y establecen dentro de las características de adicción a las redes sociales, el descuido de las actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio el cuidado de la salud. (Odriozola, 2012, págs. 435-448).

### **1.7. Riesgos en el uso de las redes sociales.**

Por otra parte tenemos a los riesgos que nos lleva el uso de las redes sociales en el cual pone de manifiesto lo dicho por Odriozola (2012) quien claramente manifiesta que las redes sociales ofrecen muchas posibilidades como: contactos con amigos, gente de otra parte del mundo, a interactuar con personas de diferentes culturas, mantener relaciones a larga distancia, mayor contacto y dinamismo de movimientos culturales entre usuarios.

Sin embargo, esto trae varios riesgos, los cuales se pueden dar de una manera bidireccional; por una parte el mal uso de las redes sociales puede generar consecuencias de las que no se

puede ser consciente por las actividades llevadas a cabo dentro de las redes, y por otro lado los menos pueden ser víctimas de amenazas o acoso virtual o por no saber utilizar de manera adecuada las redes pueden incumplir las normas con respecto a la privacidad de la difusión de información, fotos y datos de otras personas.

Otros de los riesgos es la publicación descuidada de información, especialmente de identidad, domicilio, referencias entre otras que puede ser usada por delincuentes y la delincuencia organizada para facilitar el cometer delitos tales como el vandalismo, robo, secuestro, acoso entre otros. (Odriozola, 2012, págs. 450-465).

Dentro de los principales riesgos de uso de redes sociales se puede encontrar:

- ✚ Pérdida de la privacidad: Cada dato, información, foto, vídeo o archivo subido a una red social pasa a ser parte de los archivos de los administradores. A su vez un mal uso de las redes conlleva a la facilidad de encontrar datos propios, de familiares o amigos. Debemos incluir en esto los hackers y el phishing que roban contraseñas para manipular información o espiar a las personas.
- ✚ Acceso a contenidos inadecuados: La falta de control en la red y la cantidad de información de todo tipo lleva a que mucha gente use Internet para acceder a y publicar contenidos de todo tipo: violentos, sexuales, relacionado al consumo de estupefacientes, fanatismo, incitación al odio etc.
- ✚ Acoso por parte de compañeros, conocidos o desconocidos: Aquí existen dos casos fundamentales.
- ✚ Cyberbullying: Acoso llevado por compañeros o desconocidos a través de las redes con amenazas, insultos, etc.
- ✚ Cybergrooming: efectuado por los adultos para contactarse con menores de edad para obtener fotos e información de ellos para utilizar en su beneficio. (Romero, 2001)



## **2. Arte-terapia como estrategia psicoeducativa.**

Con el fin de prevenir el uso indebido de las redes sociales se ha creído conveniente realizar diferentes estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte-terapia, es por ello que a continuación se comenzará con la definición de lo que es el arte-terapia:

### **2.1. Definición de Arte terapia.**

Desde las cavernas de Altamira hasta la actualidad, podemos decir que el ser humano siempre ha tenido la imperativa necesidad de expresarse. El hombre prehistórico tuvo la motivación de constatar en un registro gráfico sus sentimientos y necesidades, como bien dice Pijoan (1970) el arte empieza en el momento en que el hombre crea, no con un objetivo utilitario como hacen los animales, sino para representar o expresar, el arte es un mensaje, un medio de expresión, una forma de contacto y de comunicación entre los hombres, tal vez anterior, incluso, al lenguaje. (Allen J. G., 2002).

Bajo esta idea, el arte terapia nace como una herramienta natural que poseemos para canalizar nuestra relación con nuestra interioridad afectada por nuestra exterioridad. A diferencia del arte, la arte terapia necesita de un tercer elemento para poder ser llevado a cabo, esto es, el o la arte terapeuta, quien asiste al “paciente-artista” para que interprete y relacione sus creaciones y así logre conectarlo con su interioridad afectada. (Klein J., 2006, págs. 185-187).

Para la Asociación Británica de Arte terapia (BAAT) el “Arte terapia es una forma de psicoterapia que utiliza los medios de comunicación de arte como su principal. Los clientes que han sido derivados a un arte terapeuta no necesitan tener experiencia o habilidad en el arte anteriormente, el terapeuta de arte o arte terapeuta no se ocupa principalmente de hacer una evaluación estética o de diagnóstico de la imagen del cliente. El objetivo general del arte terapia

es habilitar al cliente para desarrollar cambios y crecimiento a nivel personal a través de la utilización de materiales de arte en un ambiente seguro.”

Por otro lado, la Asociación Americana de Arte Terapia (AATA) define esta disciplina como “...una profesión de la salud mental en que los clientes con la ayuda del arte terapeuta, utilizan el arte como medio de comunicación... para explorar sentimientos, reconciliar conflictos emocionales, fomentar el conocimiento sobre sí mismo, manejo de conductas y adicciones, desarrollo de habilidad sociales, orientación, reducción de ansiedad y aumento de la autoestima.” Así mismo, el psiquiatra y arte terapeuta francés, Jean Pierre Klein (2006), define la arte terapia como “una psicoterapia de mediación artística, siendo el arte un medio entre otros, o bien una técnica”.

Klein señala también “...el arte terapia tiene una gran ventaja ya, que pone en cuestión a la vez al arte y a la terapia, explorando los puntos comunes y su enriquecimiento recíproco en una asombrosa complementariedad.” El arte terapia puede ser aplicado basándose en diferentes escuelas de la psicología y psicoterapia, ya sea psicoanalítica como gestáltica, conductual o familiar sistémica entre otras. (MARxen, 2011).

Para la reconocida antropóloga y arte terapeuta Eva Marxen (2011), “la arte terapia es una técnica terapéutica en la que el paciente puede comunicarse con los materiales artísticos, los cuales facilitan la expresión y la reflexión...”, y continúa “...su aplicación está especialmente indicada para aquellas personas que, en virtud de la enfermedad que padecen u otras razones, tienen dificultades para articular sus conflictos verbalmente.”

Además la autora, hace referencia a Naumburg, quien "...afirma que la arte terapia es una técnica que se puede aplicar con personas de todas las edades afectadas por diferentes patologías. Puede ser una 'forma primaria de psicoterapia' o un tratamiento auxiliar o adicional a otros tratamientos psicológicos o psiquiátricos..." y sigue "...para Naumburg, la ansiedad, los sentimientos de culpa y los mecanismos psicodinámicos como la represión, la proyección, la identificación, la sublimación, y la condensación se manifiestan tanto en el material pictórico como en el material verbal..."

En el contexto del arte terapia, la transferencia, según Naumburg (1987), es la relación que desarrolla el paciente con su obra tanto visual como verbalmente. El o la arte terapeuta debe asistir al paciente, quien no siempre tiene la facilidad para expresarse de forma verbal en la interpretación de su experiencia artística. En estos casos, el arte terapeuta debe procurar herramientas e incentivos para que se efectúe una asociación libre del contenido pictórico, el cual llevará a que finalmente el o la paciente se identifique con su conflicto interno.

Bajo esta mirada, según el psicoanalista Heinz Kohut (1977), en la relación que establece el o la paciente con su obra, él o ella irá desarrollando un sentimiento narcisista hacia su creación y a su vez, dentro de la relación terapéutica, el paciente proyectará hacia su arte terapeuta una "transferencia de espejo o de reflejo" a modo de buscar la confirmación de su grandiosidad que habría fracasado en recibir cuando era niño o niña. Tal como Kohut (1977) explica, "el paciente une el deseo por fusionarse y compartir los poderes mágicos percibidos por el terapeuta desarrollando una posterior grandiosidad y sentido de omnipotencia...", manifestando también una "... generalidad en la cual el paciente siente de alguna manera que está separado pero también identificado por el terapeuta."

Para finalizar, podemos señalar, que el arte terapia se construye en base a la natural necesidad del ser humano a materializar sus pensamientos en forma plástica, permitiendo focalizar los conflictos internos en una forma visual y concreta. Como bien dice Freud (2013) “los sueños los experimentamos en imágenes...parte de la dificultad de hacer una interpretación de los sueños es trasladar las imágenes en palabras...” y es aquí donde el arte posee la cualidad de liberar al paciente de sus trabas y represiones regalándole la posibilidad de “cristalizar los recuerdos y fantasías que pudieren ser olvidados.” (Hoylan, 1977).

## **2.2. Antecedentes históricos del Arte terapia.**

Según Rodríguez y Troll (2004), la historia del Arte terapia ha estado marcada e influenciada por muchos orígenes entre los que destacamos los siguientes:

1. El arte puesto al servicio de la cura ha servido de catarsis desde la antigüedad.
2. El interés de los psiquiatras por la producción artística de las personas perturbadas.
3. El interés de los artistas por la producción artística de estos mismos perturbados por el valor artístico de sus expresiones plásticas.

