



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
VOCACIONAL**

TEMA:

“EL USO DE LAS REDES SOCIALES COMO ELEMENTO INHIBIDOR DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ALBERTO ENRÍQUEZ” EN EL PERIODO ACADÉMICO 2018-2019”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTORA: Alexandra Maribel Anrango Moreta

DIRECTOR: PhD. Miguel Ángel Posso Yépez

IBARRA, 2019



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio digital institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100428707-2
NOMBRES Y APELLIDOS:	Alexandra Maribel Anrango Moreta
DIRECCIÓN:	Antonio Ante, Barrio el Carmelo Alto, Calle 24 de Mayo
E-MAIL:	marivelanrango@gmail.com
TELÉFONO MOVIL:	0998347564

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EL USO DE LAS REDES SOCIALES COMO ELEMENTO INHIBIDOR DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ALBERTO ENRÍQUEZ" EN EL PERIODO ACADÉMICO 2018-2019.
AUTOR (ES):	Alexandra Maribel Anrango Moreta
FECHA: DD/MM/AAAA	02 /05/ 2019
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialización Psicología Educativa y Orientación Vocacional.
ASESOR/DIRECTOR:	PhD. Miguel Ángel Posso Yépez

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 5 días del mes de mayo de 2019

EL AUTOR:
Alexandra Maribel Anrango Moreta

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido asignado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte de la Ciudad de Ibarra, acepto con satisfacción participar como director del trabajo de grado del siguiente tema: **“EL USO DE LAS REDES SOCIALES COMO ELEMENTO INHIBIDOR DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ALBERTO ENRÍQUEZ” EN EL PERIODO ACADÉMICO 2018-2019”**, trabajo realizado por la Srta. Anrango Moreta Alexandra Maribel, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialización Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Como testigo presencial y responsable directo del desarrollo del trabajo de investigación que reúne los requisitos y los méritos suficientes para la sustentación pública ante el tribunal designado oportunamente.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad.



PhD. Miguel A. Posso Y.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal examinador, aprueban el presente informe de investigación, sobre el tema: **“EL USO DE LAS REDES SOCIALES COMO ELEMENTO INHIBIDOR DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ALBERTO ENRÍQUEZ” EN EL PERIODO ACADÉMICO 2018-2019”**, trabajo realizado por la Srta. Anrango Moreta Alexandra Maribel, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialización Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Ibarra, Mayo del 2019

EL TRIBUNAL

A large, stylized handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is highly cursive and difficult to decipher, but it appears to be the name of the President of the Tribunal.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is cursive and includes the name 'VOCAL 1' written in the middle.

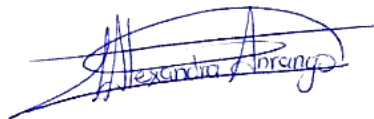
VOCAL 1

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is cursive and includes the name 'VOCAL 2' written in the middle.

VOCAL 2

AUTORÍA

Yo, Anrango Moreta Alexandra Maribel, portadora de la cédula de ciudadanía N° 100428707-2, declaro bajo juramento que el presente trabajo de investigación denominado "EL USO DE LAS REDES SOCIALES COMO ELEMENTO INHIBIDOR DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ALBERTO ENRÍQUEZ" EN EL PERIODO ACADÉMICO 2018-2019", es totalmente de mi autoría, y que se ha respetado las diferentes fuentes de información realizando las citas correspondientes.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Alexandra Anrango", with a large, stylized flourish above it.

Anrango Moreta Alexandra Maribel

C.C.: 1004287072

Autora

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño a mis padres por haberme apoyado incondicionalmente en la realización de este sueño. A mis hermanos, quienes, a pesar de nuestras diferencias han sido un soporte importante para culminar con éxito mi carrera profesional.

Alexandra Anrango

AGRADECIMIENTO

Mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Técnica del Norte, especialmente a los docentes que forman parte de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, quienes me impartieron conocimientos y experiencias enriquecedoras, aportando de manera significativa tanto en mi formación personal, como profesional.

Es mi deseo agradecer de una forma muy especial al PhD. Miguel Posso, quien con su experiencia y sus conocimientos ha guiado y ha contribuido en la elaboración del Trabajo de Grado.

También quiero agradecer a la Unidad Educativa Alberto Enríquez, institución que contribuyo en la realización de la investigación.

Finalmente, quiero agradecer a mi familia, quienes me motivan constantemente en la realización de mis metas y objetivos.

Alexandra Anrango

RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo de grado fue analizar el uso de las redes sociales como inhibidor del desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” de la ciudad de Atuntaqui, Provincia de Imbabura, periodo académico 2018 – 2019. La investigación se apoya y sustenta en un tipo de investigación cuantitativa, descriptiva de tipo transversal, de revisión documental y de campo. Para la recolección de la información se aplicó una encuesta a 198 estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato, la encuesta fue previamente validada, obteniendo un valor de Alfa de Cronbach de 0.916, que equivale a un índice de fiabilidad excelente. Los resultados de la encuesta arrojaron datos cuantitativos, que permitieron elaborar el análisis estadístico porcentual, donde se obtuvo como resultado que, el uso de las redes sociales inhibe de manera significativa el desarrollo de las habilidades emocionales y comunicativas, esto impide que los estudiantes puedan comprender y responder de manera adecuada a las emociones y sentimientos expresados por los demás, mostrándose indiferentes ante las situaciones que se presenten dentro de su contexto. La mayoría de los estudiantes encuestados consideran a las redes sociales como una fuente de entretenimiento y comunicación. Por otro lado, se evidencia que regularmente invierten gran parte de su tiempo libre en el uso de las redes sociales, por lo que al preferir las relaciones sociales online que las relaciones directas con los amigos o compañeros del grupo se dificulta en gran medida que pongan en práctica sus competencias sociales para desenvolverse en todas las áreas de ajuste.

Palabras clave: redes sociales, habilidades sociales, adolescentes, educación.

ABSTRACT

The main objective of the Degree Work was to determine how the use of social networks inhibits the development of social skills in students of the "Alberto Enríquez" Educational Unit, located in the city of Atuntaqui, Imbabura province, 2018 - 2019. This research was carried out based on a quantitative, descriptive cross-sectional research, field and documentary. To collection the information, a previously validated survey was applied to 198 students in the first, second and third year of high school, the survey was previously validated, obtaining a value of Cronbach's Alpha of 0.916, equivalent to an excellent reliability index. The survey provided quantitative data, which allowed us to elaborate a percentage statistical analysis, showing that, the use of social networks significantly inhibits the development of emotional and communication skills. This issue prevents students to appropriately understand and respond to emotions and feelings expressed by others, showing up indifference to situations that arise within their context. Most of the surveyed students consider social networks as a source of entertainment and communication. On the other hand, it is evident that students regularly invest much of their free time in social networks. The sample preferred social relationships online than direct relationships, marking difficult for them to put into practice their social competences in a proper way.

Keywords: social networks, social skills, adolescents, education.

Victor
Trujillo
Rodriguez



ÍNDICE DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR	iv
AUTORÍA.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I	1
1. MARCO TEÓRICO	1
1.1 INTERACCIÓN SOCIAL	1
1.1.1 Concepto de interacción social	1
1.1.2 Importancia de la Interacción social	1
1.1.3 Tipos de Interacción social	2
1.2 TECNOLOGÍA	3
1.2.1 La tecnología y sociedad	3
1.2.2 La tecnología y educación	4
1.2.3 La adolescencia y la tecnología	5
1.3 REDES SOCIALES.....	6
1.3.1 Concepto de redes sociales	6
1.3.2 Clasificación de las redes sociales.....	6
1.3.3 Las redes sociales y la educación.....	8
1.3.4 Uso de las redes sociales en la adolescencia	9
1.4 HABILIDADES SOCIALES	10
1.4.1 Concepto de habilidades sociales	10
1.4.2 Clasificación de las habilidades sociales.....	11
1.4.3 Importancia del desarrollo de las habilidades sociales	12
1.4.4 Cómo se desarrollan las habilidades sociales.....	13
1.4.5 Las redes sociales y las habilidades sociales	15
1.5 LIMITANTES DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES.....	16

1.5.1	Limitantes Psicológicos	16
1.5.2	Limitantes Educativos.....	17
1.5.3	Limitantes Tecnológicos.....	18
1.5.4	Limitantes Culturales	20
CAPÍTULO II		22
2.	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	22
2.1	Tipo de Investigación.....	22
2.1.1	Transversal de alcance descriptivo.....	22
2.1.2	Documental	22
2.1.3	De campo	23
2.1.4	Propositiva.....	23
2.2	Método	23
2.2.1	Estadístico.....	23
2.3	Técnica e instrumento	23
2.3.1	Encuesta	23
2.3.2	Instrumento	24
2.4	Participantes	24
2.5	Muestra	25
2.6	Procedimiento.....	26
CAPÍTULO III		28
3.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	28
CAPÍTULO IV.....		44
4.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	44
4.1	Título de la propuesta.....	44
	GUÍA DE TALLERES ORIENTADO AL CORRECTO USO DE LAS REDES SOCIALES Y AL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ, PERIODO ACADÉMICO 2018-2019.....	44
4.2	Desarrollo de la propuesta.....	45
ORIENTACIÓN HACIA UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES		48
	TALLER N°1.....	48
	Tema: Estrategias para el uso controlado de las redes sociales.....	48
	TALLER N°2.....	53

Tema: Estrategias para generar buenos hábitos del uso de las redes sociales 53	
INTIMIDAD, LÍMITES Y AUTOCUIDADO	57
TALLER N°3.....	57
Tema: El autoconcepto ante el comportamiento en las redes sociales	57
TALLER N°4.....	60
Tema: Límites con los que cada uno se siente cómodo con relación con los demás y como esto implica en el uso de las TIC.	60
TALLER N°5.....	63
Tema: La comunicación: Ayer, hoy y mañana	63
ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES	65
TALLER N°6.....	65
Tema: Expresar emociones y sentimientos.....	65
TALLER N°7.....	68
Tema: Comunicación asertiva.....	68
TALLER N°8.....	73
Tema: Expresión y comprensión de estados afectivos	73
TALLER N°9.....	77
Tema: Aprendiendo a regular mis emociones.....	77
TALLER N°10	79
Tema: Iniciar, mantener y finalizar conversaciones o interacciones.....	79
CONCLUSIONES.....	84
RECOMENDACIONES	85
REFERENCIAS	88
ANEXOS.....	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	25
Tabla 2. Fracción muestral	26
Tabla 3. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza mayoritariamente?28	
Tabla 4. ¿Qué tiempo le dedica al uso de redes sociales diariamente?..	29
Tabla 5. ¿Para qué utiliza mayoritariamente las redes sociales?.....	30
Tabla 6. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de prestar atención a la persona del grupo que le está hablando?.....	31
Tabla 7. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de entender lo que las otras personas del grupo le comunican?	32
Tabla 8. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de interactuar visualmente de forma alternada con los del grupo?.....	33
Tabla 9. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de mantener una conversación larga y continua con alguien del grupo?	34
Tabla 10. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de reconocer los sentimientos de las otras personas del grupo?	35
Tabla 11. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de reconocer las emociones de los integrantes del grupo?	36
Tabla 12. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de expresar sus sentimientos con facilidad hacia el grupo?	37
Tabla 13. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de expresar sus emociones a los miembros del grupo?	38
Tabla 14. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de brindar afecto físicamente hacia alguien del grupo?.....	39
Tabla 15. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de tomar una decisión correcta sobre la base de un tema de conversación?.....	40
Tabla 16. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de defender su opinión o punto de vista con alguien del grupo?	41
Tabla 17. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de solucionar un conflicto que se presenta con alguien del grupo?.....	42
Tabla 18. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de sentir compromiso con el grupo?.....	43

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación se realizó en base al déficit de habilidades sociales que presentan los estudiantes de la “Unidad Educativa Alberto Enríquez”, tomando en consideración al uso de las redes sociales como inhibidor del desarrollo de habilidades sociales. Las redes sociales constituyen una de las principales fuentes de ocio entre las generaciones jóvenes, convirtiéndose en uno de los espacios de interacción, cuya difusión en uso se ha incrementado en los últimos años (Delgado, Escurra, & Atalaya, 2016). El efecto directo del uso de las redes ha cambiado la realidad social, ejerciendo transformaciones en las habilidades sociales, extinguiendo las distancias y la autonomía de comportarse con sujetos de otras culturas, donde es determinante la forma de actuar, de ser y de pensar, obteniendo así nuevas sociedades de intercomunicación.

Para Madariaga, Abello & Sierra (2014), el uso de las redes sociales representa una parte fundamental en el desarrollo social del ser humano, siempre y cuando sean utilizadas correctamente; sin embargo, existen usuarios que le dan un enfoque incorrecto o tergiversado a dichas redes, afectando de manera significativa a las relaciones interpersonales. Rosales, Delgado, Caparrós & Molina (2013) expresan que al no existir habilidades sociales los adolescentes, no expresan sus opiniones, sentimientos, actuaciones. Este tipo de comportamiento produce inseguridad e inhibición y en ocasiones, sentimientos de inferioridad respecto a las demás personas.

La escasa aportación que hacen las redes sociales en el desarrollo de habilidades, tiene relación con el hecho de que los padres de familia no realizan un control adecuado y constante a sus hijos, en cuanto al tiempo y uso de las redes, es por ello que los estudiantes acceden fácilmente a estos medios, limitando el contacto personal ya sea con amigos o hasta con su propia familia. “La amistad es la relación sana o edificante entre personas que optan por ayudarse, compartiendo sus bienes para una mutua prosperidad” (Chavarro, 2009, pág. 11). Antes de la aparición de las redes

sociales, se tenía una noción consensuada sobre lo qué es la amistad; sin embargo, hoy en día ha cambiado significativamente el concepto no de seguidores sino de “amigos”, llegando a desarrollar en las personas un tipo de relación de amistad ficticia.

Otro de los factores de declive de las habilidades sociales, es que los adolescentes desconocen cómo desarrollar habilidades por lo que optan fácilmente por unirse a una red social, ya sea para construir una red de amigos, para tener su propio sitio personal o para otros fines. Aguilar (2014) expresa que al usar las redes sociales y evitar el contacto personal, se limita la oportunidad de desarrollar empatía y asertividad, puesto que, mientras el adolescente se encuentra usando su dispositivo electrónico, se pierde la capacidad para interpretar el estado de ánimo de la otra persona, comprender su lenguaje corporal y no podrá ser asertivo en cuanto a dar opiniones a los demás o solucionar un conflicto. Por lo que es evidente que las redes sociales poco aportan al desarrollo de las habilidades sociales de los adolescentes.