Dentro de los antecedentes más destacados se lo menciona a Sander Luna (2015) el cual se ha apuntado con anterioridad, la utilización del arte y la expresión plástica como medio para el psicoanálisis o la mejora del bienestar mental viene tratándose desde hace más de un siglo. Ya a finales del siglo XIX, Cesare Lombroso comienza a juntar y dar sentido a una colección de pinturas y esculturas realizadas por pacientes psicóticos, dándole contenido a su libro “Genio e folia” (Genio y locura) (1864).

Aunque es años antes, en 1845, cuando el psiquiatra Pliny Earle publica “Poetry and Insanity” (Poseía y locura), un ensayo sobre la creatividad de los perturbados. También Freud

analiza en sus estudios la creatividad y cómo esta influye en el funcionamiento del inconsciente. . (Luna, 2015).

Ampliando el criterio de Lombroso (citado por Luna 2015) quien dice que tenía a los locos y sus producciones estéticas por retrocesos a un estadio evolutivo anterior y más primitivo, Freud veía toda creatividad como un signo de las fuerzas universales subyacentes que hacen humano a todo ser humano. (Luna, 2015).

Pero será Hans Prinzhorn, psiquiatra y licenciado en historia del arte, quien defienda la legitimidad estética de las reproducciones artísticas realizadas por las personas psicóticas y marginadas de la sociedad. Por ello, Prinzhorn crea la colección a la que da nombre con más de cinco mil piezas realizadas por enfermos y enfermas mentales de diferentes países (Austria, Holanda, Suiza, Italia y Alemania). A partir de esto, en 1922, escribe su libro *Bildnerei der Geisteskranken* (Expresiones de la locura) donde destaca valores artísticos de las obras recopiladas pero deja a un lado cualquier relación de éstas con la utilidad del propio arte para valoración del diagnóstico de sus autores. (Luna, 2015).

El término “art therapy” surge en 1942 de la mano de Adrian Hill que, tras una larga estancia en un sanatorio, utilizó el término para referirse al proceso que él mismo y sus compañeros de hospital habían experimentado, por el cual la actividad artística les propinó un notable incremento del bienestar emocional. Esta terapia ayudó a muchos pacientes a comunicar, por medio del dibujo y la pintura, los miedos y sufrimientos que habían vivido a lo largo de la Segunda Guerra Mundial. (Colores, 2011).

Luego del surgimiento del término en años anteriores, se produce en 1950 dado en París el Primer Congreso Mundial de Psiquiatría. Por ese motivo tiene lugar la primera exposición internacional de arte psicopatológico, que reúne cerca de dos mil obras de

pacientes de diecisiete países diferentes. Un poco más tarde, en 1954, los profesores Volmat y Delay fundan el Centre d'Étude de l'Expression, ubicado dentro del Hospital Sainte-Anne, como parte de la Clínica de Enfermedades Mentales y el cerebro. Este centro pretende arraigar toda la investigación, la docencia y la documentación relacionada con el tema de las terapias de mediación artística. (Reyes, 2007, págs. 14-18).

En 1960 aparece el término Anti psiquiatría de la mano de David Cooper, quien utilizaba esta expresión para definir un movimiento que desafiaba las teorías y las prácticas de la psiquiatría convencional. Supone, por tanto, una renovación de dichas teorías y prácticas en el ámbito clínico, fomentando las terapias grupales y las terapias creativas. (Reyes, 2007, págs. 14-18).

A partir de esta revolucionaria remodelación, se funda en Inglaterra en el año 1964 la British Association of Art Therapists (BAAT), la organización profesional de los terapeutas de arte en el Reino Unido. Esta asociación trabaja por promover y fomentar la terapia de arte y proporciona apoyo profesional, ofreciendo no sólo información sobre cursos de formación, sino también posibilita el conocimiento de los arte terapeutas profesionales estatales registrados. En 1980, la BAAT consigue que, desde el Ministerio de Sanidad y Seguridad Social, se reconozca profesionalmente el Arte terapia como una forma independiente de la terapia ocupacional. (BAAT, 1964)

### **2.3. Arte terapia con adolescentes.**

La adolescencia es un período crucial en un momento de cambio muy significativo donde los procesos de desarrollo de aprendizaje y de socialización son esenciales para la construcción de su identidad López (2004). Moreno (2007) plantea también que el objetivo del arte terapia en los adolescentes consiste en hacer de la terapia un instrumento de exploración creativa que permita reforzar las capacidades expresivas de los y las jóvenes,

como parte inherente de búsqueda y manifestación individual. Además está les ayuda a expresar sus conflictos internos clarificando los para así poderlos trabajar.

A través del arte terapia, se desarrollan las capacidades de comunicación no verbal y verbal, se trabaja en los problemas de identidad de confusión percibiendo así su propio cuerpo según Palacios (2013). También ayuda en el conocimiento de la imagen que tienen de sí mismo, además de las que les gustaría tener reconocer como creen que son percibidos por los demás a conocer sus emociones, sentimientos, fuerzas, debilidades, problemas de ira, y rebelión de autoridad conflictos de independencia. Despierta el interés por la autorreflexión mediante el intercambio de experiencias que le sirven para reforzar su autoestima.

En las sesiones de arte terapia Klein (2008) plantea que se reflexiona sobre la obra realizada por él y los integrantes del grupo punto seguido se desarrollan mecanismos de interacción social haciéndose conscientes de lo que le significa vivir en la sociedad. La autoestima de los adolescentes aumenta al favorecer la expresión creadora ya que logran dentro de la terapia una comunicación abierta y sincera en un ambiente protegido y seguro. En los talleres de arte terapia los adolescentes tienen la oportunidad de poder comunicar a los otros sus necesidades y sentimientos en forma perceptible. (Klein J. , 2008).

#### **2.4. Formas de hacer arte terapia.**

(Moreno, 2007) Plantea que existen dos formas de realizar arte terapia las cuales se diferencian en el grado de libertad que se da al paciente en la elección de los materiales técnicas y actividades realizadas La elección de alguna de estas formas o de una fusión entre ellas dependerá de los objetivos de la terapia y del tipo de paciente con el que se trabaje.

Estas dos formas son:

- No directiva.- consiste en dejar crear libremente al paciente dentro del sitio de trabajo que escoja materiales técnicas y actividades creativas sin una estructura dada por el terapeuta.
- Directiva.- se crea una estructura dada por el arte terapeuta según ciertos objetivos planteados en la terapia dónde se solicita al paciente que realice una actividad determinada y o utilice materiales específicos.

No obstante no solamente se utilizan actividades plásticas como única técnica también se utilizan técnicas como fantasía dirigida o viaje imaginario escritura teatro y el análisis musical.

## **2.5. Etapas del proceso de Arte terapia.**

Para reforzar los procesos terapéuticos existen diferente etapas para ello se toma como referencia lo expuesto por Klein (2008) en el cual nos da las siguientes:

**Etapas de inicio:** Se comienza como una entrevista inicial (anamnesis) donde se recopila información bio-psico-social. Se da a conocer el encuadre terapéutico donde se explican los objetivos del arte terapia y se aclaran los límites. Se hace el contrato. También en esta etapa se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.

**Etapas intermedia:** En esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.



**Etapa final:** Se evalúa y se analiza lo desarrollado en la terapia, hasta ahora. Se inicia el proceso de separación, preparando la despedida, se trabaja con el paciente el término de la terapia y su desvinculación con el terapeuta.

Así mismo en la revisión de la literatura sobre las etapas del proceso terapéutico aparece Palacios (2013) quien plantea que toda sesión arte terapéutica grupal consta de un proceso que se divide en dos fases:

**Primera fase:** En esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.

**Segunda fase:** En ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones. (Palacios A. , 2013).

## **2.6. Los beneficios que tiene el Arte terapia.**

Tras repasar los aspectos más importantes de la arte terapia, también es merecedor de reconocer los beneficios, al respecto Mario Dumas, (2013) presenta algunos de ellos, a continuación se resume de manera general los beneficios que aporta la terapia con el arte:

- Permite a la persona expresar sus sentimientos, pensamientos y emociones, por lo que actúa como una manera de liberación.
- Es una manera efectiva para ayudar a esas personas que tienen dificultades para expresarse y comunicarse.
- Promueve el autoconocimiento emocional y la regulación de la conducta.
- Es útil en áreas como la rehabilitación, educación y la salud mental.
- Ayuda a mejorar la calidad de vida.