Las habilidades sociales son parte importante de la construcción de la identidad del adolescente, a través de la interacción con sus pares reflejan distintas formas de comunicarse mediante gestos, tono de voz, atuendos, postura etc., por ello es indispensable desarrollar acciones estratégicas enfocadas al entrenamiento en habilidades sociales y que, de esta manera, los estudiantes puedan expresar y reconocer emociones, sentimientos, actitudes, deseos y derechos de manera adecuada y efectiva. Por lo que es necesario el diseño de una propuesta para el uso adecuado de las redes sociales y el fortalecimiento de las habilidades sociales, que beneficia directamente a los estudiantes, puesto que, al fortalecer sus habilidades sociales podrán asumir un adecuado ajuste personal, se logrará mejorar sus logros escolares y su adaptación social. Así también beneficia a los docentes, debido a que los estudiantes serán agentes innovadores, participativos, capaces de trabajar en equipo, críticos y no serán estudiantes pasivos e inhibidos y por último beneficia a la familia en la

medida en que sus hijos desarrollarán habilidades para la vida que les permita desempeñarse de manera efectiva en el contexto en el que se encuentran.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el uso de las redes sociales como elemento inhibidor del desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, periodo académico 2018 – 2019.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el uso de las redes sociales como elemento inhibidor del desarrollo de habilidades sociales para plantear una propuesta de mejora.
- Construir un marco teórico sobre el uso de las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales, para la fundamentación técnica y científica la investigación.
- Diseñar una Guía de Talleres del uso adecuado de las redes sociales para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.
- Socializar la Guía de Talleres al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 INTERACCIÓN SOCIAL

1.1.1 Concepto de interacción social

La interacción social es un proceso en el cual la persona actúa y reacciona en relación a otras personas siguiendo pautas preestablecidas culturalmente. En esta interacción, los individuos se influyen mutuamente y adaptan su comportamiento frente a los demás, estableciendo relaciones por medio de interacciones que pueden calificarse como un proceso social. Goffman (2009) trata de analizar la experiencia individual en la vida social. Por lo que define a la interacción social como:

La interacción (es decir, la interacción cara a cara) se define, como la influencia recíproca de un individuo sobre las acciones del otro cuando se encuentran ambos en presencia física inmediata. Una interacción puede ser definida como la interacción total que tiene lugar en cualquier ocasión en que un conjunto dado de individuos se encuentra en presencia mutua continua (pág. 27).

La interacción social es un proceso en el cual el individuo percibe la presencia del otro y a través de esta se establecen diversas formas de comportamiento entre los individuos, los grupos, las instituciones y la propia comunidad donde interactúan.

1.1.2 Importancia de la Interacción social

La adolescencia es una etapa de transición que comprende aproximadamente desde los 12-13 años hasta los 18-20 años; es una transición del estatus de niño en la que se da la formación de su identidad;

esta se construye en un contexto social, ya sea por la interacción entre el grupo de iguales, familia o escuela.

La interacción social, es una característica fundamental en la vida del ser humano, debido a que determina la vida psíquica del individuo, incluso antes de nacer; en efecto, las características de la personalidad y el comportamiento están influenciadas por las experiencias tempranas que la persona tenga en las diferentes etapas de su desarrollo creando en el individuo el conocimiento y las habilidades necesarias para su vida adulta. Además, la interacción juega un rol esencial a la hora de iniciar y mantener las relaciones, la forma de negociación y el compromiso, la forma de resolver los conflictos y la manera de entender y aceptar a las personas.

1.1.3 Tipos de Interacción social

Goffman (2009), distingue dos tipos principales de interacción:

a) Interacción enfocada: se refiere a una interacción entre un grupo de personas que persiguen un objetivo común. Estas personas pueden haber estado familiarizadas entre sí en el pasado, o pueden haberse familiarizado en el primer momento de su interacción (Goffman, 2009).

En este tipo de interacción las personas están conscientes de la misma, teniendo un objetivo en común.

b) Interacción no enfocada: esta no incluye ningún objetivo en común o familiaridad, incluso durante el proceso de interacción. En este tipo de interacción, las personas se relacionan inconscientemente. Un ejemplo claro, es la interacción entre los peatones, evitando las colisiones que siguen las señales y regulaciones de tráfico (Goffman, 2009).

1.2 TECNOLOGÍA

El tiempo en el que estamos inmersos, se podría calificar de tecnológica, puesto que la mayoría de los seres humanos vivimos altamente influenciados por la tecnología, y en una interacción continua con la misma. Según Orellana & Flores (2012), la tecnología ha llegado a configurarse como una de las más ampliamente utilizadas por la población en general, independientemente de las características personales de los usuarios como la edad, el sexo, cultura o la situación económica y social; sin embargo, se resalta que, en relación con la edad, el mayor porcentaje de uso se encuentra entre la población adolescente y joven, generando en ellos conductas desadaptativas, que modifican la vida diaria de los adolescentes y estas resultan ser indicadores de riesgo.

La tecnología se ha introducido en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, de tal manera que no existe espacio alguno libre de su influencia. La sociedad actual se establece en un mundo cambiante, en una época de transformaciones y en un periodo de transición a la adaptación de la sociedad hacia las nuevas tecnologías.

1.2.1 La tecnología y sociedad

“La Tecnología es un factor clave en el logro de las metas planteadas con un fin de índole social, económico político y cultural” (Rodríguez G. , 2004, pág. 7). El mismo autor menciona que la relación entre la tecnología y la sociedad se ubica en varios contextos en donde todo lo que es generado por la tecnología es considerado interesante, llamativo y útil o de lo contrario perjudicial para el ambiente. Toda la producción humana como: artefactos, sistemas y procesos está mediada por el debate sobre el ser, la razón y el sentido de la tecnología (Rodríguez G. , 2004).

Por lo tanto, es incuestionable la importancia que genera el uso de la tecnología en todos los ámbitos en general ya sea en pro, en contra o en posiciones intermedias, es algo que es indispensable para todos. La

tecnología ha aportado con grandes beneficios a la sociedad, su papel principal es crear una mejora de herramientas y accesorios adaptados a los usuarios para facilitar y ahorrar esfuerzo y sobre todo tiempo. Siendo la misma sociedad la llamada a tener una participación más activa y comprometida con el desarrollo tecnológico.

1.2.2 La tecnología y educación

El papel de la Tecnología en las instituciones educativas ha cambiado significativamente en los últimos tiempos, ahora forma parte del currículo y la mayoría de los estudiantes ingresa a las escuelas con un alto grado de conocimiento y dominio de estas tecnologías.

La tecnología implantada en la educación sirve como base en clases de arte, ya sea para un proyecto de animación, herramienta de investigación, realizar diferentes tareas, las TIC están presentes en toda la escuela (Giant, 2016). Sin embargo, “el uso práctico y educativo de los sistemas informáticos y de comunicación está completamente sobrepasado por el uso privado que hacen los jóvenes, fuera del recinto de la escuela” (Giant, 2016, pág. 24).

La Tecnología ya es parte del día día de todos, el uso de la tecnología en la educación puede tener un impacto tanto positivo como negativo; sin embargo, si se usa de manera correcta dentro o fuera de los centros escolares la implementación de su uso trae consigo numerosos retos a los que tienen que hacer frente. Estos retos significan que, desde un aprendizaje basado en la memoria y repetición, se haya pasado a un aprendizaje basado en las capacidades para investigar, analizar e interpretar correctamente la información.

Sacristán (2013), expresa que el modelo constructivista de la enseñanza y del aprendizaje atribuye una especial importancia a la incidencia que tiene el uso de las TIC en la actividad conjunta que llevan a cabo docentes y

estudiantes mientras desarrollan tareas y actividades entorno a los contenidos académicos.

1.2.3 La adolescencia y la tecnología

La adolescencia es una etapa de transición que merece una atención especial respecto a sus relaciones con la tecnología, sobre todo porque es un momento en el que los adolescentes se encuentran vulnerables al contexto que los rodea.

La revolución tecnológica ha cambiado y sigue cambiando nuestras vidas de una forma irreversible. Los jóvenes de hoy han nacido en un mundo en el que existe la tecnología avanzada, y no solo es normal para ellos, sino que lo perciben como un derecho esperado. Para estos jóvenes y niños llamados “nativos digitales” el derecho y la capacidad de utilizar la tecnología se manifiesta en multitud, superando a los adultos (Giant, 2016, pág. 10).

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) generan profundos cambios en nuestra sociedad. Los jóvenes pertenecientes a los millennials se reconocen por pertenecer a una generación digital, hiperconectada y con altos valores sociales y éticos. Los adolescentes han encontrado en estas tecnologías un mecanismo de interacción, relación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. Esto conlleva a que las TIC se conviertan en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Castellana, Sánchez, Graner, & Beranuy, 2007).

Los adolescentes toman a la tecnología como el medio más adecuado para crear redes de interacción con otras personas. El uso de la tecnología juega un rol fundamental en el proceso de su socialización, en la creación de su identidad y en el desarrollo de su comportamiento y actitudes. Ante esta información se denota que “los adolescentes se han adueñado absolutamente de las nuevas tecnologías de comunicación y no utilizar este medio probablemente los excluirá de una forma de acceso a la información y a la interacción con otros” (Petit, Virdó, Zamar, & Almada, 2006, pág. 27).

Es incuestionable la importancia que le brindan los adolescentes al uso de estas redes, sin duda ya son parte del diario vivir de cada uno de ellos.

1.3 REDES SOCIALES

1.3.1 Concepto de redes sociales

La mayoría de los autores concuerdan en que una red social, es un sitio en la red, cuya finalidad es permitir a los usuarios comunicarse, relacionarse, compartir contenidos, crear espacios y crear comunidades.

A continuación, las definiciones de varios autores:

Las redes sociales se definen como un “medio para consolidar, restablecer y crear relaciones con otras personas e interactuar con ellas mediante la mensajería virtual” (Durango, 2014, pág. 7).

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (Celaya, 2008) citado en (Hütt, 2012, pág. 4).

Los autores antes mencionados consideran a las redes sociales como un medio útil que facilita la interacción entre las personas, facilitando el acceso y generando mayor comunicación. En esta interacción están inmersas un conjunto de personas y grupos, mismos que persiguen un objetivo en común, que es el de compartir e interactuar de manera más fácil y rápida.

1.3.2 Clasificación de las redes sociales

Las redes sociales no son únicamente un instrumento de ocio, es decir una red social no tiene por qué equiparse a un club social dedicado al entretenimiento, sino que hay muchas redes que fomentan la promoción profesional o permiten la agrupación con un fin determinado.

Martos (2015) , agrupa las de redes sociales en tres tipos:

a) Redes profesionales: “estas redes agrupan a personas bajo intereses profesionales de todo tipo, de modo que forman grupos específicos para colaborar entre sí, compartir conocimientos y experiencias para conseguir un determinado fin o recabar ayuda de los miembros de la misma profesión” (Martos, 2015, pág. 15).

Este medio permite desarrollar una lista amplia de contactos profesionales, tanto para intercambios comerciales como para interacción y búsquedas de oportunidades entre varias personas.

Según Martos (2015) la red profesional más conocida es LinkedIn.

b) Redes generalistas: “abarcan cualquier tipo de actividad y cualquier tipo de persona. Sus miembros son gentes de toda clase que se adhieren a una plataforma social con el objeto de comunicarse, compartir sus experiencias o ideas con personas de todo tipo” (Martos, 2015, pág. 13).

Esta red está marcada por generación de contactos, quienes ingresan con el fin de comunicarse con personas cercanas o lejanas. En este tipo de redes se integran todo tipo de personas sin distinción de edad, para diferentes fines como: compartir información personal, música, videos, fotografías etc.

Las redes sociales generalistas permiten a los usuarios formar grupos dedicados a determinadas actividades. Según Online Business School, las más utilizadas por 17 millones de usuarios españoles en el 2014 fueron Facebook, Twitter y Google + (Martos, 2015). Se evidencia que Facebook, es una de las redes más populares y de mayor preferencia especialmente por los jóvenes y adolescentes, los cuales son la población mayoritaria que utiliza el servicio.

c) Redes especializadas: son espacios especializados con el objetivo de atraer a grupos sociales interesados en varios temas, estas redes incluyen foros para comentar y asesorarse, así como métodos de

intercambio y compraventa legal (Martos, 2015). Las redes sociales han tenido una grande aceptación por parte de la sociedad, pues estas facilitan el acceso a una comunicación pública o privada, sin ninguna especie de restricción, al alcance de todas las personas a un costo muy bajo y con la posibilidad de tener una interacción prácticamente garantizada con todos los integrantes del entorno virtual del individuo.

1.3.3 Las redes sociales y la educación

Las redes sociales son herramientas que se han integrado en la educación, contribuyendo al aprendizaje tanto de docentes como de estudiantes. Las redes sociales ya son parte de las aulas de clase, ya sea porque estudiantes y docentes utilizan este medio en su día a día para estudiar, informarse, preparar las clases, realizar proyectos de aula o simplemente para el ocio o sus relaciones personales (CULTURA, 2015).

Para Concepción , Lara, Ugarte, & Sádaba (2010), el ámbito educativo no podría permanecer distanciado ante este fenómeno social que está cambiando la forma de comunicación entre las personas. Por ello, es indispensable que el sistema educativo incorpore dentro y fuera del aula el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación e información.

Las redes sociales tales como Facebook, son un elemento muy útil dentro del ámbito educativo, ya que se genera una mejor gestión para trabajar con estudiantes y docentes (Caivano, y otros, 2010). Si bien se ha observado el diseño correspondiente a la plataforma de internet la cual cuenta con millones de usuarios, existen herramientas que facilitan la organización para el intercambio de documentos de manera grupal con contenidos educativos.

Según Crovi, López & López (2013), en la actualidad dentro del ámbito educativo, las redes sociales se han convertido en un elemento provechoso al momento de impartir una clase, estas permiten compartir información referente a cualquier tema de clase, usar videos con apoyo audiovisual,

crear grupos y páginas de una asignatura, crear un foro de discusión etc. El rol del docente es estar actualizado e ir evolucionando junto con el mundo digital en cuanto a conocimientos y manejo de recursos tecnológicos, dejando de lado la educación tradicional. Esto ayuda a reducir la carga de material escolar tangible; así como también a crear vías de interacción entre estudiantes y docentes, ya que los adolescentes manejan este sistema dependiendo el contexto y eso puede ser utilizado como una estrategia eficaz para promover la participación de los estudiantes, ampliar percepción, su conocimiento y facilitar la comunicación sin importar la distancia y el tiempo.