- Es muy efectiva con personas que sufren problemas sensoriales, físicos, motores o de adaptación social.
- Es útil el uso con personas con Síndrome de Down, Alzheimer y Autismo.
- Funciona con niños y adolescentes que sufren problemas de aprendizaje.
- Puede emplearse para el tratamiento de fobias.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a mejorar los síntomas del déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- Es muy efectiva en trastornos de alimentación e imagen corporal.
- Se emplea eficazmente para tratar adicciones.
- Refuerza la autoestima y ayuda a pacientes que sufren depresión.
- Se ha demostrado su efectividad en la ayuda de pacientes con enfermedades terminales.

En general, la arte terapia permite dotar de sentido una tarea altamente estimulante que, además, resulta muy creativa. A la vez, ofrece una manera de expresar sentimientos y puntos de vista que, de otra forma, quedarían reservados a la persona, a veces generando frustración. (Mario Dumas, 2013).

A más de los beneficios citador por Dumas, Paín (1995) quien cita a Klein mismo que realiza otras aportaciones como:

El arte terapia entrega la posibilidad de crear, y en la creación de objetos permite la conexión con la interioridad, envistiéndolos de un valor significativo. En este sentido, la obra representa nuestra emocionalidad contenida. Para J.P. Klein, si la creación en el arte, que nace del encuentro entre un ser humano y la materia, muestra que las formas así creadas pueden ser una exploración de los misterios del mundo y producir efectos

en la cultura, la creación en terapia que nace del encuentro entre dos subjetividades (cliente y arte terapeuta), muestra que las formas así creadas pueden ser una exploración de los enigmas individuales y producir efectos en la persona que ella misma puede relacionar con las culturas que lleva dentro. (PAÍN, 1995).

Otra de las características del arte terapia y del desarrollo creativo vinculadas a sus beneficios, corresponde a su posibilidad de involucrar activamente a todo el cuerpo, ya que la creación artística puede abarcar diferentes modalidades de acción. Dibujar, pintar y esculpir son además experiencias psicomotoras; es decir que son naturalmente sensoriales ya que incluyen visión, tacto, movimiento, sonido y otros sentidos dependiendo de la técnica. Según esto, el arte terapia es una disciplina que ve al cuerpo como un todo, que lo activa y lo une con la finalidad de subjetivar lo que nos pasa. (PAÍN, 1995).

Por otra parte, y desde una perspectiva más amplia, para la Asociación Americana de Arte Terapia (AATA), el arte terapia ayuda a la gente a resolver los conflictos, mejorar las habilidades interpersonales, manejar comportamientos problemáticos, reducir el estrés negativo, y lograr una visión personal.

Muchos terapeutas utilizan la terapia artística para abarcar áreas en las que una terapia verbal no alcanza. Cada vez se emplea más en residencias de ancianos, colectivos con problemas de integración, con deficiencias psíquicas, o con enfermos psiquiátricos, etc. También en el tratamiento de enfermedades como el estrés, la ansiedad, la fibromialgia o los trastornos alimenticios. (WIDMER, 2006).

## **2.7. Técnicas de Arte terapia.**

Como consiguiente para poder trabajar con dicha problemática del trabajo de investigación se cree necesario utilizar las diferentes técnicas de Arte-terapia, es por ello que a continuación se detallará cada una de las cuales se va a utilizar:

### **2.7.1. Escultura de plastilina.**

Una buena forma de expresar tus emociones negativas y en concreto la ira es materializándola a través de la plastilina. El momento indicado para realizar esta actividad será ese instante en el que estés enfadado por algo que te ha ocurrido. Simplemente coge la plastilina y expresa lo que sientes en ese momento dándole forma a la ira que sientes para posteriormente si lo ves necesario romperla y eliminarla completamente con ese hecho. (Moreno, 2007, pág. 63).

La plastilina es catártica por naturaleza, ya que permite al niño expresar una gran variedad de emociones; permite la liberación restringida de emociones a través de la expresión emocional, tales como golpear la arcilla (Schaffer, 2006). Cuando los niños se sienten atrapados, frustrado y abrumado por los retos de la vida, el uso de la plastilina en la terapia proporciona un lugar seguro para liberar los pensamientos y emociones, y desaprender hábitos viejos, destructivos o improductivos. Puede ser útil, también, para liberar la tensión, frustración y la agresión (Gavron, 2006, pág. 6).

La plastilina es moldeable y, en tres dimensiones, puede convertirse en cualquier cosa que un niño quiere que se convierta. Se puede encarnar, por ejemplo, en un monstruo que podría parecerse a un animal o una figura de fantasía, o puede que solo sea una forma tal vez simbólica. Una vez que se ha convertido en algo, puede ser permanente, o ser aplastado y revertido en una bola. De esta manera, se expresan sus emociones y pensamientos internos. (Lanas, Beneficios de la escultura con plastilina, 2012).

(Souter-Anderson, 2010, pág. 34) Afirma que la plastilina es particularmente útil cuando se exploran los sentimientos de ira. También puede actuar como una salida para evitar la acumulación de emociones y sentimientos negativos en el niño.

### **2.7.2. Escultura con material reciclable.**

El reciclaje es la re utilización de aquellos elementos, que una vez utilizados, los consideramos como desechos y por tanto, su destino más inmediato sería la basura. Sin embargo, estos desechos pueden ser reciclados y pasar a formar parte de una cadena de producción nueva (un nuevo ciclo de vida), como materia prima. Con esto, se consigue ahorrar costes (macroeconómicos) y sobre todo, al reciclar contribuimos a conservar el medio ambiente. (Educación, 2010).

El Arte Reciclado se puede generar con cualquier material que sea reciclable o reutilizable. Se pueden combinar distintos materiales como cartón, botellas de plástico, metal, piezas de automóviles, llantas, vidrio, latas, artefactos electrónicos, madera, tela, papel, etcétera. (Educación, 2010).

Todo tiene una segunda vida si así lo deseamos y esto ocurre con todos aquellos materiales que nos rodean. En vez de tirarlos o llevarlos a reciclar, lo podemos utilizar para hacer una pequeña obra en casa y así expresar lo que sentimos en relación a algo que nos haya pasado con una escultura, por ejemplo. (Nunez, 2007.)

Esta es una buena de “sacar” lo que tenemos dentro que nos hace sentir tristes y créeme funciona muy bien. He realizado esta actividad con personas mayores y ha sido todo un éxito porque de su tristeza sacaron algo positivo y bonito. (Nunez, 2007.).

### **2.7.3. Máscara emocional.**

El objetivo de esta actividad fue facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones, para comenzar a abordar los objetivos terapéuticos propuestos. Para esto se planificó una primera parte de confección de una máscara, y

una segunda de diálogo acerca de la obra realizada. La consigna fue “Haz una máscara que te represente”. Además, al ser un trabajo plástico, se conectaba con los intereses que había manifestado, fomentándose el espacio psicoterapéutico como una instancia grata. Se reunieron materiales diversos, tratando de incluir todo lo que decorara o se pudiera pegar a un cartón.

De esta forma hubo papeles de distintos tipos, texturas, colores y tamaños, cintas, mallas de plástico, témpera, pinceles, lápices, botones, flores, retazos de tela, parches, junto a materiales reciclados como diario, papeles de regalo, entre otros. Para pegar estos materiales al cartón hubo colafría, masking tape y cinta adhesiva. (Jarpa, 2010).

#### **2.7.4. Dibujar al aire libre.**

El dibujo facilita la expresión de emociones enquistadas, a las cuales no hay otra manera de acceder y, así, poder buscar solución; ayuda a la persona a entender sus propios fantasmas y miedos, a conocerse mejor; aumenta la creatividad buscando formas de expresión distintas de las palabras -a veces, aquello que no se puede decir sí se puede dibujar-; y, también, sirve a personas con problemas sensoriales o físicos o con determinadas enfermedades, como el mal de Alzheimer, para poder comunicarse de una manera distinta. (Pedrero, 2016.).

Dibujar en el exterior puede ser una experiencia única en cualquier época del año tanto si se hace acompañado como solo. Un día que se sientan tristes o desolados la mejor alternativa a quedarse en casa pensando en lo desdichados que se puede ser es coger un libro de dibujos y un lápiz e irse a un parque o a un campo y escuchar la naturaleza que nos puede rodear.

Mientras se dibuja cualquier parte del paisaje que haya llamado la atención se podrá escuchar el cantar de los pájaros, como el aire mueve las hojas de los árboles e incluso nuestra respiración. Es una actividad realmente relajante y que aliviará el malestar. (Corral., 2012).

### **2.7.5. Hacer un poema.**

De hecho, la poesía infantil es mucho más que un entretenimiento, es un recurso educativo que estimula el desarrollo emocional, cognitivo y comunicativo, a la vez que potencia la adquisición de nuevos conocimientos y valores estéticos.