1.3.4 Uso de las redes sociales en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición en la que el adolescente está expuesto a cambios físicos, psicológicos, biológicos, sociales y culturales. “Es un periodo de transición en la que el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de la construcción de su identidad personal” (Castellana, 2005), citado en (Orellana & Flores, 2012, pág. 23).

La adolescencia comprende las edades entre 11-20 años las cuales han sido divididas en sub etapas, comprendiendo a una adolescencia temprana la edad entre los 11-14 años; adolescencia media entre los 15- 18 años y adolescencia tardía desde los 18 años en adelante (Moreno, 2015). Este autor da a conocer el rango de edad que comprende la etapa de la adolescencia. Este tema es evidenciado ya que los adolescentes son los actores principales cuando de redes sociales se trata.

Hoy en día una gran cantidad de jóvenes tienen un perfil en una red social, por ejemplo: Facebook, que anima a los usuarios a que establezcan redes y se conecten con otros, compartiendo contenidos, información, imágenes y videos con sus amigos y contactos. “Es claro que hoy en día los jóvenes no solo ven contenidos, sino que los crean. Los niños y los adolescentes

son ahora participantes activos utilizando los modernos dispositivos digitales” (CULTURA, 2015, pág. 19).

El internet se ha convertido en un medio de vital importancia, debido a su fácil acceso y la rapidez con la que se adquiere. Los más vulnerables ante este medio son los adolescentes, quienes consideran a las redes sociales como un medio en el que pueden integrarse y ser aceptados sin que exista ninguna especie de rechazo hacia ellos. “Hacen uso del chat como un juego en el que bromean, mienten, envían fotos y adoptan personalidades ficticias cuando se contactan con otros visitantes de la sala de chateo” (Petit, Virdó, Zamar, & Almada, 2006, pág. 32).

Las redes sociales y la tecnología despiertan cada vez más la atención no solo de los estudiantes adolescentes sino de todas las personas sin distinción de edad. Su creciente uso varía dependiendo de la necesidad, una de ellas es ser aceptado por su grupo de pares lo que los lleva a la creación de una identidad falsa y reprimida.

1.4 HABILIDADES SOCIALES

1.4.1 Concepto de habilidades sociales

Desde que nacemos formamos parte de un grupo social. Estamos en constante interacción con la familia, el grupo de amigos y amigas, la escuela, el colegio, universidad, etc. Pero esta forma de actuar no es innata en las personas, sino que se va aprendiendo poco a poco, mediante la experiencia, el aprendizaje por observación, ensayo-error y todas las interacciones que se producen con el medio y con nuestros iguales, en definitiva, las habilidades sociales se desarrollan a medida que establecemos relaciones sociales.

Existen varios autores que definen a las habilidades sociales como:

Conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Son un

conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas (Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina, 2013, pág. 32).

“Las habilidades sociales hacen referencia a aquellas conductas específicas y necesarias para desempeñar exitosa y satisfactoriamente una actividad” (Muñoz , Crespí, & Angrehs, 2011, pág. 17). Por lo que, se entiende que las habilidades sociales son destrezas que adquiere el individuo durante todo el proceso de su desarrollo evolutivo y que engloba componentes motores (lo que se hace), emocionales (lo que se siente), y cognitivos (lo que se piensa). Estas habilidades, permiten al individuo hacer viable el proceso de interrelación con las demás personas y a desempeñar un rol activo dentro de su contexto.

1.4.2 Clasificación de las habilidades sociales

Las habilidades sociales son agrupadas de acuerdo al contexto y sus exigencias y a los individuos a los que se dirige. Brito (2015) distribuye a las habilidades sociales en dos niveles fundamentales: básico y avanzado. Las primeras, se refieren al comportamiento básico para iniciar una interrelación con otras personas. Entre ellas, se encuentran habilidades para escuchar, iniciar y mantener una conversación, dar las gracias, presentarse a otras personas. Las segundas se consideran avanzadas o asertivas, que permiten fortalecer y regular las interacciones con otros individuos.

Según Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina (2013) clasifica a las habilidades sociales de la siguiente manera:

Cognitivas: Son las habilidades en las que intervienen procesos psicológicos. Por ejemplo: identificación de necesidades, preferencias, gustos, estados de ánimo, expresión de pensamientos, deseos, puntos de vista, defensa de derechos (Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina, Habilidades sociales, 2013).

Emocionales: Se refiere a como el sujeto expresa y manifiesta sus emociones y sentimientos, como: la ira, el enfado, la alegría, tristeza, el asco, la vergüenza, entre otras (Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina, Habilidades sociales, 2013).

Instrumentales: Son aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con el “actuar”. Por ejemplo: conductas verbales y no verbales y buscar alternativas a la agresión (Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina, Habilidades sociales, 2013).

Comunicativas: Hace mención a aquellas habilidades en las que interviene la comunicación. Por ejemplo: iniciar conversaciones, mantener conversaciones, finalizar conversaciones y formular preguntas (Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina, 2013).

1.4.3 Importancia del desarrollo de las habilidades sociales

En algunas ocasiones avergüenza hablar en público, pedir un favor, solicitar materiales, expresar lo que sentimos, resolver situaciones o conflictos con nuestros amigos, familia, etc. Todas estas dificultades se deben a la falta de habilidad social.

Betina & Contini de González (2011) sostienen que las habilidades sociales en los adolescentes se convierten en una base fundamental para la interacción con sus pares, así también, permiten que el niño y el adolescente asuman papeles y normas que rigen a una sociedad. Estos comportamientos sociales son aprendidos a lo largo del ciclo vital, por ejemplo: ser amables con sus pares o con los adultos o de lo contrario adquirir un comportamiento inadecuado, todo depende en gran medida del proceso de socialización que mantenga a lo largo de su vida.

Las investigaciones demuestran que un déficit de habilidades sociales impulsan una alta tendencia a generar trastornos psicopatológicos en la infancia y la adolescencia, debido a las escasas posibilidades de interactuar con los pares, la inhibición de comportamientos agresivos,

interactuación con modelos sociales inadecuados a su desarrollo, refuerza un estado mental no saludable tanto psicológicamente como física para el sujeto (Betina & Contini de González, 2011). Por lo que es evidente la importancia de las habilidades sociales para prevenir trastornos psicopatológicos en la infancia y adolescencia.

Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina (2013) expresan que el entrenamiento en habilidades sociales facilita el bienestar del adolescente, debido a que ayuda a que el individuo desarrolle habilidades emocionales, cognitivas, instrumentales y comunicativas que le permitirán desempeñarse de manera efectiva dentro de su contexto, de lo contrario, el deterioro de estas puede afectar negativamente al autoconcepto, la autoestima, provocando ansiedad, falta de confianza e inhibición social, generándole al menor un malestar significativo.

Las habilidades sociales aportan efectivamente al ámbito académico, debido a que permiten que el adolescente desarrolle un adecuado ajuste personal, una mejor adaptación al contexto en el que esté inmerso y un mejor rendimiento académico.

Trabajar en el desarrollo de habilidades sociales desde edades tempranas, facilita una adecuada adaptación al medio en el que se desenvuelve, creando en el niño, niña o adolescente la capacidad de relacionarse de manera adecuada, logrando tener un mayor desenvolvimiento en varios contextos, asimilando de mejor manera los roles que debe asumir en la sociedad (Peñafiel & Serrano, 2010).

1.4.4 Cómo se desarrollan las habilidades sociales

“El desarrollo de las habilidades sociales se refiere al grado en que el individuo ha adquirido una serie de comportamientos sociales que permiten su adaptación al medio social en el que vive” (Muñoz , Crespí, & Angrehs, 2011, pág. 20). Para desarrollar estas habilidades es necesario tener un modelo a seguir que permita la adquisición de este tipo de aprendizajes

potenciando su desarrollo y bienestar social. Este a su vez estimula o inhibe el desarrollo de la búsqueda activa de soluciones a los diversos problemas sociales que se presentan a diario con el contexto. Bajo esta afirmación, Garcés Delgado, Santana Vega & Feliciano García (2012) consideran que las habilidades sociales son instrumentos indispensables en los seres humanos para interactuar de manera asertiva con todos, por lo tanto, ser asertivo o no puede influir negativamente a las relaciones interpersonales.

Para Peñafiel & Serrano (2010) las habilidades sociales se aprenden, al igual que otras conductas, por lo que su desarrollo se da a través de los siguientes mecanismos:

- Aprendizaje por experiencia directa, la que se refiere al conductismo y como este refuerza la conducta del sujeto, es decir está en función con las consecuencias del comportamiento social; las personas desarrollan conductas sociales de acuerdo a los reforzamientos positivos o negativos que las figuras paternas ejercen sobre el niño, diciendo que comportamiento es adecuado para él (Peñafiel & Serrano, 2010).
- Aprendizaje por observación, para el desarrollo de las relaciones sociales está basado en la teoría del aprendizaje social de Bandura, en este, los niños observan el comportamiento de sus figuras paternas ante determinadas actividades ellos tienden a imitar esas mismas conductas, que pueden ser verbales, no verbales, además de las influencias como las actitudes, intensidad, entonación de la voz, etc. (Peñafiel & Serrano, 2010).
- Aprendizaje verbal o instruccional, “se da cuando los niños aprenden a través de lo que se les dice, mediante el lenguaje oral, con preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales” (Peñafiel & Serrano, 2010, pág. 16). Este mecanismo, se refiere al cumplimiento de ciertas normas preestablecidas ya sea dentro de su círculo familiar, social o escolar.

- Aprendizaje por retroalimentación interpersonal: esta consiste en la percepción de nuestras acciones hacia las demás personas y como estas influyen en nuestra conducta. “Se refiere a un refuerzo social (o ausencia) administrado por la persona durante la interacción” (Peñafiel & Serrano, 2010, pág. 16). Es decir, si un individuo lastima a otro y este a su vez manifiesta desagrado por tal acción, seguramente el agresor dejará de hacer eso.

Otro de los autores expresa “las habilidades sociales se desarrollan y se potencian a través de un proceso de maduración y a través de la experiencia vivencial, que a su vez comporta un proceso de aprendizaje” (Muñoz , Crespí, & Angrehs, 2011, pág. 20). Estas experiencias aparecen desde la infancia en edades tempranas, en el seno de la familia, convirtiéndose en una base para su posterior desarrollo social y cognitivo. Las experiencias que el niño o adolescente genera con sus pares en la escuela, conducen a la creación de su identidad (Brito, 2015). Para ello, es necesario que el adolescente cuente con algunos mecanismos de aprendizaje como: la experiencia, la observación, aprendizajes previos y el conocimiento adquirido a lo largo de su etapa de desarrollo evolutivo.

1.4.5 Las redes sociales y las habilidades sociales

Las habilidades sociales son parte importante de la construcción de la identidad del individuo, a través de la interacción con sus pares, se reflejan las distintas formas de comunicarse ya sea mediante gestos, tono de voz, atuendos, postura, etc. Las redes sociales, dentro de los espacios de interacción social, se ha incrementado en los últimos años. El creciente uso de estos medios ha generado un desplazamiento evidente y creciente del contacto personal, afectando a las relaciones interpersonales, limitando a los adolescentes a que puedan tener la capacidad de interpretar el estado de ánimo de la otra persona, comprender su lenguaje corporal, entre otras habilidades (Delgado, Escurra, & Atalaya, 2016).

En la investigación acerca de la relación entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales en 60 estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana de México se obtiene como resultados que los participantes adictos a Facebook eran más propensos a la depresión, menos asertivos, demostraban menor calidad en sus relaciones familiares, más dificultades para hablar en público que aquellos participantes que no eran adictos. De igual manera, los investigados mostraron una mayor tendencia a tener baja autoestima y presentaban una percepción más devaluada de su físico, su autoconcepto e intelecto (Delgado, Ecurra, & Atalaya, 2016) citado en (Herrera F. , Pacheco, Palomar, & Zavala, 2010).

El mal uso que hacen los jóvenes y los adolescentes de las redes sociales puede desencadenar en un trastorno psicológico, así también puede generar en el individuo una baja autoestima, y por ende un decaimiento en sus habilidades sociales, limitando la capacidad para interactuar de manera eficaz con sus pares, convirtiéndose en seres pasivos e inhibidos socialmente.

1.5 LIMITANTES DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

1.5.1 Limitantes Psicológicos

Existen diversas afirmaciones empíricas que conectan las competencias sociales a la salud física y mental. La decadencia de las habilidades sociales se muestra relacionada con algunos trastornos mentales tales como la ansiedad, las enfermedades cardiovasculares, el abuso de sustancias entre otros. Estudios recientes demuestran que el 7% y 10% de la población juvenil tiene un déficit en la expresión de sus habilidades sociales (Clikerman, 2007).

Los componentes psicológicos individuales que influyen en las habilidades sociales son diversos procesos cognitivos como: el control de impulsos, la interpretación, el razonamiento, el lenguaje, entre otros, estos interactúan

con los contextos sociales en el intercambio de información, valores, conocimiento, resolución de conflictos, etc. Estos dependen en gran medida de factores como: la inteligencia emocional, autoestima y personalidad (Roca Villanueva, 2013).

En el desarrollo de las habilidades sociales intervienen procesos cognitivos que están regulados en gran medida por factores como la inteligencia emocional, autoestima y rasgos de personalidad que se presentan en el individuo. Cuando hablamos de habilidades sociales y factores psicológicos que inhiben este comportamiento, nos enfocamos también en los estilos/trastornos de personalidad que afectan directamente en la conducta del sujeto, direccionándolo de cierta manera a que se manifiesten.

Bajo el punto de vista neurológico, “la corteza pre frontal estaría implicada en el comportamiento emocional y motivacional como en la inhibición del comportamiento, así también, las regiones mediales pre frontales que serían necesarias para la adquisición de reglas sociales” (Lacunza, 2012, pág. 73). Bajo esta afirmación, se demuestra que, si la parte neurológica tiene alguna anomalía, como por ejemplo en el síndrome del lóbulo frontal, el sujeto tiene altas probabilidades de presentar dificultades en el ámbito social, teniendo graves repercusiones para desenvolverse en su contexto.

1.5.2 Limitantes Educativos

En la etapa preescolar se dan las primeras manifestaciones prosociales, la exploración de reglas, la comprensión de emociones entre otros. El desarrollo de las habilidades sociales está vinculado a las adquisiciones evolutivas, por lo que, a medida que el individuo avanza en edad, se van destacando las habilidades verbales y comportamentales, mediante la interacción con sus pares.