Esta actividad ya lo hacían los dadaístas y consiste en recortar palabras de cualquier periódico o revista que tengas a mano para a continuación, colocarlas en una bolsa e ir las sacando de una en una.

Respetando el orden en el que las vas sacando de la bolsa tienes que construir un poema. Te sorprenderá saber cuál es el resultado de este ejercicio y cómo al igual que los demás te ayuda a expresar lo que sientes. (Delgado, 2015).

### **2.7.6. Crear y colorear mándalas.**

El mándala es ampliamente reconocido como un reflejo significativo del inconsciente de su creador. El Mándala en arte terapia es una gran fuente de reflexión sobre uno mismo. La naturaleza misma de la creación de un mándala es terapéutica y simbólica. Las formas y los colores que se crean reflejan el ser interior. Por lo tanto, todo lo que se siente en ese momento del proceso creativo, cualesquiera que sean las emociones que están saliendo, estarán representados en el mándala. Al igual que cualquier otro proceso de las artes expresivas, no se trata del producto final, sino sobre el proceso. (Lanas, Arte para expresarte, 2012).

Es un arte milenario que permite, por medio de un soporte gráfico, llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra creatividad y naturaleza, mejorando así la motricidad fina y la autoestima. Se trata de una comunicación no verbal adecuada para

interactuar con todo tipo de personas, a quienes a veces les resulta difícil la comunicación mediante el lenguaje.

Dependiendo del objetivo que se quiera conseguir y de las características de la persona que lo realice, se elaborarán pautas como pintar cada dibujo de un mismo color o que se usen tantos colores como deseen. Al ser una expresión del alma, las formas, los símbolos y los colores que se eligen tienen un profundo contenido que brota de las raíces de nuestro ser, armonizando nuestro mundo interior con el exterior. A medida que se va avanzando con el dibujo, las personas van descubriendo que es una maravillosa oportunidad de ver la vida desde otra perspectiva, una visión más profunda de todo. (Gerona, 2017).

## **2.8. Modalidad de aplicación de la estrategia.**

### **2.8.1. 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.

### **2.8.2. Principios pedagógicos de un taller.**

Existen muchos principios pedagógicos, pero también consideramos importante incluir el argumento de (Maya, 2007) donde cita a Ander Egg (1999) que hace un planteamiento acerca de los principios pedagógicos de un taller. Se plantean seis fundamentos pedagógicos:



- 1) “Eliminación de las jerarquías docentes preestablecidas incuestionables”.
- 2) Relación docente-estudiante es una tarea común de cogestión, superando la práctica paternalista del docente y la actitud pasiva y meramente receptora del estudiante.
- 3) Superación de las relaciones competitivas entre los estudiantes por el criterio de la producción conjunta grupal.
- 4) Formas de evaluación conjunta docente-estudiantil en relación con la forma cogestionada de la producción de la tarea.
- 5) Redefinición de los roles: el rol docente como orientador y catalizador del proceso de cogestión; el rol estudiante como base creativa del mismo proceso.
- 6) Control y decisión sobre la marcha del proceso didáctico-pedagógico por sus naturales protagonistas, es decir, docentes y estudiantes, bajo formas organizadas el propio docente estudiantil decida.

(Maya, 2007, págs. 22-23).

### **2.8.3. Características de 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 (Badilla, 2015).

#### **2.8.4. 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 (Badilla, 2015).

#### **2.8.5. Tipos de taller.**

Según Ander Egg (1999) existen 3 tipos de taller:

- Taller Total: Docentes y alumnos participan activamente en un proyecto, Este es aplicado desarrollado en niveles universitarios, superiores y Programas completos.

- Taller Horizontal: Engloba profesores y estudiantes que se encuentran en un mismo nivel u año de estudios. Este es aplicado o desarrollado en niveles primarios y secundarios.
- Taller Vertical: Abarca todos los cursos sin importar el nivel o el año; estos se integran para desarrollar un trabajo o proyecto común y es aplicado o desarrollado en niveles primarios y secundarios.

## **f. METODOLOGÍA**

### **Alcance de la Investigación.**

El presente proyecto para el trabajo de titulación tiene un alcance de investigación cuantitativa porque considerando Sampieri menciona que el alcance resultan de la revisión de la literatura y de la perspectiva del estudio y dependen de los objetivos del investigador para combinar los elementos en el estudio. Por lo tanto el autor antes mencionado, manifiesta que un estudio puede tener cuatro tipos de alcance: Exploratorio, Descriptivo, Correlacional y Explicativo.

El presente estudio está relacionado con el alcance descriptivo que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. (Sampiere, 2014, pág. 92).

### **TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

Así también, esta investigación es de tipo descriptivo, ya que Bernal (2010 p. 113) manifiesta que una de las funciones principales de la investigación descriptiva 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.

La investigación descriptiva se soporta principalmente en técnicas como la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental. (Bernal C. A., 2010, pág. 113).

Por otra parte es un estudio de campo, el cual según Hernández y otros (2006), dice que es un estado de investigación que se lleva a cabo en una situación real, en el cual el investigador manipula las variables independientes bajo condiciones controladas.

### **Diseño de investigación:**

El diseño de investigación es un diseño experimental de tipo cuasi-experimental, antes de aclarar se parte por una definición de lo que se comprende por diseño de investigación. Al respecto resulta oportuno considerar el criterio de Bernal (2010 p. 145) quien explica que la investigación experimental se realiza mediante los llamados diseños, que son un conjunto de procedimientos con los cuales se manipulan una o más variables independientes y se mide su efecto sobre una o más variables dependientes. Después de lo anterior expuesto el mismo autor sostiene que:

Un diseño de investigación está determinado por el tipo de investigación que va a realizarse y por la hipótesis que va a probarse durante el desarrollo de la investigación. Se habla de diseños cuando está haciéndose referencia a la investigación experimental, que consiste en demostrar que la modificación de una variable (independiente) ocasiona un cambio predecible en otra (variable dependiente). (Bernal C. A., 2010, pág. 145)

### **Diseño cuasi-experimental.**

Los diseños cuasi-experimentales se diferencian de los experimentales verdaderos porque en aquéllos el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se pueden asignar aleatoriamente a los grupos y algunas veces se tiene grupo de control. Estos diseños usualmente se utilizan para grupos ya constituidos. (Bernal C. , Metodología de la Investigación, 2010, pág. 146).

### **Diseño de un grupo con medición antes y después.**

Este diseño propuesto para esta investigación puede esquematizarse de la siguiente manera:

Es un diseño de un solo grupo con medición previa (antes) y posterior (después) de la variable dependiente, pero sin grupo control.

Esquema del diseño: G O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>.

Donde:

X: variable independiente (Técnicas de Arte-terapia).

O<sub>1</sub>: medición previa (antes de los talleres) de la variable dependiente (uso indebido de las redes sociales).

O<sub>2</sub>: medición posterior (después de tomar el taller) de la variable dependiente.

El diseño consiste, entonces, en trabajar con un grupo de adolescentes del octavo Año de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina” quienes participarán en la propuesta de Intervención en el cual se desarrollará las estrategias psicoeducativas para disminuir el uso indebido de las redes sociales, luego, se medirá la variación de las conductas en relación al uso indebido de las redes sociales. Ha este grupo de adolescentes se les hará una evaluación previa sobre la variable objeto de estudio (uso indebido de las redes sociales) y, después de haber recibido las estrategias, se realizará una nueva medición con el propósito de comparar los resultados antes y después de los talleres.

El procedimiento es el siguiente:

Sólo el grupo experimental es sometido al programa de intervención psicoeducativa. Se aplicará el instrumento, la escala de Adicción a las Redes Sociales antes y después de concluido el programa de intervención. (Bernal C. A., 2010, pág. 155).

### **Investigación seccional o transversal.**

El proyecto de investigación a presentarse se encuentra planificado para un espacio y tiempo delimitado, al respecto Briones (1985) citado en Bernal, quien menciona como otro tipo de investigación las que se encuentran en relación con el tiempo o número de veces en que se obtiene información del objeto de estudio, existen dos tipos de investigación: la seccional y la longitudinal.

Para este caso específico la investigación será de corte seccional o transversal que es considerado según Bernal como aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado. Según Briones (1985) citado en Bernal, estos estudios son especies de “fotografías instantáneas” del fenómeno objeto de estudio. Esta investigación puede ser descriptiva o explicativa.

Por lo tanto la investigación será realizada en el periodo 2018-2019, que comprende el año académico de los estudiantes del Octavo Año sujetos a esta investigación.

### **Métodos**

Los métodos teóricos que se utilizarán para obtener mejores resultados en el proceso de elaboración del proyecto 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:** 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).

**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 recolectar información investigada en la Institución para así llegar a cumplir los objetivos planteados, desde hechos particulares a lo general. Este método se utilizara desde un comienzo de la investigación en la revisión de la teoría científica, constituir los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte medular 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 de Modelación** (Objetivo 2 y 3, de Elaborar y Ejecutar la estrategia psicoeducativa), la modelación es justamente el método mediante el cual se crea abstracciones con vistas a explicar la realidad, en el cual se utilizara la modalidad de taller planificado con metodologías activas participativas, donde se utilizará, dinámicas, juegos, charlas, y arte con el propósito de disminuir el abuso de las redes sociales, y a su vez potenciar las habilidades desenvueltas en los respectivos talleres de arte. El taller es como tiempo – espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. (Bringas, 2006, pág. 28).

**Método estadístico** se utilizara el coeficiente de correlación lineal de F. Pearson, el estadístico quien ayudará a validar la efectividad de la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia y así mismo permitirá conocer la eficacia del programa a través de un cálculo de los resultados del pre y pos-test.

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 adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión (p. 17).

## **VARIABLES DE ESTUDIO:**



En las hipótesis causales, es decir, aquellas que plantean relación entre efectos y causas, se identifican tres tipos de variables: independientes, dependientes e intervinientes. Estos mismos tipos de variables pueden estar presentes en las hipótesis correlacionales cuando se explica la correlación. Independiente Se denomina:

**Variable independiente** a todo aquel aspecto, hecho, situación, rasgo, etcétera, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables.

**Dependiente** Se conoce como variable dependiente al “resultado” o “efecto” producido por la acción de la variable independiente.

**Interviniente** Las variables intervinientes son todos aquellos aspectos, hechos y situaciones del medio ambiente, las características del sujeto/objeto de la investigación, el método de investigación, etcétera, que están presentes o “intervienen” (de manera positiva o negativa) en el proceso de la interrelación de las variables independiente y dependiente. (Bernal C. A., 2010, pág. 150).

- **Variable Independiente:** Técnicas de arte-terapia. (Se constituye en una serie de actividades donde se requiere materiales como: plastilina, periódico, cartón, cuaderno, lápices, pinturas, con implicaciones terapéuticas, se abarca 8 sesiones que se divide en: sensibilización; no estás en mis manos, pero estas en mi mente; encerrado en mis conexiones, ¡No me puedo detener! Es una tentación; desenredando las redes de mis emociones ¡Si me pude detener!; estoy atrapado, buscando una salida; mi tiempo bien invertido; cierre, con una duración de 80 a 120 minutos dirigidas a disminuir el uso indebido de las redes sociales).
- **Variable Dependiente:** Uso indebido de las redes sociales consiste en un problema resultado del diagnóstico encontrándose como mayor porcentaje que los adolescentes no tiene un uso correcto de las redes sociales.
- **Variable de Control**

Edad: 11 a 12 años.

Grado de estudios: 8vo. Año de educación básica.

Género: Varones y mujeres.

### **Pre-test**

Otro aspecto a considerar es el antes que, para esta investigación, se considera el pre-test también llamado pilotaje o ensayo previo, se refiere a la fase de experimentación, son mediciones realizadas antes de cualquier intervención experimental. El pretest se sitúa al comienzo de la investigación y este sirve para realizar una aproximación de la realidad que viven las personas a indagar, dando una muestra principal para el inicio y ejecución de la investigación. (Gómez, 2010).

### **Post-test**

En relación con el post-test (Gómez, 2010) expresa que “Son las medidas que se toman luego de la aplicación de un tratamiento experimental” sirve para verificar si la intervención ha implicado una modificación de los resultados luego de las medidas del pre-test (pág. 172). Es decir el post test nos ayuda a verificar si la intervención tuvo resultados positivos o negativos.

### **Técnicas de recolección de datos.**

La técnica que se utilizará es la encuesta, será una de las técnicas que aportará significativamente en la recolección de datos, la misma que permitirá recoger los datos para el análisis y discusión de resultados y la comprobación de los objetivos.

En dicho caso se aplicará a los estudiantes del establecimiento, la cual está formada por 19 preguntas de tipo abierta, dicotómica y categorizada.

La encuesta a los estudiantes del octavo año paralelo “A” de la Unidad Educativa ya mencionada fue utilizada para indagar sobre la problemática del uso indebido de las nuevas tecnologías, como son las redes sociales. **(Anexo 1)**.

## **Descripción del instrumento psicométrico.**

Se utilizará el **cuestionario de adicción a la red social (ARS)**, creada 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 I Factor, denominado obsesión por las redes sociales conceptualmente está relacionado 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 (Ecurra y Salas, 2014). Ítems (10): 2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23.

El II Factor, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales está relacionado 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. (Ecurra y Salas, 2014). Ítems (6): 4, 11, 12,14, 20,24.

El III Factor, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere 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. (Ecurra y Salas, 2014). Ítems (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21. **(Anexo 2).**

### **Propiedades psicométricas.**

Las propiedades psicométricas del instrumento están dada, por la validez y confiabilidad adecuada, presentando validez de constructo. La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatoria, en donde se hallaron los tres factores antes mencionados.

En relación a la confiabilidad, se realizó a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Cronbach elevados, entre 0,88 hasta 0,92 en los factores que conforman el

cuestionario. Datos que permiten señalar que el instrumento es válido y confiable. (Miguel Ecurra, 2014).

### **Procedimiento.**

- Se seleccionará el instrumento a medir la variable dependiente que en este caso es el cuestionario de adicción a las redes sociales.
- Se seleccionará la muestra propuesta.
- Se solicitará el permiso a la unidad educativa, docente, padres de familia, estudiantes y a la directora de la institución Hna. Marina Betancourt, directora de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, sección vespertina, con la finalidad de establecer una carta de compromiso entre la directora de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la directora de la Unidad Educativa para realizar el trabajo de titulación. (**Anexo 3**).
- Luego de obtener el permiso institucional se procederá a solicitar el permiso a los representantes legales a partir del consentimiento informado, de manera que se legalice la participación de los adolescentes que conforman la muestra de estudio. (**Anexo 4**).
- En el primer acercamiento para la ejecución de la propuesta de intervención se explicará en qué consisten los talleres, los objetivos y también se aplicará el pre-test (antes), que consistirá en medir el grado de obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales.
- Se explicará las técnicas basadas en el arte terapia como son: escultura con plastilina, escultura con material reciclable, mascara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema y mándalas.
- Al finalizar la propuesta de intervención se aplicará nuevamente el cuestionario de adicción a las redes sociales (post-test).

- Se analizará y comparará los resultados obtenidos.
- Se realizarán las conclusiones y recomendaciones.

### **Escenario.**

En otro orden de ideas el escenario de la investigación lo constituye la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina” sección vespertina, de la ciudad de Loja, mismo que cuenta con un nivel de preparatoria a octavo año de educación general básica y tiene una planta docente que está conformada por 25 docentes y 362 estudiantes.

### **POBLACIÓN Y MUESTRA.**

#### **Población.**

Con respecto a la población, según la autora Janny (como se citó en Bernal 2010) manifiesta que “la población es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia o bien, unidad de análisis” (pág. 160).

#### **Muestreo.**

Se debe agregar que en cuanto a la muestra (Bernal C. , Metodología de la Investigación, 2010) expresa que “La muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (pág. 161).

La técnica de muestreo a utilizarse es el muestreo **no probabilístico**, entendiéndose como lo explica Johnson, (2014) citado en Sampieri (2013, p.176) que la muestra **no probabilístico** es aquel procedimiento que no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación.

Es por ello que se trabajará con una muestra no probabilística, en este caso la muestra es de 29 estudiantes del Octavo Año de Educación Básica paralelo “A”, 25 mujeres y 4 varones,

tomando en cuenta los resultados del diagnóstico previo, que presentan mayor frecuencia del uso indebido de las redes sociales, además es una sugerencia de sus docentes de paralelo ya que se vuelve imposible desarrollar el proceso enseñanza aprendizaje por la interferencia de sonidos de los celulares, distracciones evidentes encontrándose conectados a las redes, además su poca interrelación social se ve afectada por la falta de control en el uso de las redes.

Dentro de esta muestra se encuentran 25 mujeres y 4 varones.

**Tabla 1.**

<b>Población de la Escuela</b>	<b>Muestra (8vo “A”)</b>
362	29 (25 mujeres y 4 varones.)