La integración del niño al ámbito escolar constituye una segunda socialización. La educación se produce en un contexto social, con sus características propias, donde los comportamientos sociales de los alumnos, de los maestros y la interacción entre ambos resultan de una primordial importancia para el proceso

educativo como para el desarrollo de la competencia social (Semrud-Clikeman 2007), citado en (Betina & Contini de González, 2011, pág. 10).

El adolescente debe pasar por varias etapas de socialización; la familia y la institución educativa, esta constituye un ambiente rico a la hora de desarrollar habilidades sociales, debido a que toda la comunidad educativa interactúa entre sí. La institución educativa es el contexto socializado, su rol fundamental es la de brindar educación y formación. En este sentido, el docente también ejerce una gran influencia en el desarrollo de habilidades sociales, sirviendo como un modelo de conducta social (Orellana & Flores, 2012). Es evidente que las características personales del docente influyen en gran medida en el comportamiento de los estudiantes, debido a que toman al docente como un modelo a seguir y como un guía en su proceso de enseñanza aprendizaje. Bajo esta afirmación, Dueñas & Varela (2009), manifiesta que, si los docentes se muestran con una actitud hostil y dominantes, afectaría negativamente la adaptación social de los estudiantes, así también puede interferir en otros factores como su autoestima y autoconcepto, afectando la relación dinámica entre docente-estudiante.

Para concluir, el docente tiene la potestad de dar un valor agregado a su contenido de clase, no solo enfocándose en transmitir conocimientos, sino también, es necesario enfocarse en desarrollar habilidades para la vida, esto permitirá que el estudiante adolescente sea capaz de adaptarse a diversos contextos, sin que presenten dificultad a la hora de interactuar, ya sea con sus pares, con su familia o con otros miembros quienes se encuentren a su alrededor.

1.5.3 Limitantes Tecnológicos

Existen diferentes autores que explican como el uso de la tecnología se convierte en un elemento inhibitor del desarrollo de habilidades sociales, como se menciona a continuación:

En un estudio planteado por (Subrahmanyam & Green-Field, 2008) citado en (Delgado A. , y otros, 2016), demuestran que los adolescentes que usaban herramientas de comunicación online paralelamente a su entorno social físico reforzaban las relaciones con amigos; además, disminuía la ansiedad social frente a personas de sexo diferente. Las consecuencias de este tipo de interacción se manifestaban de manera positiva y negativa en la vida de los adolescentes; eran positivas por los beneficios de la interacción libre y dinámica entre los usuarios, pero podían ser negativas porque los adolescentes se encontraban expuestos a mensajes con diversas connotaciones negativas; por ejemplo, racismo, violencia, entre otras.

Según el estudio de Rodríguez & Bohórquez (2014), las relaciones por redes sociales se caracterizan por la ausencia de mediación corporal, esto genera dificultades para el establecimiento de vínculos profundos de amistad incluso interfiere en el nivel de intimidad y confianza ya existente, lo que genera un límite en la comunicación de amigos íntimos por carencia de reciprocidad afectiva y emocional en la interacción. Actualmente, el empleo de emoticones y claves no verbales, no son suficientes para establecer la sintonía afectiva. Por lo que estos medios no verbales generan confusiones en la interpretación de los interlocutores y no sustituyen los rasgos expresivos de las relaciones directas cara a cara (Rodríguez & Bohórquez, 2014).

Debido al uso excesivo de las redes sociales se ha desplazado de manera progresiva y notoria el contacto personal, afectando las relaciones interpersonales, puesto que, al no interactuar cara a cara, se va perdiendo la capacidad de reconocer emociones, interpretar el estado de ánimo de la otra persona, no se desarrolla la capacidad analizar el lenguaje corporal, e inclusive se puede perder la capacidad de ser asertivos al emitir opiniones (Delgado A. , y otros, 2016).

Mientras que Bohórquez López & Rodríguez Cárdenas (2014) demuestran a las redes sociales como obstaculizadores de amistad, manifestando que

una las condiciones indispensables para la creación de vínculos de amistad, está en la interacciones físicas que se dan entre los sujetos y también la poca credibilidad que se da por este medio por la presencia del anonimato y el temor a la pérdida de confidencialidad.

Entonces, el uso excesivo de las redes sociales trae consigo consecuencias negativas en el desarrollo social y afectivo del adolescente, este al ser un colectivo muy sensible al entorno social, por lo que merece una atención especial con respecto a sus relaciones que tienen con el uso de las TIC.

1.5.4 Limitantes Culturales

En la sociedad, los niños, niñas y adolescentes están rodeados de muchos modelos influyentes, como los padres y otros miembros de la familia, personajes de la televisión, amigos, maestros, etc. Una persona aprende mediante la observación de las acciones del otro. Para esta afirmación se toma de base a la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, citado por el el Ministerio de Educación del Ecuador (2018, pág. 12) en la que manifiesta:

El contexto social influye en el aprendizaje más que las actitudes y las creencias; tiene una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se piensa. El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognitivos. ... el contexto social debe ser considerado en diversos niveles.

El objetivo de la teoría del aprendizaje social, es explicar cómo las personas pueden aprender cosas nuevas y desarrollar nuevas conductas mediante la observación a los otros. El contexto es el medio en el que crece el adolescente, este le proporciona las oportunidades sociales actuando como una pieza clave para la adaptación a nuevos contextos.

Otro de los autores, manifiesta que la familia es uno de los ambientes en la que los adolescentes se desenvuelven e interactúan entre sí, aportando de manera significativa en el desarrollo de las habilidades sociales, como se menciona a continuación:

Tanto la familia y la escuela como el acceso a otros grupos de pertenencia son ámbitos privilegiados para el aprendizaje de habilidades sociales, siempre y cuando estos contextos puedan proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, ya que se aprende de lo que se observa, de lo que se experimenta (propias acciones) y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones interpersonales; también se aprenden comportamientos sociales de los medios de comunicación como la utilización de productos simbólicos de la cultura (Betina & Contini de González, 2011, pág. 4).

El contexto familiar y social determina las aptitudes, las actitudes y la personalidad del adolescente. Una persona que vive en un entorno desfavorable no podrá desarrollar habilidades sociales válidas para el contexto en el que crece.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de Investigación

La investigación fue de carácter cuantitativa, esta permitió recopilar la información y analizar el problema mediante la interpretación y comprensión de los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta. El enfoque cuantitativo se refiere a la recolección de datos para a través de la medición con números y análisis estadísticos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

2.1.1 Transversal de alcance descriptivo

La investigación fue de tipo Transversal, de alcance descriptivo, debido a que permitió recolectar y analizar datos de las variables de estudio en el periodo académico 2018-2019, sobre una población muestra o subconjunto predefinido. La investigación transversal recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es descubrir variables y analizar su incidencia en un momento dado (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

2.1.2 Documental

Esta investigación es de tipo documental, de modo que aportó a la recolección, selección y análisis de información. Utilizando documentos como: libros, artículos científicos y revistas. Esta información fue necesaria para la elaboración del marco teórico y la elaboración de la propuesta alternativa.

2.1.3 De campo

Se utilizó este tipo de investigación, debido a que se realizó las practicas preprofesionales en la Unidad Educativa Alberto Enríquez, donde se pudo evidenciar de forma directa el déficit de las habilidades sociales de los estudiantes y a su vez se utilizó la técnica de la encuesta con el objetivo de recolectar datos necesarios y relevantes para el desarrollo de la investigación.

2.1.4 Propositiva

Se eligió la investigación propositiva, porque proporcionó al Departamento de Consejería estudiantil (DECE) una herramienta teórico-práctica sobre el uso correcto de las redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.

2.2 Método

En la investigación se utilizó el método estadístico, debido a que el análisis se apoyó en estadísticos descriptivos.

2.2.1 Estadístico

Se utilizó el método estadístico para la selección de la muestra de estudio, posteriormente para la construcción del instrumento, su validez y confiabilidad. Además, se utilizó para el análisis y procesamiento de las encuestas, donde los datos fueron tabulados y analizados en la base de datos con el Software Estadístico SPSS 22.0.

2.3 Técnica e instrumento

Para poder llevar a cabo la investigación se utilizó como técnica a la encuesta y como instrumento al cuestionario.

2.3.1 Encuesta

Técnica que encierra un conjunto de recursos destinados a recoger, proponer y analizar informaciones que se dan en unidades de un colectivo

determinado, para lo cual hace uso de un cuestionario u otro tipo de instrumento” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 51). La encuesta permitió la recolección de información necesaria para ser tratada estadísticamente desde una perspectiva cuantitativa.

2.3.2 Instrumento

“Es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente a los conceptos o variables que el investigador tiene en mente” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 52). El cuestionario está compuesto por cinco ítems de respuesta tipo Likert: 1 Nunca, 2 Muy rara vez, 3 Algunas veces, 4 Casi siempre, 5 Siempre. El cuestionario cuenta con variables de datos informativos: género, edad, curso de bachillerato, y con 14 variables de estudio, que intentan conocer si el uso de las redes sociales inhibe el desarrollo de las habilidades sociales (Ver Anexo 1). La encuesta fue validada por juicio de expertos en el área, pertenecientes a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, de la Universidad Técnica del Norte.

Se aplicó una Encuesta piloto a una población de 40 estudiantes, esto permitió detectar cualquier error o imprevisto que pudiera surgir a la hora de resolver el cuestionario, con el fin de realizar una adaptación si así lo requiere. De las 40 encuestas piloto aplicadas y 14 preguntas correspondientes a la variable de estudio, se encuentra un valor de Alfa de Cronbach de 0.916, que equivale a un índice de fiabilidad excelente.

2.4 Participantes

La población o universo objetivo de estudio fue de 764 estudiantes de 1ero, 2do y 3ero de Bachillerato de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, Cantón Antonio Ante, perteneciente a la Provincia de Imbabura, en el periodo académico 2018-2019. Al ser la población más de 150 estudiantes, se procede a realizar la muestra (Ver tabla 1) lo que evidencia el total de la población.

Tabla 1 Población

Curso	Número de estudiantes
Primero BGU	294
Segundo BGU	221
Tercero BGU	249
Total	764

2.5 Muestra

Para obtener la muestra de una población de 764 estudiantes, se procedió a utilizar la siguiente fórmula de muestreo:

$$n = \frac{N \cdot d^2 \cdot Z^2}{(N-1) E^2 + d^2 Z^2}$$

La muestra obtenida es 198 estudiantes.

Fracción muestral

Los 198 estudiantes que están distribuidos por cursos, se seleccionaron utilizando el muestreo probabilístico. Hernández, Fernández, & Baptista, (2014) , plantea que “la muestra probabilística se refiere a un subgrupo de población en el que todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser elegidos” (pág. 175).

Formula de muestreo probabilístico:

$$m = \frac{n}{N} \quad E$$

Una vez realizada la fracción muestral de los cursos primero, segundo y tercero BGU y aplicada el muestreo aleatorio, se obtienen los siguientes resultados:

Tabla 2. Fracción muestral

Curso	Número de estudiantes	Fracción muestral
Primero BGU	294	76
Segundo BGU	221	57
Tercero BGU	249	65
Total	764	198

2.6 Procedimiento

El plan de investigación fue aprobado por el Comité Asesor de la Carrera de Psicología Educativa y O. V. y el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT). La institución educativa fue seleccionada por criterio de la investigadora, debido a que ahí se realizó las prácticas preprofesionales. Se aplicó una encuesta piloto a una población de 40 estudiantes, esto permitió detectar cualquier error o imprevisto que pudiera surgir a la hora de resolver el cuestionario, con el fin de realizar una adaptación si así lo requiere. De las 40 encuestas piloto aplicadas y 14 preguntas correspondientes a la variable de estudio, se encuentra un valor de Alfa de Cronbach de 0.916, que equivale a un índice de fiabilidad excelente. La aplicación de las encuestas se recogió en un periodo de cinco días en horas clase, con el permiso respectivo del Rector de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, con el oficio enviado desde el Decanato de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte. Una vez que se obtuvo la debida autorización de la máxima autoridad de la institución, se procedió a la aplicación del instrumento a los estudiantes de 1ero, 2do

y 3ero de bachillerato. La autora de la investigación procedió a explicar los objetivos de estudio, el carácter voluntario y confidencial de las respuestas. A los estudiantes interesados se les entregó el consentimiento informado para ser leído y firmado al estar de acuerdo con su participación (Ver Anexo 2). La duración de la aplicación del instrumento fue de 15 a 20 minutos.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 3. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza mayoritariamente?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido Facebook	100	50,5	50,5
Whatsapp	57	28,8	79,3
Instagram	10	5,1	84,3
Youtube	30	15,2	99,5
Spotify	1	,5	100,0
Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los datos obtenidos indican que la red social que más se vincula a los jóvenes estudiantes es Facebook; esta red sobresale por permitir a los adolescentes una alta capacidad de conectividad con los demás usuarios de la red. Herrera, Pacheco, & Palomar (2010) expresan que si bien esta comunicación juega un papel muy importante dentro de las nuevas generaciones, también es importante analizar las formas en que produce cambios en las redes sociales físicas y reales, debido a que supone que la permanencia excesiva en el uso de la redes sociales, puede provocar la sustitución de las relaciones de amistad verdaderas por otras caracterizadas por la superficialidad.

Tabla 4. ¿Qué tiempo le dedica al uso de redes sociales diariamente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Menos de 1 hora	3	1,5	1,5
	De 1 a 2 horas	62	31,3	32,8
	De 2 a 3 horas	56	28,3	61,1
	De 3 a 4 horas	38	19,2	80,3
	De 4 a 5 horas	14	7,1	87,4
	Más de 5 horas	25	12,6	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

En los resultados obtenidos se demuestra que la mitad de los estudiantes encuestados aseguran usar las redes sociales de 3 a 5 horas diarias, esto demuestra que los estudiantes adolescentes sustituyen gran parte de su tiempo libre anteriormente dedicado a actividades tradicionales (leer, hacer deporte, conversar con la familia o amigos (cara a cara), realizar actividades recreativas o descansar) por el uso de las redes, de modo que el creciente uso de las redes, supone una gran absorción de tiempo y atención. Como afirma el autor Echeburúa & De Corral (2014) el uso de redes sociales, es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal. Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce a la ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control. Por ello es indispensable fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes y que no consideren a las redes sociales como el único medio de interacción social.

Tabla 5. ¿Para qué utiliza mayoritariamente las redes sociales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Conversar con amigos	79	39,9	39,9
	Entretenimiento	93	47,0	86,9
	Actividades académicas	21	10,6	97,5
	Otras actividades	5	2,5	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los resultados demuestran que la mitad de los estudiantes encuestados consideran a las redes sociales como una fuente de entretenimiento, lo que demuestra que los estudiantes emplean parte de su tiempo libre, para compartir contenidos, mirar publicaciones entre otros aspectos. Por otro lado, un porcentaje significativo, utiliza las redes sociales para comunicarse virtualmente con sus amigos; es decir, los estudiantes hacen uso del chat y lo consideran como un medio para enviar mensajes, fotos, compartir contenidos, incluso pueden llegar a adoptar personalidades ficticias, debido a que por este medio, los adolescentes pueden permitirse decir y hacer lo que la vida en sociedad implica reprimir, brindando la oportunidad de expresar diversos rasgos de personalidad, en las que impulsos agresivos o a veces hasta sexuales podrían proyectarse sin ningún limitante (Petit, Virdó, Zamar, & Almada, 2011).

Tabla 6. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de prestar atención a la persona del grupo que le está hablando?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	1,0	1,0
	Muy rara vez	16	8,1	9,1
	Algunas veces	72	36,4	45,5
	Casi siempre	85	42,9	88,4
	Siempre	23	11,6	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los resultados demuestran que, el mayor porcentaje de respuestas se obtiene para la opción Casi siempre, lo que demuestra que los estudiantes prestan atención a su compañero mientras habla, pero nada afirma que comprendieron el contenido del mensaje emitido. Sumado los porcentajes de algunas veces y muy rara vez, se observa que los dicentes no están interesados en inmiscuirse en la conversación del grupo; sino más bien, se han enfocado a estar atentos a su dispositivo electrónico. Para que exista una comunicación asertiva entre un grupo de personas, es necesario que exista una escucha activa; esto implica un proceso activo en donde actúan todos nuestros sentidos. La escucha activa, consiste en atender a la totalidad del mensaje que se recibe de la otra persona, es decir, prestar atención no sólo a lo que se dice (el contenido) sino también al “cómo se dice”, fijándose en los elementos no verbales y paraverbales, mirarle, dedicarle tiempo, hacerle ver a la otra persona que tenemos en cuenta sus opiniones (Subiela, Abellón , Celdrán , Manzanares, & Sátorres, 2014).

Tabla 7. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de entender lo que las otras personas del grupo le comunican?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	1,0	1,0
	Muy rara vez	15	7,6	8,6
	Algunas veces	74	37,4	46,0
	Casi siempre	81	40,9	86,9
	Siempre	26	13,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

El mayor porcentaje de respuestas se obtiene para la opción Casi Siempre, lo que demuestra que los estudiantes han puesto en práctica una escucha activa, puesto que aseguran entender lo que sus compañeros les comunican. Por otro lado, sumado los porcentajes de algunas veces, muy rara vez y nunca, se obtiene que casi la mitad de la población investigada no logran comprender satisfactoriamente el tema de conversación, esto puede ser porque al momento de interactuar con sus compañeros o amigos su atención se dirige hacia otro estímulo (celular o Tablet), o porque no estuvieron interesados en el tema de conversación. Sánchez (2016) afirma que el estar como seres pasivos e inhibidos dentro de un grupo social, los individuos llegan a convertirse en simples receptores de información, debido a que no logran captar el código enviado por el emisor (grupo), creando en estos estudiantes adolescentes un tipo de distancia social, perdiendo la capacidad de responder activamente ante las situaciones que se presentan en el diario vivir.

Tabla 8. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de interactuar visualmente de forma alternada con los del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	8,6	8,6
	Muy rara vez	46	23,2	31,8
	Algunas veces	69	34,8	66,7
	Casi siempre	47	23,7	90,4
	Siempre	19	9,6	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los resultados reflejan que menos de la mitad de la población encuestada asegura que solo Algunas veces interactúa visualmente de forma alternada con los integrantes de su grupo, lo que demuestra que los estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez logran mantener el contacto visual con sus pares solo en ocasiones, esto se debe a que, al estar en una reunión con amigos o compañeros, los estudiantes adolescentes están atentos a su teléfono celular para realizar cualquier actividad, desplazando de manera progresiva y notoria el contacto visual, afectando así a su relación interpersonal. Según Roca (2003) expresa que si los estudiantes no interactúan visualmente con los integrantes de su grupo pueden ocasionar consecuencias negativas para el desarrollo social del individuo, puesto que va perdiendo la capacidad de identificar conductas que solo se pueden denotar si está atento a lo que la otra persona le comunica; atento a la mirada, expresión facial, gestos, forma y contenido de la comunicación verbal que han sido emitidos por parte de algún integrante de su grupo social.

Tabla 9. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de mantener una conversación larga y continua con alguien del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	19	9,6	9,6
	Muy rara vez	41	20,7	30,3
	Algunas veces	72	36,4	66,7
	Casi siempre	48	24,2	90,9
	Siempre	18	9,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Al unir las alternativas de algunas veces, muy rara vez y nunca, se obtiene que más de la mitad de los estudiantes encuestados no logran mantener conversaciones largas y continuas con las personas que interactúan, puesto que desvían su atención a su dispositivo electrónico, ya sea para responder un mensaje, o para realizar otra actividad. Estos datos son preocupantes, dado que, estos estudiantes no estarían en capacidad de dar continuidad a un tema de conversación, generando una barrera de comunicación al no permitir que cualquier integrante de su grupo se exprese de manera abierta o genere confianza. Según Herrera, Pacheco, & Palomar (2010), manifiestan que si el individuo usa excesivamente las redes sociales puede llegar a aislarse, ya sea por su timidez, desconfianza o falta de autoestima, pueden usar las redes como una alternativa de escape, pues en ella se pueden expresar de manera abierta y ganar confianza sin tener que interactuar cara a cara.

Tabla 10. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de reconocer los sentimientos de las otras personas del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	4,5	4,5
	Muy rara vez	48	24,2	28,8
	Algunas veces	64	32,3	61,1
	Casi siempre	52	26,3	87,4
	Siempre	25	12,6	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Del total de la población encuestada, el mayor porcentaje se obtiene para la opción algunas veces, lo que demuestra que menos de la mitad de los estudiantes encuestados aseguran que en ocasiones han logrado identificar los sentimientos expresados por sus compañeros. Mientras que, si se toma en cuenta las alternativas de las opciones muy rara vez y nunca, un 28,8 % no demuestran esta habilidad. Este resultado es preocupante, debido que los adolescentes al no tomar en cuenta el aspecto emocional de sus compañeros del grupo, pueden perder la capacidad de ser empáticos y no logran comunicarse asertivamente con sus compañeros. Delgado y Otros (2016), manifiesta que el creciente uso de las redes sociales ha generado un desplazamiento evidente y creciente del contacto personal, afectando a las relaciones interpersonales, limitando a los adolescentes a que puedan tener la capacidad de interpretar el estado de ánimo de la otra persona, comprender su lenguaje corporal, entre otras habilidades.

Tabla 11. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de reconocer las emociones de los integrantes del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	5,1	5,1
	Muy rara vez	34	17,2	22,2
	Algunas veces	74	37,4	59,6
	Casi siempre	54	27,3	86,9
	Siempre	26	13,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

En los resultados se evidencia que menos de la mitad de la población encuestadas consideran que algunas veces logran reconocer las emociones de los integrantes del grupo, demostrando que solo en ocasiones han logrado reconocer las señales emocionales de las personas con las que interactúa (la expresión facial, movimientos corporales y el tono de voz). Si no se ha desarrollado esta habilidad puede ocasionar grandes repercusiones, puesto que, si los adolescentes no logran identificar las emociones del resto pueden caer en el juzgamiento y la malinterpretación y, pueden llegar a tener conflictos debido a que no logran comunicarse de manera asertiva. Delgado, y otros (2016) manifiestan que el creciente uso de las redes sociales genera un desplazamiento evidente y creciente del contacto personal, creando barreras de comunicación, perdiendo la capacidad de desarrollar en los adolescentes habilidades emocionales y comunicativas que les permita desenvolverse de manera activa y participativa dentro del medio. Por ello es indispensable fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes.

Tabla 12. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de expresar sus sentimientos con facilidad hacia el grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	11,1	11,1
	Muy rara vez	58	29,3	40,4
	Algunas veces	53	26,8	67,2
	Casi siempre	49	24,7	91,9
	Siempre	16	8,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Si se toman en cuenta las opciones algunas veces, muy rara vez y nunca, se obtiene que más de la mitad de la población investigada no logran expresar sus sentimientos de manera satisfactoria hacia los integrantes de su grupo, esto se puede convertir en un factor limitante a la hora de relacionarse satisfactoriamente con sus pares. Si el estudiante adolescente no demuestra ningún tipo de afecto hacia sus pares, puede ser universal la dificultad para comprender y responder de manera adecuada y satisfactoria a los sentimientos expresados por los demás, mostrándose en algunas ocasiones indiferente ante las situaciones que se presenten dentro de su contexto. Como expresan los autores Rosales, Delgado, Caparrós (2013), el deterioro total de la habilidad expresar sentimientos, afecta negativamente al autoconcepto, la autoestima, puede provocar ansiedad en el adolescente, ocasiona somatizaciones, falta de confianza e inhibición social, generándole al menor un malestar significativo.

Tabla 13. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de expresar sus emociones a los miembros del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	11,1	11,1
	Muy rara vez	52	26,3	37,4
	Algunas veces	74	37,4	74,7
	Casi siempre	41	20,7	95,5
	Siempre	9	4,5	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los resultados ponen en evidencia que más de la mitad de la población encuestada, no expresan sus emociones de manera satisfactoria a la hora de ser parte de un grupo de personas, esto demuestra que su atención se enfoca en gran parte al uso de su teléfono celular. Según Roca (2003), si las personas no logran demostrar correctamente sus emociones ante los demás, les convierte en personas inhibidas socialmente, debido a que se convierten en seres mutilados, llegando a creerse insuficientes, con mil razones para no actuar y vivir, sin saber quiénes son, que sienten, que piensan y que quieren para su vida. Ante lo mencionado anteriormente, si el estudiante adolescente no reconoce y no expresa sus emociones de manera adecuada, se sentirá confundido y su comportamiento no estará acorde a sus pensamientos y emociones. El fortalecimiento de esta habilidad, le permitirá al individuo hacer viable el proceso de interrelación con las demás personas y a desempeñar un rol activo dentro de su contexto.

Tabla 14. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de brindar afecto físicamente hacia alguien del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	40	20,2	20,2
	Muy rara vez	48	24,2	44,4
	Algunas veces	57	28,8	73,2
	Casi siempre	37	18,7	91,9
	Siempre	16	8,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Del total de la población investigada se toma de referencia a los resultados de las opciones muy rara vez y nunca, donde se observa que casi la mitad de los estudiantes encuestados presentan dificultad para brindar afecto físicamente hacia alguien del grupo. Según Rodríguez & Bohórquez (2014), esto se debe a que muchos de los adolescentes consideran a las redes sociales como un medio donde pueden expresarse con mayor fluidez y seguridad de lo que podrían hacerlo cuando están en contacto directo con otras personas, y además pueden tener una comunicación más asertiva dado que tienen más tiempo para pensar o para matizar las expresiones emocionales. Según el autor antes mencionado, los adolescentes al usar las redes sociales, se sienten más cómodos y tranquilos al compartir información personal a través de un medio electrónico que al hacerlo a través de un contacto físico, sin embargo, se evidencia que la despersonalización, la soledad y el anonimato, pueden convertirse en obstáculos a la hora de expresar afecto o de entablar una relación directa con otra persona (Rodríguez & Bohórquez, 2014).

Tabla 15. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de tomar una decisión correcta sobre la base de un tema de conversación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	3,5	3,5
	Muy rara vez	33	16,7	20,2
	Algunas veces	74	37,4	57,6
	Casi siempre	64	32,3	89,9
	Siempre	20	10,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los resultados demuestran que el mayor porcentaje de respuestas se obtiene para la opción algunas veces, lo que demuestra que menos de la mitad de la población investigada han generado alternativas para solucionar un problema y han tomado en cuenta las consecuencias de las mismas antes de elegir una opción. Sin embargo, el déficit de esta habilidad puede ocasionar que los adolescentes probablemente tomen decisiones apresuradas, sin ser conscientes de las consecuencias de dicha elección. Es así que durante la etapa de prácticas pre- profesionales se ha observado que los estudiantes se dejan llevar fácilmente por sus emociones y no realizan un análisis profundo acerca de lo que realmente sucede, como consecuencia toman decisiones erróneas y poco coherentes. Bajo esta afirmación, MINEDUC (2018) afirma que el cerebro del adolescente se muestra vulnerable ante las experiencias externas, debido a la inestabilidad que tienen los circuitos, que están en cambio constante, donde todo es nuevo y por estrenar, todo son cambios, impulsos y emociones.

Tabla 16. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de defender su opinión o punto de vista con alguien del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	2,0	2,0
	Muy rara vez	36	18,2	20,2
	Algunas veces	63	31,8	52,0
	Casi siempre	74	37,4	89,4
	Siempre	21	10,6	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

Los resultados indican que menos de la mitad de la población investigada manifiesta que casi siempre han defendido su opinión o punto de vista con alguien del grupo, esto demuestra que los adolescentes han desarrollado su pensamiento crítico, mismo que les permite aprender a expresar su punto de vista y defenderlo, sin embargo, no lo hacen de manera adecuada. Si se toma en cuenta los porcentajes de las opciones algunas veces y rara vez, se evidencia que la mitad de los estudiantes investigados no defienden sus derechos y presentan un comportamiento inhibido. Roca (2003) considera que el comportamiento inhibido se caracteriza por la sumisión la pasividad, el retraimiento y la tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas, sin tener en cuenta los propios derechos, opiniones y deseos. Según Roca (2003) expresa que si el individuo no se atreve a expresar sus derechos es porque no se respetan lo suficiente a sí mismas y tienden a creer que los derechos de los demás son más importantes que los suyos. Esta situación es preocupante, puesto que, si los estudiantes no logran defender sus derechos, esto les ubica en una situación de vulnerabilidad ante las demandas del medio.