**Fuente:** Secretaría de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”, periodo 2018-2019.

**Investigadora:** Jessica Belén Carrillo Pacheco.

### **Procedimiento para la ejecución de la propuesta de intervención.**

#### **Proceso de elaboración de la propuesta de intervención.**

Para el proceso de aplicación de la propuesta de intervención basada en el arte terapia para disminuir el uso indebido de las redes sociales se desarrollará en cuatro etapas o momentos:

#### **Etapa No. 1: Diagnóstico.**

Siendo la propuesta basada en las técnicas de arte terapia considerando el referente teórico de Klein (2008) quien manifiesta que la primera etapa o la etapa de inicio comienza con una entrevista inicial (anamnesis) donde se recopila información bio-psico-social. Se da a conocer el encuadre terapéutico donde se explican los objetivos del arte terapia y se aclaran los límites. Se hace el contrato. También en esta etapa se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.

En esta fase se realizará la aplicación del instrumento psicométrico cuestionario de adicción a las redes sociales que permitirá conocer las conductas de obsesión por las redes, la falta de

control personal y el uso excesivo de las redes sociales, que presentan los investigados frente al uso de las redes sociales, para determinar si existen dichas conductas antes mencionadas. De inmediato se procederá a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva, de manera que se puede tomar decisiones referentes a lo que se planificará como hacer y cómo se ejecutará las estrategias psicoeducativas.

### **Etapa No. 2: Elaboración de las estrategias psicoeducativas.**

Frente al diagnóstico inicial (pre test) se procederá a elaborar las estrategias psicoeducativas, talleres basados en técnicas de arte-terapia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formulará las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presentaran las condiciones necesarias para el desarrollo de las estrategias psicoeducativas mediante la modalidad de talleres, para prevenir el uso indebido de las redes sociales.

### **Etapa No. 3 Ejecución de las estrategias psicoeducativas.**

Siguiendo con las etapas del proceso terapéutico de arte terapia tenemos la etapa intermedia que según Klein (2008) manifiesta que en esta etapa la persona se involucra con su proceso creativo, utilizando diversas técnicas plásticas. Se desarrollan procesos de expresión libres que facilitan la posibilidad de explorar, interrogar, crecer, integrar, reinterpretar y producir el dialogo a través de las expresiones artísticas, volcando en ellas aspectos conscientes e inconscientes.

En esta etapa se coordinará 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 las estrategias psicoeducativas se tomó en cuenta tres momentos:

**Primer momento:** Se dará la introducción del tema y se dará la explicación del objetivo del taller.

En este caso Palacios (2013) plantea que toda sesión arte terapéutica consta de un proceso que se dividen en dos fases; pero en este caso se utilizará la primera fase que nos menciona, en esta parte del proceso la persona se aísla reflexionando sobre si misma e involucrándose con su yo interior. Consta con la manipulación de los materiales y la elaboración de creaciones.

**Segundo momento:** Se realizarán diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y se manejarán las técnicas de arte-terapia tales como: escultura familiar, dibujar al aire libre, escultura con material reciclable, hacer un poema y escultura con arcilla precedente como parte del proceso a seguir.

En este caso se aplica la segunda fase de Palacios (2013) que nos hace énfasis en ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones. (Palacios A. , 2013).

### **Estructura de las estrategias psicoeducativas.**

**Taller I:** Sensibilización para el desarrollo de la propuesta de intervención.

**Objetivo:** Generar el vínculo y la confianza entre la proponente y los estudiantes para ejecutar la propuesta de intervención.

**Taller II:** “No estás en mis manos, pero estas en mi mente”.

**Objetivo:** Utilizar el arte terapia como una alternativa para disminuir la ansiedad por el uso ilimitado de las redes sociales que le permita la exteriorización de sus pensamientos.



**Técnica aplicarse:** Escultura de plastilina.

**Taller III:** “Encerrado en mi conexiones”.

**Objetivo:** Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.

**Técnica aplicarse:** Escultura con material reciclable.

**Taller IV:** “No me puedo detener” ¡Es una tentación!

**Objetivo:** Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.

**Técnica aplicarse:** Máscara emocional.

**Taller V:** “Desenredando las redes de mis emociones” ¡Sí me pude detener!

**Objetivo:** Proporcionar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la interrupción del uso de las redes sociales.

**Técnica aplicarse:** Dibujar al aire libre.

**Taller VI:** “Estoy atrapado, buscando una salida”.

**Objetivo:** Explorar los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las redes sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.

**Técnica aplicarse:** Hacer un poema.

**Taller VII:** “Mi tiempo bien invertido”.

**Objetivo:** Reconocer los principales riesgos por el uso de las redes sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte terapia crear y dibujar mándalas.

**Técnica aplicarse:** Crear y colorear mándalas.

**Taller VIII:** Cierre.

**Objetivo:** Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante el uso indebido de las redes sociales luego de haber aplicado las estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte terapia.

**Tercer momento:** al finalizar el taller se aplicará una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad de la técnica de arte-terapia y se realizará el cierre del taller.

#### **Etapa No. 4 Evaluación**

Al concluir los talleres de las estrategias psicoeducativas basada en técnicas de arte-terapia, se aplicará nuevamente la Escala de Adicción a las Redes Sociales: Actitudes ante el abuso de las redes sociales (post-test), con estos resultados se comprobará cambios actitudinales, sin embargo es necesario realizar la valoración de la efectividad de las técnicas de arte-terapia.

**(Anexo 4).**

Al concluir con las etapas de Klein (2008) manifiesta que esta etapa se evalúa y se analiza lo desarrollado en la terapia, hasta ahora. Se inicia el proceso de separación, preparando la despedida, se trabaja con el paciente el término de la terapia y su desvinculación con el terapeuta.

**MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR EL USO INDEBIDO DE LAS REDES SOCIALES.**

MODALIDAD: TALLERES A DESARROLLAR	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES	PRESUPUESTO	CRONOGRAMA								
					MESES								
					ABRIL 2019				MAYO 2019				
					1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>TALLER I:</b> Sensibilización para el desarrollo de la Propuesta de Intervención.	Generar el vínculo y la confianza entre la proponente y los estudiantes para ejecutar la propuesta de intervención.		Trípticos, copias de la escala de adicción a las redes sociales (ARS).	Compra de recursos materiales <b>Costo: 35,00</b>			X						
<b>TALLER II:</b> “No estás en mis manos, pero estas en mi mente”.	Utilizar el arte terapia como una alternativa para disminuir la ansiedad por el uso ilimitado de las redes sociales que le permita la exteriorización de sus pensamientos.	Escultura con plastilina.	Nombre del taller, plastilina, cinta adhesiva, copias de la ficha de evaluación,	Compra y elaboración de material para los participantes para cada actividad <b>Costo: 50,00</b>				X					
<b>TALLER III:</b> “Encerrado en mi conexiones”.	Exteriorizar la ansiedad y preocupación al expresar lo que se siente a través de la creación de esculturas con material reciclable.	Escultura con material reciclable.	Nombre del taller, computador, parlantes, periódico, revistas, goma, cinta adhesiva, marcadores, copias de la ficha de evaluación.	<b>Costo:45,00</b>				X					
<b>TALLER IV:</b> “No me puedo detener” ¡Es una tentación!	Facilitar la expresión de aspectos de sí mismo y el reconocimiento de emociones ante la interrupción del uso de las redes sociales.	Máscara emocional.	Nombre del taller, cartón, pinturas, marcadores, botones, cintas de olores, trípticos, acuarelas, hojas de papel boom, copias de la ficha de evaluación.	<b>Costo: 85,00</b>					X				
<b>TALLER V:</b> “Desenredando las redes de mis emociones” ¡Sí me pude detener!	Proporcionar la expresión y reconocimiento de emociones a través del dibujo al aire libre como actividad relajante que alivia el malestar por la	Dibujar al aire libre.	Computador, proyector, parlantes, vendas, hojas de papel boom, lápices, borrador, esferos, copias de la ficha de evaluación.	<b>Costo: 40,00</b>					X				

	interrupción del uso de las redes sociales.																	
<b>TALLER VI: “Estoy atrapado, buscando una salida”.</b>	Explorar los riesgos bidireccionales del uso excesivo de las redes sociales que le permita expresar lo que siente a través del hacer un poema.	Hacer un poema.	Trípticos, nombre del taller, recorte de periódico, tijeras, pecera, cinta adhesiva, computador, parlantes, proyector, copias con la ficha de evaluación.	<b>Costo:35,00</b>														X
<b>TALLER VII: “Mi tiempo bien invertido”.</b>	Reconocer los principales riesgos por el uso de las redes sociales que le ayude a relajarse y despertar su creatividad a través de la técnica de arte terapia crear y dibujar mandalas.	Crear y dibujar mandalas.	Nombre del taller, computador, parlantes, proyector, hojas papel boom A3, pinturas, marcadores, lápices, borradores, temperas, copias con la ficha de evaluación.	<b>Costo:50,00</b>														X
<b>TALLER VIII: “Despedida”.</b>	Evaluar la actitud que presentan los adolescentes ante el uso indebido de las redes sociales luego de haber aplicado las estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de arte terapia.		Trípticos, copias de la escala de adicción a las redes sociales (ARS).	<b>Costo:80,00</b>														X
				<b><u>TOTAL DE GASTOS: 420,00</u></b>														

**Valoración de las estrategias psicoeducativas:** Para determinar la factibilidad de la alternativa se aplicara 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 la estrategia psicoeducativa basada en técnicas de arte-terapia, para prevenir el abuso de las redes sociales en los adolescentes de octavo 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) (p. 311-312). 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”.