Tabla 17. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de solucionar un conflicto que se presenta con alguien del grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	6,1	6,1
	Muy rara vez	49	24,7	30,8
	Algunas veces	60	30,3	61,1
	Casi siempre	58	29,3	90,4
	Siempre	19	9,6	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

El total de la población investigada se obtiene los resultados con el mayor porcentaje de respuestas para la opción algunas veces, esto demuestra que menos de la mitad de la población investigada optaron en algunas ocasiones por solucionar un problema a pesar de estar usando su celular encontraron alternativas de solución ya sea por medio de la negociación o mediación. Durante la etapa de prácticas pre- profesionales, se ha evidenciado que cuando existen conflictos entre pares, pocos son los estudiantes que deciden enfrentarse como mediador, al contrario, la mayoría de los presentes acostumbran a grabar videos, tomar fotografías, para luego postear el contenido en las redes sociales. Peñafiel & Serrano (2010) expresa que si el individuo desea resolver un conflicto de forma eficaz, la mejor manera es seguir un proceso que consiste en: orientarse positivamente delante del problema, definir el problema, plantear alternativas, valorar las alternativas y tomar una decisión y por ultimo aplicar la decisión tomada.

Tabla 18. ¿Mientras está utilizando las redes sociales, es capaz de sentir compromiso con el grupo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	7,6	7,6
	Muy rara vez	53	26,8	34,3
	Algunas veces	51	25,8	60,1
	Casi siempre	57	28,8	88,9
	Siempre	22	11,1	100,0
	Total	198	100,0	

Fuente: Encuesta (2019)

Análisis

En los resultados se evidencia que menos de la mitad de la población investigada asegura que Casi siempre ha sentido compromiso con el grupo, lo que demuestra que existen estudiantes que asumen que tienen un grado de responsabilidad con sus pares, esto puede ser indispensable a la hora de forjar un sentido de corresponsabilidad ante cualquier suceso que se les presente en cualquier momento. Es importante tomar en cuenta que los jóvenes estudiantes deben considerar que la función del grupo de amigos es ayudar a sus pares a transformar su estructura emocional, proporcionándole libertad y logrando favorecer su autonomía. La amistad también puede servir como un tampón que los protege de desarrollar problemas psicológicos ante experiencias vitales estresantes (Rodríguez & Rodríguez , 2016).

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título de la propuesta

GUÍA DE TALLERES ORIENTADO AL CORRECTO USO DE LAS REDES SOCIALES Y AL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ, PERIODO ACADÉMICO 2018-2019.

DATOS INFORMATIVOS

Institución: Unidad Educativa Alberto Enríquez

Publico meta: Estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Alberto Enríquez”.

Ubicación sectorial y física: la socialización de la Guía de Talleres se realizó en la “Unidad Educativa Alberto Enríquez”, en la ciudad de Atuntaqui, periodo académico 2018-2019.



Número de beneficiarios directos: 198 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.

Encargados de la aplicación: Tutores de curso o personal DECE de la institución educativa.

4.2 Desarrollo de la propuesta

GUÍA DE TALLERES ORIENTADO AL
CORRECTO USO DE LAS REDES SOCIALES Y
AL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA
"UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ"



Mayo, 2019

PRESENTACIÓN

El creciente uso de las redes sociales ha generado un desplazamiento evidente y creciente del contacto personal, afectando así a las relaciones interpersonales, limitando a los estudiantes a que desarrollen habilidades sociales.

Las redes sociales se contemplan como una herramienta con diferentes funciones instrumentales o de ocio, es por ello que el disfrute no tiene por qué “ser evitado”, siempre y cuando no interfiera con otras actividades ni genere problemas de relación interpersonal. Pero, sobre todo, que no se convierta en la dueña de nuestras acciones, sino que sea un instrumento de ellas. Para favorecer un uso adecuado de las redes sociales es necesario crear las condiciones adecuadas y dotar a los estudiantes de estrategias y recursos óptimos para generar un cambio significativo.

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL MANEJO DE LA GUÍA

Objetivos de la Guía

- Informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso controlado de las redes sociales.
- Fomentar el desarrollo de habilidades emocionales y comunicativas.

Los primeros cinco talleres constan de estrategias para el uso correcto de las redes sociales.

Temas:

1. Estrategias para el uso controlado de las redes sociales
2. Estrategias para generar buenos hábitos del uso de las redes sociales.
3. El autoconcepto ante el comportamiento en las redes sociales
4. Límites con los que cada uno se siente cómodo con relación con los demás.
5. La comunicación: Ayer, hoy y mañana

Los cinco talleres restantes muestran actividades para desarrollar habilidades emocionales y comunicativas en los adolescentes.

Temas:

1. Expresar emociones y sentimientos
2. Comunicación asertiva
3. Expresión y comprensión de estados afectivos
4. Aprendiendo a regular las emociones
5. Iniciar, mantener y finalizar conversaciones

La guía está diseñada para ser aplicada en un espacio amplio, con un número aproximado de 30 participantes y en un tiempo estimado de 1:30 a 2 horas.

Componentes de cada actividad:

Se sugiere que un taller sea aplicado una vez a la semana y consta de la siguiente estructura:

El nombre de la sesión, objetivo, tiempo estimado, materiales que deben prepararse previamente, desarrollo de la actividad.

El desarrollo de la actividad está basado en los siguientes momentos:

Dinámica de inicio: dirigida a promover un clima de confianza y participación.

Presentación del contenido científico: temática que se encuentra resumida para ser presentada a los participantes.

Aplicación: momento donde los participantes son guiados por el facilitador para realizar actividades en torno al tema presentado.

Evaluación: se emplean varias estrategias para comprobar el conocimiento adquirido.

Reflexión: momento cuando se evocan las emociones y los pensamientos sobre la situación o tema presentado.

ORIENTACIÓN HACIA UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES

TALLER N°1

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER	
Tema: Estrategias para el uso controlado de las redes sociales	
Objetivos: Informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso controlado de las redes sociales.	
Tiempo estimado: 2 horas	Recursos: computador,
Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.	proyector, papelotes,
	marcadores, hojas bond, cinta adhesiva.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Dinámica de Inicio “CARA CON CARA”	
Objetivo: estimular un ambiente a través del cual los participantes logren experimentar de manera directa diferentes posibilidades de comunicación con los demás miembros de su grupo.	
Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none">- Se distribuye al grupo en círculo en un ambiente lo suficientemente amplio.- Conformar parejas quienes en principio siguen las instrucciones del coordinador, quien nombra diferentes partes del cuerpo que se tendrán que unir con la pareja, por ejemplo: “mano con mano, pie con pie, espalda con espalda, mirada con mirada, etc., en esta última se solicita a los estudiantes entablar una conversación de sus gustos e intereses (5 minutos).- Finalizado el dialogo la orden es: “abrazo con abrazo” y en el momento en que estén abrazados se da la orden “cara con cara”	

momento en el cual cada uno cambia rápidamente de pareja realizando más ejercicios con la dinámica llevada hasta el momento.

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO CIENTÍFICO

El Coordinador presenta brevemente una exposición acerca del tema: Estrategias para del uso controlado de las redes sociales.

INTRODUCCIÓN

Las tecnologías de la información, comunicación y ocio favorecen al desarrollo económico y social, mejorando el bienestar personal y la calidad de vida. En este sentido, las redes sociales virtuales sirven para favorecer el contacto y mantenimiento de relaciones interpersonales, como actividad de ocio, para la transmisión de información etc. (Echeburúa E. , 2016).

El disfrute del ocio no tiene que ser evitado siempre y cuando no interfiera con otras actividades ni genere problemas de relación interpersonal. Sobre todo, que no se convierta en la dueña de nuestras acciones, sino que sea un instrumento de ellas.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Establecer un horario de uso

- Permite controlar la cantidad de tiempo que se le va a dedicar a las redes sociales, para no caer en el exceso.
- Designa algunos momentos para desconectarte por completo.
- Garantiza la realización de actividades alternativas que pueden contribuir a evitar la interferencia con otras actividades saludables.

- Es significativo establecer un cronograma semanal en la que se indique los momentos y situaciones destinados al uso de las redes sociales.
- Es importante indicar la hora en que se finalizará la conexión. Con ello se entrena la habilidad de detener la actividad y prevenir la dificultad de controlar el impulso de seguir usando las redes o de utilizarlas cada vez más.

Especificar previamente (antes de conectarse) que se va a hacer en las redes sociales.

- Cuántas fotografías se van a colgar, cuantos comentarios se va a hacer, a que personas se va a visitar su perfil, etc.
- Es importante que al igual que ocurre con cualquier juego debemos saber qué vamos a hacer y cuánto tiempo le vamos a dedicar al uso de las redes. Es decir, Internet también es una herramienta de ocio, pero ésta no es propiamente su finalidad.

No utilizar las redes sociales para pasar el rato porque no hay otra cosa mejor que hacer o como forma de superar momentos negativos.

- Las redes sociales tienen la capacidad de entretener, estas hacen que sea fácil sumergirse en dicho mundo virtual y abstraerse, pero **no** debe convertirse en la forma habitual de superar momentos adversos, ya que el escape o la evitación de esas situaciones o momentos refuerza negativamente el uso excesivo.

Buscar actividades alternativas de acuerdo a sus gustos o preferencias.

Existen muchas alternativas al uso de las redes sociales que pueden resultar placenteras y que dejan de hacerse por el excesivo tiempo dedicado a navegar por la red. Recuerda que algunos pasatiempos incluso fomentan la cognición y la memoria.

- Prueba con aprender un idioma nuevo, estimular el deporte y las actividades en equipo para reemplazar el tiempo que normalmente dedicarías al uso de las redes sociales.
- Potenciar aficiones como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Es preciso programar las actividades para asegurarse de que se dispone de un momento para ellas; es decir, se recomienda programar tanto las actividades que son obligatorias, tales como: **estudio, hábitos de higiene y salud (horas de sueño o comida)**, como las de ocio y diversión.
- Siempre es más sencillo reducir o eliminar una conducta cuando se potencia las alternativas. Y para conseguir que dichas actividades se lleven a cabo, lo más eficaz es que se trate de actividades agradables o que se refuercen positivamente.

Evitar “navegar sin rumbo”

- Debido a que las redes sociales disponen de numerosas funciones de ocio y entretenimiento, es más probable que termines navegando por la red más tiempo del que se había previsto y que se creen necesidades que anteriormente no se tenían.

No utilizar las relaciones sociales en la intimidad

- Usar las redes sociales al igual que los videojuegos favorece el aislamiento familiar y la ausencia del control. Al mismo tiempo la

capacidad de absorción que tiene las redes le induce al uso sin control, siendo una de las principales distracciones académicas y perturba el normal desarrollo de otras conductas saludables como la comida y el sueño. En estos casos **no debe usarse las redes** durante la hora de la comida o en la cama.

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES DE FAMILIA

- Establecer la comunicación y el dialogo en la propia familia
- Establecer y consensuar con los hijos las reglas de uso de las redes sociales. Una posibilidad es redactar un contrato conductual donde se plasmen por escrito dichas reglas y que se recoja las ventajas e inconvenientes, así como los derechos y obligaciones. Se debe especificar los objetivos y las acciones que se llevaran a cabo para llegar a cumplirlos.
- Hablar con los hijos sobre la importancia de los buenos hábitos en las redes sociales. Es importante conocer y comentar con ellos cómo y para qué se conectan con ellos cómo y para qué se conectan, pero especialmente que contenidos comparten en las redes sociales y quienes tener acceso a ellos ahora o en el futuro.

APLICACIÓN

El facilitador pedirá que los estudiantes que formen 5 grupos y que elijan un coordinador y un secretario. A continuación, cada grupo plasmara en un papelote las estrategias antes presentadas para luego ser expuestos brevemente ante todo el grupo. Tras este procedimiento, el facilitador establece una conclusión final, resaltando aquellas ideas más oportunas emitidas por los participantes.

EVALUACIÓN

Realizar un afiche acerca de las estrategias de prevención de la adicción a las redes sociales.

REFLEXIÓN

¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resulto satisfactoria o desfavorable la exposición del tema.

REFERENCIA

Echeburúa , E. (2016). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).

TALLER N°2

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER	
Tema: Estrategias para generar buenos hábitos del uso de las redes sociales	
Objetivo: Adquirir un buen hábito del uso de las redes sociales	
Tiempo estimado: 1 hora	Recursos: computador, proyector, recursos didácticos como viñetas, hojas bond, marcadores, hojas de registro.
Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.	
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO CIENTÍFICO	
El Coordinador presenta brevemente una exposición acerca del tema: Estratégias para generar buenos hábitos del uso de las redes sociales.	

INTRODUCCIÓN

Internet es una de las herramientas más útiles en la sociedad actual. Una de las principales aplicaciones es las redes sociales, con las que puedes conocer a otras personas, dar información de ti mismo etcétera. Las redes sociales deben ser herramientas para comunicarse con los demás, pero no deben ser dueñas de tu voluntad. Por lo que se recomienda las siguientes tareas durante la semana:

- 1) Establecer en ese momento de la sesión un horario para conectarse a las redes sociales. Es importante definir a qué hora comenzará y a qué hora terminará de usar las redes. Para ello no debe olvidar que debe dedicar un tiempo para las tareas doméstica, académicas e intimidad.
- 2) Procurar no conectarse todos los días para favorecer también otras formas de relacionarse con los demás.
- 3) Cuando sea la hora de conectarse, esperar **cinco minutos**. Eso servirá para aprender a autocontrolarse.
- 4) Cuando ya haya cumplido el tiempo de uso antes establecido, es necesario cerrar las redes sociales o la aplicación que esté usando, y **apagar el wifi o los datos móviles**. De ser posible poner una alarma unos minutos antes como advertencia de que se debe cerrar la red social.
- 5) Procurar no dar información personal que en algún momento le pueda comprometer, porque lo que se dice en Internet no es posible borrarlo.

Para efectuar las actividades antes mencionadas, es necesario utilizar la siguiente tabla:

SEMANA 1		Registro diario (de lunes a domingo)
Horario de uso (por ejemplo, de 18:00 a 19:00)	Previsión de uso	()
	Uso real	()
Motivo del uso		Estudio () Social () Ocio () Juego online () Personal ()
Dispositivo utilizado		Ordenador () Móvil () Tablet ()
¿Te has conectado a redes sociales?		Sí () No ()
En el caso de que te hayas conectado a redes sociales ¿Qué has hecho?		Subir fotos () Subir videos () Visitar perfiles () Modificar perfil () Comunicarme () Otros ()
Has hecho las tareas (¿esperar cinco minutos para conectarte, salir de Internet cuando se acabó el tiempo?)		Si () No ()

Fuente: (Echeburúa , E. 2016)

¿Cómo usar la tabla?

Las columnas indican el día de la semana, mientras las filas hacen referencia a lo que hay que registrar.

- Anotar en la fila **“Previsión de uso”** el momento del día en el que tiene que conectarse, por ejemplo, después de estudiar, antes de cenar, etcétera. Es importante anotar el periodo (por ejemplo, de 20:00 a 21:00) y tener en cuenta que ha hecho las tareas domésticas, escolares, etcétera.
- Anotar en la fila **“Uso real”** cuando se ha conectado en realidad. Procure cumplir con las previsiones, pero si no es así, debe anotar igualmente cuando lo ha hecho y cuánto tiempo ha estado

conectado, con la finalidad de saber si resulta fácil cumplir con el horario previsto.

APLICACIÓN

Una vez finalizada la actividad, presentar a los estudiantes la siguiente viñeta de sensibilización para la prevención de adicción a Internet o redes sociales.



<https://www.pinterest.es/pin/535998793123239348/>

Los estudiantes deben responder ¿QUÉ OCURRE EN LA VIÑETA?

Opciones para responder:

- La chica no hace otra cosa que estar conectada en una red social, subiendo fotos, viendo videos, etcétera.
- Pasa tanto tiempo con “amigos virtuales” en la red social que no les dedica ni un momento a sus amigos reales.
- Deja de hacer otras actividades divertidas, de ocio y entretenimiento.

EVALUACIÓN

En su cuaderno escribir las opiniones acerca de lo que ha aprendido y lo que le gustaría seguir aprendiendo.

REFERENCIA

Echeburúa , E. (2016). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).

INTIMIDAD, LÍMITES Y AUTOCUIDADO

TALLER N°3

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER	
Tema: El autoconcepto ante el comportamiento en las redes sociales	
Objetivo: Promover la construcción de un autoconcepto positivo, con el fin de trasladar este conocimiento al comportamiento en las redes sociales	
Tiempo estimado: 1:30 Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.	Recursos: una caja de cartón, 1 espejo, o una caja con un celular con una cámara invertida.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Dinámica “Parejas o Primos”	
Objetivo: Fortalecer el entusiasmo y la alegría entre los estudiantes	
Procedimiento:	

Se forma un círculo con todos los integrantes de la dinámica. Todos miran al interior del círculo entre sí, y están de pie, luego se toman las manos. El círculo empieza a girar a medida que todos van cantando una canción en común. En el término de 1 minuto más o menos, el facilitador de la dinámica grita fuerte, “PRIMOS DE...N personas”. Ejemplo: (Primos de 6), y el último grupo que se haya organizado, que esté incompleto o estén demasiadas personas, entonces se elimina y así sucesivamente.

PRESENTACIÓN

Para esta actividad es necesario que se sienten en círculo, prescindiendo de los mobiliarios como sillas y mesas. La propuesta consiste en hacer correr una caja con un espejo adentro y que cada participante reflexione a partir de ello.

Instrucciones:

Facilitador: “Les invito a sentarnos en una ronda, dejando un pequeño espacio entre ustedes.

Yo les voy a entregar una caja que contiene algo adentro, al recibirlo les pido que abran y observen lo que hay, por favor no lo digan en voz alta, pueden observar en silencio y pensar si lo que están viendo les gusta o no, y qué cosas les gusta y qué no, de lo que ven. El o la que quiera puede compartir en voz alta sus pensamientos, el o la que quiera no compartir no debe hacerlo.

Registren sus ideas en sus cuadernos. **Traten de pensar en al menos cuatro cosas que les gustan y tres o cuatro cosas que no”.**

APLICACIÓN

Generar un espacio de reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- Del 1 al 5 ¿Cuánto crees que te conoces?, siendo el número 1 el más bajo y el 5 el más alto (Cada estudiante puede ir compartiendo en voz alta).
- ¿A cuántas personas conocen ustedes verdaderamente?
- ¿Lo que muestro a los demás a través de redes sociales o aplicaciones, mis fotos, ideas y pensamientos, ¿coinciden con mis características?

Nota para el facilitador:

Rescatar las ideas de la reflexión y hacer un enlace con la imagen o identidad que presentan los estudiantes en las redes sociales, pensando acerca de si debe existir coherencia entre la forma en que piensan y quieren para sí mismos.

EVALUACIÓN

En su cuaderno de trabajo escribir las opiniones acerca de lo que ha aprendido y lo que le gustaría seguir aprendiendo.

REFLEXIÓN

¿Qué dejamos que los demás conozcan de nosotros en nuestros perfiles de las redes sociales y otras aplicaciones de moda?

REFERENCIA

Fauvety, P. (2016). *Mi estado: Conectado y seguro. Guía metodológica práctica de sensibilización en escuelas para la prevención de situaciones de explotación sexual en adolescentes online*. Asunción: Tirada ejemplares.

TALLER N°4

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER

Tema: Límites con los que cada uno se siente cómodo con relación con los demás y como esto implica en el uso de las TIC.

Objetivo: Reflexionar acerca de los límites con los que cada uno se siente cómodo en el relacionamiento con los demás y como implica en el uso de las TIC.

Tiempo estimado: 1:30

Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.

Recursos: Caja de cartón, consignas, papelotes, marcadores o pizarra con tizas.

PRESENTACIÓN

El facilitador recorre el salón con la caja y cada participante toma un papel. Luego van a realizar lo que les indica la consigna escrita.

Instrucciones:

Facilitador: “Para esta actividad les voy a pedir que nos levantemos y dejemos espacio para caminar, voy a recorrer la clase y pedirles que cada uno tome un papel, por favor **no lo lean hasta que les de la orden**. Cuando les diga, lean sus papeles van a realizar lo que dice en el papel. Me gustaría que se fijen en dos cosas, una es como se sienten ustedes al hacerlo, y lo otro cómo reacciona la otra persona”.

APLICACIÓN

Formar parejas que trabajen frente a frente y discutir a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentiste al realizar lo que decía en el papel?
- ¿Qué sentiste cuando recibiste una acción de parte de los demás?
- ¿Sabes qué cosas te gustan y no te gustan que te hagan los demás?

CIERRE: Se ubican todos los participantes en un círculo y comparten lo que contestaron con sus parejas.

Nota para el facilitador:

Rescatar las reflexiones y pensar acerca de la responsabilidad que tienen los estudiantes acerca de lo que publican en las redes sociales. Es decir, si alguien sube fotos de momentos íntimos de familiares o personales, están compartiendo aspectos de su intimidad con muchas

personas y estas pueden extralimitarse, ya sea haciendo comentarios insensibles o utilizando esta información de una manera que llegue a incomodar a los adolescentes.

EVALUACIÓN: En su cuaderno de trabajo, contestar las siguientes preguntas:

- ¿Necesito compañía con las demás personas o me siento cómodo/a manteniendo cierta distancia?
- ¿Cómo pongo límites en mi día a día? Dar ejemplos.
- ¿Cómo se relaciona lo que comparto en las redes sociales con lo que siento acerca de mis límites?
- ¿Cómo puedo configurar mi privacidad en las redes sociales para marcar mis límites de una forma en que me sienta cómoda o cómodo?

REFLEXIÓN: ¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión?

Identificar la razón de porqué resulto satisfactoria o desfavorable el tema presentado.

REFERENCIA: Fauvety, P. (2016). *Mi estado: Conectado y seguro. Guía metodológica práctica de sensibilización en escuelas para la prevención de situaciones de explotación sexual en adolescentes online*. Asunción: Tirada ejemplares.

TALLER N°5

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER

Tema: La comunicación: Ayer, hoy y mañana

Objetivo: Reflexionar acerca de los cambios y desafíos que traen las nuevas formas de comunicación.

Tiempo estimado: 1:30

Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.

Recursos: cartulinas blancas, revistas o paginas escolares, lápices y marcadores, hoja de lectura.

PRESENTACIÓN

Realizar la siguiente lectura

LA COMUNICACIÓN DE HOY

La comunicación de hoy en día requiere que nos conozcamos en profundidad y sepamos reconocer las intenciones de los otros, para poder aprender otras realidades y otras personas de una forma que nos enriquezca. Dicha comunicación goza de un carácter anónimo que puede ser peligroso en el sentido de que no siempre las intenciones verdaderas de las personas con las que nos comunicamos son transparentes. Así mismo existen herramientas para configurar la privacidad de la información que pueden ser muy útiles para cuando las personas “malintencionadas” busquen hacer daño. **(Pedir a los estudiantes que den ejemplos de estas herramientas).**

APLICACIÓN

El Facilitador organiza grupos de trabajo que no sobrepasen las 6 personas. Se realizará un Collage que refleje las formas de comunicación y su evolución en el tiempo. Cada grupo deberá exponer su trabajo realizado.

Instrucciones

Facilitador: “La idea de esta actividad es que pensemos en la forma en la que nos comunicamos hoy en día y la comparemos con las formas del pasado. En el cartel pueden marcar tres puntos, ubicadas a lo largo de una línea del tiempo: **antes, hoy y mañana**. En cada punto pegarán recortes o paginas escolares que reflejen las formas de comunicación en cada época”.

CIERRE

Se ubican todos los participantes en un círculo y comparten las siguientes preguntas:

- ¿Qué promovía la comunicación en el pasado?
- ¿Qué promueve la comunicación de hoy?
- ¿Qué desafíos nos presentan las formas de comunicarnos de hoy en día?

EVALUACIÓN

En su cuaderno de trabajo, contestar las siguientes preguntas:

- ¿Necesito compañía con las demás personas o me siento cómodo/a manteniendo cierta distancia?
- ¿Cómo se relaciona lo que comparto en las redes sociales con lo que siento y pienso?

REFLEXIÓN: ¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resulto satisfactorio o desfavorable el tema.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

TALLER N°6

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER	
Tema: Expresar emociones y sentimientos	
Objetivo: Lograr que los estudiantes aprendan a expresar de manera adecuada sus emociones y sentimientos en situaciones interpersonales.	
Tiempo estimado: 2 horas	Recursos: espacio amplio, computador, proyector, hojas bond, lápices, emoticones de las emociones básicas.
Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.	
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Dinámica de inicio “Paz y guerra”	
Procedimiento	
<ul style="list-style-type: none">- Seleccionar un líder quien se ubicará en el centro del salón- El líder pedirá a todos caminar libremente por el aula- Cuando el líder menciona la palabra “paz o guerra” los participantes deberán detenerse y representar cada palabra con su cuerpo.	
PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO CIENTÍFICO: El facilitador presenta mediante una exposición en Power Point el siguiente tema: Emociones y sentimientos	

Definición de emoción

Es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo o también se produce por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos, pasiones, etc. Las emociones son algo transitorio no permanente que nos saca de nuestro estado habitual (Pallarés, 2010).

Mediante representaciones gráficas dar a conocer a los estudiantes las seis emociones universales: miedo, alegría, sorpresa, aversión, ira, tristeza y su finalidad.

Definición de sentimiento

Los sentimientos son un producto de la observación por parte de la mente de los cambios generados por las emociones. Los sentimientos son estados afectivos de baja intensidad y larga duración (Pallarés, 2010).

Algunos sentimientos pueden ser: amor, afecto, frustración, decepción, inseguridad, optimismo, la envidia, valoración, etc.

Relación entre emoción y sentimiento

Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, cuando estos se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera. Por lo tanto, los sentimientos, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración.

Importancia de la expresión de las emociones y sentimientos.

Las emociones y sentimientos son importantes, puesto que nos acompañan durante toda la vida, pues continuamente recibimos estímulos externos (aunque no todos sean captados por los sentidos) (Pallarés, 2010).

Finalidad de las emociones y los sentimientos

Las emociones y los sentimientos buscan superar los cambios detectados, e intentan preservar nuestra integridad y facilitar nuestra

adaptación al medio que nos rodea o que ha producido estos cambios (Pallarés, 2010).

Las emociones universales tienen la siguiente finalidad:

- El miedo: anticipa y nos avisa de una situación de peligro o amenaza para nosotros.
- La alegría: consecuencia de algo que nos favorece, algo que nos gusta o queremos.
- La sorpresa: nos ayuda a orientarnos y tomar partido en uno u otro sentido, ante una situación que no esperábamos.
- La tristeza: estado de ánimo negativo que nos motiva hacia la búsqueda de un nuevo estado que la mitigue o la supere.
- La ira: nos brinda una fuerza momentánea desmedida que permite salir de muchas situaciones embarazosas.
- El asco: disgusto o rechazo por determinadas situaciones o personas. Nos defiende de algo que puede molestarnos, enfermarnos o agredirnos.

APLICACIÓN

Cada estudiante escribirá en una hoja su estado de ánimo actual e identificará la causa de su emoción. A continuación, organizados por parejas, deben comunicar a su compañero lo que han escrito.

- Describir breve y claramente cómo se siente.
- Agradecer a la otra persona por escuchar.

El facilitador estará atento a que todos los estudiantes expresen de manera verbal como se sienten.

EVALUACIÓN

Contestar las siguientes preguntas:

- Escriba la diferencia entre emoción y sentimiento
- ¿Cuáles son las emociones básicas?
- ¿Por qué son importantes las emociones?

Tras este procedimiento, el facilitador establece una conclusión final, resaltando aquellas ideas más oportunas emitidas por los participantes.

REFLEXIÓN: ¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resulto satisfactoria o desfavorable la puesta en práctica de esta habilidad.

REFERENCIA

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos ¿Dónde se forman y cómo se transforman?* España: MARGE BOOKS.

TALLER N°7

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER

Tema: Comunicación asertiva

Objetivo: Desarrollar un estilo de relación asertivo que permita a los estudiantes establecer interacciones sociales más satisfactorias, beneficiosas, respetuosas y adaptativas.

Tiempo estimado: 2 horas

Lugar: Sala de audiovisuales de la UEAE.

Recursos: espacio amplio, sillas para todos los participantes, lápices, hojas bond, hojas con las situaciones, un paraguas, globos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dinámica “El paraguas de la Asertividad”

Objetivo: Analizar la forma de actuar (pasiva, agresiva o asertiva) de los alumnos ante la situación planteada.

Procedimiento

-Seleccionar un mínimo de seis personas, para que en grupos de tres lleven a cabo la actividad.

-A las personas que se ofrecen voluntarias se les pide que salgan fuera de la sala y se le explica al resto de participantes la definición de asertividad y que vamos a observar los diferentes tipos de asertividad que una persona puede adoptar.

Definición de asertividad

Es una parte esencial de las habilidades sociales que reúne las actitudes y pensamientos que favorecen la autoafirmación como personas y la defensa de los derechos propios con respeto, es decir sin agredir ni permitir ser agredido (Roca, 2003).

-Una vez explicada la dinámica, entran a la sala los tres primeros voluntarios mientras el resto permanece fuera. Se les pide que elijan una silla donde sentarse y que cojan el sobre que hay encima de dicha silla para que lo lean sin que lo sepan el resto de compañeros.