0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa considerable.
-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil.
-0.10	Correlación negativa muy débil.
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil.
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media.
+0.75	Correlación positiva considerable
+0.90	Correlación positiva muy fuerte.
+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 utilizará 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). Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), y para mayor seguridad, concreción de los datos a obtener se usó el programa estadístico Minitab versión 18.

**g. CRONOGRAMA**

TIEMPO ACTIVIDADES	Oct./2018				Nov./2018				Dic./ 2018				Enero/2019				Feb./2019				Mar./2019				Abr./2019				Mayo/2019				Jun./2019							
	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				
	Elaboración de proyecto Diagnóstico de la realidad. (análisis e integración de resultados problemática).	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
Socialización del proyecto.																	■	■																						
Informe de pertinencia y Asignación de director.																			■	■	■																			
Revisión de literatura (Marco teórico).																					■	■	■																	
Revisión del Diseño de alternativas para la ejecución.																					■	■	■																	
Aplicación de alternativas y valoración de su efectividad.																									■	■	■	■	■	■	■	■								
Análisis de resultados, Procesamiento de los datos,																																	■	■	■					







## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			
<b>RECURSOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>RECURSOS HUMANOS</b>			
Movilización	20	0,30	6,00
Alimentación	12	2,50	30,00
<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
Resma de papel boom	2	3,50	7,00
Reproducción bibliográfica	462	0.05 / 0,30	40,00
Adquisiciones de textos	2	20,00	40,00
Servicio de internet	20	1,00	20,00
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	279	0,05	13,95
Aplicación de la propuesta (recursos materiales, y reciclables).	29	-----	420,00
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
Anillado e impresión del proyecto y tesis	3	3,00	9,00
Diseño de diapositivas	0.0	0.0	0.0
<b>IMPREVISTOS</b>	29	-----	145,00
<b>TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			<b>\$ 730,95</b>

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Abreu, J. (2014). *El Método de la Investigación*. Daena: International Journal of Good Conscience.
- Allen, J. G. (23 de Noviembre de 2002). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/arteterapia>
- Alvira, M. F. (2002). Metodología de la Evaluación de Programas. En F. A. Martín. España: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Artcoaching. (20 de Diciembre de 2018). *SaludTerapia*. Obtenido de <https://www.saludterapia.com/glosario/d/6-arteterapia.html>
- Arteterapia. (2011). *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*.
- BAAT, B. A. (1964). Obtenido de [http://www.baat.org/art\\_therapy.html](http://www.baat.org/art_therapy.html)
- Badilla, A. A. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. Perspectivas, . Valladolid, España: Buena Conciencia.
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la Investigación . Colombia: PEARSON EDUCACIÓN.
- Bringas, R. y. (2006). Metodos. *Metodos de la Investigación*, 34.
- Caldevilla, D. (2010). *Las Redes Sociales. Tipología, usos y consumos de las redes 2.0 en la sociedad digital actual*. adrid: Santillana Ediciones Generales. Recuperado el 22 de Diciembre de 2018, de <http://revistaurbanismo.uchile.cl/index.php/RMAD/article/viewArticle/14022>
- Campos, F. (2008). Las redes sociales trastocan los modelos de los medios de comunicación tradicionales. *Revista Latina de Comunicación Social*, 277-286.

- Christakis, N. &. (2010). *El sorprendente poder de las redes*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.
- Clarín, D. (2010). Cuatro heridos y 11 chicos detenidos durante una rateada convocada por Facebook.
- Colores, S. (21 de Septiembre de 2011). *Arteterapia-Entrevista a Ana Manrerola*. Recuperado el 2018 de Diciembre de 23, de <http://sobrecolores.blogspot.com/2011/03/arteterapia-entrevista-anamanterola.html>.
- Corral., E. &. (2012). *En Adicción a Las Nuevas Tecnologías y a Las Redes*. . Madrid: Piramides Edition.
- Delgado, J. (13 de Junio de 2015). *Etapainfantil*. Obtenido de La importancia de la Poesía : <https://www.etapainfantil.com/importancia-poesia-infantil>
- DÍAZ, P. C. (2000). *De la Multimedia a la Hipermedia*. Madrid: RA-MA Editores.
- Educación, A. y. (29 de Enero de 2010). *Arte y Educación*. Obtenido de <https://arteyeducacion.es.tl/QUE-ES-EL-ARTE-DEL-RECICLAJE-.htm>
- Farías, M. (2010). Peligros del Facebook. *La Opinion*, 132-139.
- Gallegos, M. ((2012).). *Comunidades Virtuales y redes sociales*. Recuperado el 22 de Diciembre de 2018, de <http://es.scribd.com/doc/144863981/Comunidades-Virtuales-y-Redes-Sociales>.
- García, F. (2010). *Las redes sociales en la vida de tus hijos: Cómo conseguir que se relacionen on-Line de forma segura y responsable*. Recuperado el 22 de Dicimebre de 2018, de <http://www.bibliotecaspublicas.es/villanuevadelpardillo/imagenes/Las-Redes-Sociales-en-la-vida-de-tus-hij@s.pdf>

- Gavron, S. y. (2006). Beneficios Terapeuticos. *Artes Plásticas*, 6. Recuperado el 26 de Diciembre de 2018, de <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/08/los-beneficios-terapeuticos-del-proceso-expresivo-creativo-con-arcilla-o-plastilina/>
- Gerona, I. d. (16 de Marzo de 2017). *El mandala como terapia de estimulación cognitiva en personas adultas*. Obtenido de <http://atencionadultos.org/el-mandala-como-terapia-de-estimulacion-cognitiva-en-personas-adultas/>
- Gómez, &. &. (2010). *Como hacer tesis de Maestría y Doctorado*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Hoylan, M. (1977). *Desarrollo del sentido artístico del niño*. México: Publicaciones Cultural.
- Jarpa, P. M. (2010). Elementos de Arteterapia como medio de comunicación. Colombia: José MIGUEL JARPA.
- Klein, J. (2006). *Arteterapia: Una introducción*. Barcelona: Ediciones Octaedro. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20150415/54429909468/la-contra-miquel-izuel.html>
- Klein, J. (2008). *Arte terapia. La creación como proceso de transformación*. Madrid.: 1era Edición Octaedro. .
- Labrador, F. y. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Revista Psicothema*, 180-188.
- Lanas, C. (17 de Mayo de 2012). *Arte para expresarte*. Obtenido de Las Mandalas como Arte Terapia: una técnica multicultural que vale la pena explorar: <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/17/las-mandalas-como-arte-terapia-una-tecnica-multicultural-que-vale-la-pena-explorar/>
- Lanas, C. (2012). Beneficios de la escultura con plastilina. *Artes Plásticas* , 2.

- Lopez, M. O. (2011). Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos”. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Madrid. Recuperado el 24 de Diciembre de 2018, de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/37091/35896>
- Luna, A. (11 de Noviembre de 2015). *Psyciencia*. Obtenido de <https://www.psyciencia.com/2015/11/una-introduccion-al-arterapia/>
- Mario Dumas, M. A. (2013). *Beneficios de la arteterapia sobre la salud mental*. Buenos Aires: Editorial MERCOSUR.
- MARTÍN, A. (2009). *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Bilbao. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/37091/35896>
- MARxen, E. (2011). *De la pintura psicopatológica al arte como terapia*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Maya, A. (2007). *El taller educativo*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Miguel Ecurra, y. E. (2014). *Construcción y Validación del cuestionario de adicción a redes sociales*. Lima-Perú: Liberabit,20.
- Moreno, N. (2007). *Arte Terapia y adolescentes: promoviendo la expresión emocional de los conflictos con la autoridad*. Universidad de Chile, Santiago de Chile. Recuperado el 24 de Diciembre de 2018, de [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/moreno\\_n/sources/moreno\\_n.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/moreno_n/sources/moreno_n.pdf)
- Nunez, L. Á. (2007.). *Prácticas de psicología de la educación: evaluación e intervención psicoeducativa*. Madrid, España.: Ediciones pirámide.

- Odrizola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 435–448. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/RED%20Adicci%C3%B3n%20nuevas%20tecnolog%C3%ADas%202012.pdf>
- PAÍN, S. J. (1995). *Una psicoterapia por el arte*. . Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Palacios, A. (23 de Mayo de 2013). *Sobre terapia*. Obtenido de <http://www.psyquearte.com/arteterapia.html>
- Pedrero, J. M. (2016.). Educación para la salud y prevención de riesgos psicosociales: En adolescentes y jóvenes. Madrid, España: Narcea Ediciones.
- PsicoArte. (2013). *PsicoArte*. Obtenido de <http://www.psycoartetenerife.es/arteterapia-gestalt/>
- Reyes, P. (2007). Arte-terapia como recurso de apoyo en el desarrollo emocional y social. *Revista Repsi N° 89/90*, 14-18.
- Rodrigues, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://books.google.es/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA30&dq=metodoanaliti96co#v=onepage&q&f=false>
- Rodríguez, J. (1958). *El arte del niño*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Romero, A. (2001). Factores de Riesgo que predisponen a los adolescentes de una Institución educativa privada, al uso adictivo de las redes sociales en internet. *Tesis de licenciatura inédita*. Ambato. Recuperado el 23 de Diciembre de 2018, de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/42/RomeroAllan.pdf>
- Sampiere, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.

Schaffer, M. (2006). Artes plasticas. Mexico. Recuperado el 26 de Diciembre de 2018, de <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/08/los-beneficios-terapeuticos-del-proceso-expresivo-creativo-con-arcilla-o-plastilina/>

Souter-Anderson. (2010). La Plastilina. México: Bicentenario evolution .

Vitoria-Gasteiz. BORJA, G. (2008). *La locura lo cura. Manifiesto psicoterapéutico*. Bogota: La llave.

WIDMER, K. (2006). *Pintura-Terapia gestáltica. Imágenes del alma.* . Madrid: Mandala Ediciones.



## OTROS ANEXOS

### ANEXO 1. Encuesta aplicada.



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

Encuesta para el diagnóstico situacional.

### EL USO DE LAS REDES SOCIALES

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.

**Nombre:**

**Sexo:**

**Edad:**

**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

Tablet.

Celular

**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  Más de 5 horas  
 Sin límite de tiempo  De dos a tres horas

**7. ¿Qué sentimientos surgen cuando no tiene el celular en sus manos? Señale las respuestas.**

- Intranquilidad  Inseguridad  
 Siente que algo le falta  Incomunicado  
 Ansiedad

**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  Exámenes  
 Lecciones  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. ¿Con que frecuencia eliges pasar más tiempo en las redes sociales que salir con los demás?**

Nunca

Usualmente

Rara vez

Siempre

A veces

**18. ¿Con que frecuencia intentas disminuir la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales?**

Nunca

Usualmente

Rara vez

Siempre

A veces

**19. Con que frecuencia te sientes molesto(a) o gritas cuando alguien te interrumpe estando en una red social.**

Nunca

Usualmente

Rara vez

Siempre

A veces

**¡Gracias por su colaboración!**

## Anexo 2. Instrumento Psicométrico.

### 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	<b>S</b>		Rara vez	<b>R</b>
Casi siempre	<b>CS</b>		Nunca	<b>V</b>
Algunas veces	<b>AV</b>			<b>N</b>

IT	E	S	C	A	R	N
M			S	V	V	
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.					

### Anexo 3. Consentimiento informado.

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea la siguiente información para estar seguro que comprende perfectamente el objetivo del estudio **“Las técnicas de arte-terapia como estrategia psicoeducativa para disminuir el uso indebido de las redes sociales en adolescentes de Octavo año de Educación Básica paralelo A, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mercedes de Jesús Molina, 2018-2019.”** y firme solo en caso de que usted otorgue el consentimiento a su hijo/a para que pueda participar. El objetivo del estudio es: implementar las técnicas de arte-terapia para conocer el grado de obsesión que tienen los adolescentes. Para realizar este estudio, se necesitará que su hijo/a responda en forma completa las preguntas que le serán formuladas en el cuestionario.

Usted nos autoriza que los resultados obtenidos podrán ser usados por el investigador del estudio para el propósito que hemos mencionado. Se garantiza que su identidad se mantendrá anónima en todo momento, y sus datos estarán protegidos.

Cuando el estudio haya concluido se entregará un informe a la Autoridad de la institución sobre los resultados obtenidos. La importancia de su participación radica en que a partir de los resultados, la Institución pueda diseñar y generar acciones tendientes a apoyar su creatividad. No recibirán pago alguno por su participación y tampoco les generará gastos.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio con la firma de esta hoja de asentimiento doy mi conformidad para que mi hijo/a participe y autorizo la utilización de la información para la investigación.

Loja,..... del 2019

Desde ya agradecemos su colaboración.

.....  
Firma del Padre de familia  
Cédula. N°.....

Firma hijo/a \_\_\_\_\_

Firma investigador responsable \_\_\_\_\_

NOTA: esta carta debe ser devuelta al colegio a más tardar el viernes ..... de abril de 2019.

#### Anexo 4. Ficha de evaluación de talleres.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN.**

EVALUACIÓN FINALIZACIÓN DE PROGRAMA.  
ARTE TERAPIA.

**Fecha:** .....

**Edad:** .....

**Motivo.-** Le solicito a usted se digne en contestar la presente encuesta con la finalidad de evaluar las técnicas de arte terapia como estrategias psicoeducativas para el uso indebido de las redes sociales.

**INSTRUCCIÓN:**

Elija la opción según su criterio y contestando con toda honestidad.

PREGUNTA	OPCIÓN		
	MUY ADECUADO.	ADECUADO.	POCO ADECUADO.
1. Como usted valoraría los contenidos abordados en el programa de prevención.			
2. Cree usted que las técnicas de arte terapia aplicadas como escultura con plastilina, escultura con material reciclable, mascara emocional, dibujar al aire libre, hacer un poema, y crear y colorear una mándala; son de interés personal para disminuir el uso indebido de las redes sociales.			
3. Cree usted que el desarrollo de la propuesta manejado por la investigadora fue:			
4. Para usted los materiales utilizados en el proceso de desarrollo de los talleres son considerados como:			
5. El programa cumple con los requerimientos para ser implemente, así disminuir el uso indebido de las redes sociales y por ende es considerado para usted:			

## 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. RESUMUEN.....	2
ABSTRACT. ....	3
c. INTRODUCCIÓN. ....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
Redes Sociales en la adolescencia. ....	7
Definición de redes sociales.....	7
Breve historia de las redes sociales virtuales. ....	8
Tipos de redes sociales.....	10
Características de las redes sociales.....	12
Características estructurales.....	12
Características interaccionales.....	13
Características de apoyo social de las redes sociales.....	13
Ventajas y desventajas de las redes sociales.....	14
Adicciones a las redes sociales. ....	16
Riesgos en el uso de las redes sociales. ....	17
Arte-terapia como estrategia psicoeducativa. ....	19
Definición de Arte-terapia. ....	19
Antecedentes históricos del Arte-terapia. ....	20
Arte-terapia con adolescentes. ....	22
Formas de hacer arte-terapia.....	23
Etapas del proceso de Arte-terapia. ....	23
Los beneficios que tiene el Arte-terapia. ....	24
Técnicas de Arte-terapia. ....	26



Escultura de plastilina. ....	26
Escultura con material reciclable. ....	27
Máscara emocional. ....	28
Dibujar al aire libre. ....	28
Hacer un poema. ....	29
Crear y colorear mándalas. ....	29
Modalidad de aplicación de la estrategia. ....	30
Definición de taller. ....	30
Características de taller. ....	30
Estructura del taller. ....	31
e. MATERIALES Y MÉTODOS. ....	32
f. RESULTADOS. ....	45
g. DISCUSIÓN. ....	61
h. CONCLUSIONES. ....	66
i. RECOMENDACIONES. ....	67
PROPUESTA ALTERNATIVA. ....	68
j. BIBLIOGRAFIA. ....	135
k. ANEXOS. ....	139
a. TEMA. ....	140
b. PROBLEMÁTICA. ....	141
c. JUSTIFICACIÓN. ....	147
d. OBJETIVOS. ....	150
e. MARCO TEORICO. ....	151
f. METODOLOGÍA. ....	186
g. CRONOGRAMA. ....	206
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO. ....	209
i. BIBLIOGRAFÍA. ....	210
OTROS ANEXOS. ....	216
ÍNDICE. ....	223