Situaciones:

Está empezando a llover y:

- 1) Un estudiante está a dos cuadras de su colegio y lleva un trabajo impreso en sus manos, es muy importante y le urge entregarlo, ve de cerca un paraguas y va hacia el sitio donde está el paraguas.
- 2) Una persona va a una entrevista de trabajo por lo que debe estar impecable en su presentación, no puede mojarse, observa un paraguas y va hacia el sitio donde está el paraguas.
- 3) Una señora recoge a su hijo del jardín, no se puede mojar porque es muy enfermizo y su casa queda a 20 minutos caminando, se da cuenta que hay un paraguas cerca y va hacia el sitio donde está el paraguas.

-Una vez que los tres voluntarios han leído el sobre, se les recoge y se les pide que actúen según el texto que han leído.

-Finalizado el desarrollo de la dinámica, se lleva a cabo un debate sobre los distintos comportamientos de las personas voluntarias.

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO CIENTÍFICO

El Coordinador expone brevemente una exposición acerca del tema:

“Estilos de relación social”

Conducta asertiva	Conducta no asertiva	Conducta agresiva
<p>Considerada como la más apropiada, ya que ayuda a la libre expresión y facilita la realización de las metas que el sujeto quiere alcanzar.</p> <p>Es una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar nuestros pensamientos e ideas o defender nuestros intereses o derechos sin la intención de perjudicar a nadie, es decir de acuerdo con el principio que debe regir nuestros actos:</p>	<p>La inhibición es una forma de comportamiento no asertivo que se caracteriza por la sumisión, sometimiento, pasividad y la dependencia de los demás, esperando su aprobación. Según Roca, una persona inhibida tiene “la tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta los propios intereses,</p>	<p>Es una forma de expresar y defender de manera no apropiada, directa o indirectamente pensamientos, derechos, opiniones y sentimientos, pasando a violar los derechos de los demás. Esta conducta puede provocar que los demás sientan tensión y eviten el contacto con el sujeto agresor (Caballo, 2007).</p>

el principio de no dañar al otro (Roca, 2003).	sentimientos, derechos, opiniones y deseos (Roca, 2003).	
---	--	--

APLICACIÓN

Una vez expuestas las diferencias entre dichas conductas, entre los participantes se procede a la siguiente actividad que consiste en plantear una serie de situaciones donde se plantean distintas conductas. Los participantes deberán escribir en una hoja la opción de conducta que creen que sea la correcta (1,2 o 3). Después se discute el por qué creen que se considera de esa manera.

Situación 1: Quedaste con un amigo/a en salir a comer al lugar de siempre. Resulta que se retrasó más de una hora y tu estas a punto de irte. Cuando llega tú le dices:

- Opción 1: Siéntate y pidamos algo de comer. (No asertiva)
- Opción 2: Eres un caradura. Como vas a llegar tarde. Es la última vez que nos juntamos a comer. (Agresiva)
- Opción 3: Hace más de una hora que te estoy esperando. Me hubiera gustado que llamas para avisarme que llegabas tarde. (Asertiva).

Situación 2: Supongamos que el fin de semana te compraste un pantalón y hoy te lo pusiste y te diste cuenta que el botón está a punto de descoserse. Entonces te diriges a la tienda donde lo compraste y le cuentas lo que pasó al vendedor. Éste te dice que tú mismo lo puedes arreglar, entonces le contestas:

- Opción 1: Está bien, pero prefiero que me lo cambies por otro pantalón. (Asertiva)
- Opción 2: Está bien. Hasta luego. (No Asertiva)

- Opción 3: Cámbiemelo ya! ¡Que se cree que soy un costurero! ¡No vuelva a querer estafarme! (Agresiva)

Para finalizar la actividad, el facilitador pide a los estudiantes formar un círculo y sentarse para comentar las opciones que eligieron. El facilitador deberá enfocarse en la importancia del desarrollo de una conducta asertiva ante una situación que se les presente a los estudiantes. El diálogo debe centrarse esencialmente en los siguientes aspectos:

- Dentro de los derechos que poseen las personas, expresar sentimientos es uno de ellos. El hacerlo de la manera apropiada implica tener respeto por los derechos de las personas a quien se dirige el mensaje.
- Para Caballo (2007), se debe tener en cuenta cuando se quiere expresar molestia, desagrado o disgusto, es necesario ser breve cuando se expresa la causa de la molestia, ser concreto cuando se pide el cambio de conducta al otro, por otra parte, se debe tener una escucha activa cuando el otro da su punto de vista o explicación y, por último, se debe terminar la conversación si se predice una pelea.

EVALUACIÓN

En el mismo círculo, se utilizarán 5 globos, dentro de cada uno habrá una pregunta. El globo pasará de mano en mano mientras suena música de fondo, cuando la música se detenga la persona que quede con el globo en sus manos deberá contestar la pregunta que está dentro del globo.

Preguntas alternativas

- Mencione los tres tipos de estilos de comunicación y defina uno de ellos.

- ¿Qué tipo de estilo adquiere usted cuando se enfrenta a una situación estresante?
- ¿A qué se refiere la conducta asertiva?
- ¿Se puede ser asertivo a pesar de estar enojado?
- ¿A qué se refiere la conducta no asertiva?

Tras este procedimiento, el facilitador establece una conclusión final, resaltando aquellas ideas más oportunas emitidas por los participantes.

REFLEXIÓN

¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resulto satisfactoria o desfavorable la puesta en práctica de la habilidad "Asertividad".

REFERENCIAS

Caballo, V. (2007). *Manual de entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI España Editores.

Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.

TALLER N°8

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER

Tema: Expresión y comprensión de estados afectivos

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes el reconocimiento consciente de su habilidad o inhabilidad para comunicar mensajes a través del contacto físico.

<p>Tiempo estimado: 1h:30</p> <p>Lugar: Sala de audiovisuales UEAE.</p>	<p>Recursos: Salón o espacio amplio y libre de obstáculos.</p> <p>-Pañoletas (vendados o bufandas), cordón.</p> <p>-Fichas de color azul y rojo (de cartulina o cartón).</p> <p>-Bolsitas tipo collar para recolección de fichas.</p>
---	--

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dinámica “Contactos ciegos”

PROCEDIMIENTO

El juego consiste en realizar ciertos contactos físicos entre todos los integrantes del grupo con los ojos vendados. Estando todos de pie, se entrega a cada estudiante una pequeña bolsa con un cordón suficientemente grande como para colgarse en el cuello (a manera de collar), también reciben 10 fichas azules que guardarán en su bolsillo derecho del pantalón y 10 fichas rojas que pondrán en su bolsillo izquierdo. Todos se vendan los ojos y forman un círculo, el coordinador les explica que la misión es encontrar al mayor número de compañeros posible para realizar los contactos físicos que él irá indicando.

Consignas:

- Saludarse de mano con mucho gusto.
- Dar un abrazo de felicitaciones.
- Hacer una caricia nariz con nariz.
- Dar el pésame tocando los brazos.
- Hacer un cariño en la pancita.
- Estrujar al compañero **simulando** estar enojado (**sin exceso**).
- Hacer una caricia en la cara.

- Tratar de consolar dando un abrazo.

-El Coordinador dará 1 minuto al grupo para realizar cada uno de los contactos de la lista anterior.

-A la señal del facilitador todos los estudiantes empezarán a caminar con los ojos vendados hacia el centro del salón en busca de otro compañero, cuando lo encuentren se pondrán de acuerdo brevemente para saber quién hará primero el contacto, si al compañero le parece que hizo correctamente el acercamiento entonces le entregará una ficha azul de su bolsillo derecho, si en cambio considera que el contacto no corresponde a lo que se está pidiendo le entregará una ficha roja de su bolsillo izquierdo.

-Las fichas recibidas deberán guardarse en la bolsita que cuelga de su cuello. Una vez que cada pareja termine de darse el contacto se separarán para encontrar a otro jugador libre y repetir el ejercicio. (Las parejas no se repiten, si durante la actividad vuelven a encontrarse deberán separarse y buscar otra persona).

Se pueden realizar todos los contactos que alcancen hasta que el coordinador diga “¡alto!”, cuando esto ocurra ya nadie podrá moverse. El juego se reinicia cuando el facilitador mencione la siguiente forma de contacto.

Al terminar todos los ejercicios los estudiantes se descubren los ojos y hacen el conteo de sus fichas. Es importante enfatizar en que, si ha recolectado la mayor cantidad de fichas azules, significa que sus compañeros evaluaron bien muchos de sus contactos.

CIERRE

Para finalizar la actividad, el facilitador pide a los estudiantes formar un círculo y sentarse para comentar sus experiencias. El diálogo debe centrarse esencialmente en los siguientes temas:

El facilitador podrá utilizar todas las herramientas de mediación que estén a su alcance como: hacer preguntas, poner ejemplos, pedir opiniones a los estudiantes, solicitar anécdotas personales, etc.

Para facilitar la apertura al dialogo y realizar el cierre de la actividad, se recomienda realizar cualquiera de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS ALTERNATIVAS		
¿Qué les pareció el juego?	¿Qué les pareció lo más difícil?	¿Alguien ha tenido problemas por no saber expresar correctamente con su cuerpo un mensaje?
¿Cómo les fue en la recolección de fichas?	¿Para qué se usa el contacto físico entre las personas?	Animar a que los estudiantes den ejemplos (una pelea por tocar demasiado brusco a un compañero, provocar el llanto de un hermano por abrazar demasiado fuerte, etc.)
¿Alguna vez han fingido una emoción?	¿Se les facilita expresar con su cuerpo lo que piensan o sienten?	
¿Cómo se sienten al tocar a otras personas (familiares, amigos, extraños, etc.)?		

REFLEXIÓN

¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resulto satisfactoria o desfavorable la puesta en práctica de la habilidad expresar afecto físicamente.

TALLER N°9

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER	
Tema: Aprendiendo a regular mis emociones	
Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de regular y expresar sus emociones de forma adecuada.	
Tiempo estimado: 1h:30	Recursos:
Lugar: Sala de audiovisuales UEAE.	-Salón o espacio amplio y libre de obstáculos. -Lápices, hojas bond
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Dinámica “Di tu nombre con un son”	
Objetivo: Desinhibir a los estudiantes y desarrollar su creatividad	
Procedimiento	
-Se les sugiere a los estudiantes que formen una mesa redonda. -Luego, se les explica a los estudiantes que cada uno procederá a decir su nombre, pero incluyendo un nombre así: por ejemplo, si mi nombre es Rosa entonces dice: Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre cuando paso yo. Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen.	
PRESENTACIÓN	
El coordinador expone la siguiente historia ante todo el grupo de estudiantes, posteriormente pasa a la actividad individual en la que tendrán que responder varias preguntas entorno a la situación presentada.	

Historia

“Esta mañana Juan se levantó antes que su padre. Juan preparó el desayuno para los dos. El padre le ha mirado sorprendido. Alex le ha mirado a su padre a los ojos, y aunque dice aún está enfadado, le ha dicho que quiere hablar de lo ocurrido en días anteriores. Mientras desayunaban, Alex le dice a su padre que él no debía haberse enfadado, y que, aunque si es cierto que se levantó tarde, la víspera había estado trabajado hasta tarde. Le ha dicho que le resulta difícil olvidar lo que le dijo anteayer por la mañana pero que también entiende que su padre tiene preocupaciones en el trabajo. Alex acepta que se portó mal: cerrar la puerta con un portazo y marcharse, pero no podía controlar aquel enfado. Ahora lo entiende todo mucho mejor, ha sido una buena lección también para él.

ACTIVIDAD EN PAREJAS

Los estudiantes responden a las siguientes preguntas:

¿Qué pensó Alex para regular el enfado que tenía contra su padre y para cambiar su comportamiento?

¿En qué ha cambiado su comportamiento?

¿Cómo se ha comportado Alex con su padre?

¿Qué emoción siente hoy?

Y el padre, ¿qué emoción siente con los hechos ocurridos hoy?

¿Cómo ha expresado sus emociones?

¿Qué emoción ha sentido el padre?

¿Qué ha provocado el cambio: ¿la emoción, el comportamiento o el pensamiento? ¿Por qué?

Una vez terminada la actividad, el facilitador pide la colaboración de tres estudiantes para que lean sus respuestas, de acuerdo a lo emitido se realizará una retroalimentación si es necesario.

ACTIVIDAD GRUPAL

-El facilitador pide a los estudiantes formar grupos de 6 personas, cada grupo inventará nuevos hechos, experiencias o historias que han ocurrido en sus relaciones cotidianas: relaciones profesorado-alumnado, entre amigos/as, etc., y harán las representaciones.

-Al terminar la actividad, los estudiantes forman una mesa redonda, para analizar los diálogos, los comportamientos y emociones que se emitan en la presentación.

REFLEXIÓN

¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resultado satisfactoria o desfavorable la puesta en práctica de esta habilidad.

TALLER N°10

DATOS INFORMATIVOS DEL TALLER

Tema: Iniciar, mantener y finalizar conversaciones o interacciones

Objetivo: Proveer a los estudiantes herramientas que permitan tener conversaciones satisfactorias.

<p>Tiempo estimado: 2 horas</p> <p>Lugar: Sala de audiovisuales UEAE.</p>	<p>Recursos: Salón o espacio amplio y libre de obstáculos, lápices, hojas bond.</p>
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Dinámica “La risa del Chagualo”</p> <p>Objetivo: Fortalecer la recreación entre los miembros del grupo.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Los estudiantes se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separados por 2mts. Quien dirija el juego tiran una moneda. Si cae boca abajo, los estudiantes de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír muy fuerte: si cae sello, al contrario. Los que se ríen cuando deben estar serios salen de la fila.</p> <p>PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO CIENTÍFICO</p> <p>El Coordinador explica brevemente la importancia de la conversación. Resaltar que es una habilidad que se usa frecuentemente, aunque a todo el mundo no le resulta sencillo ponerla en práctica.</p> <p>Importancia de la conversación</p> <p>Las habilidades conversacionales son el soporte fundamental de las interacciones con otras personas, para que estas sean efectivas. Por medio de la expresión verbal expresamos nuestros sentimientos, emociones, negociamos un conflicto e interactuamos con los otros (Rosales, Delgado, Caparrós , & Molina, 2013).</p> <p>-El facilitador ofrece a los alumnos pasos específicos, reglas y componentes para poner en práctica la habilidad.</p> <p>PASOS PARA INICIAR Y MANTENER UNA CONVERSACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acercarse a la otra persona, mirarla, sonreírla. 	

2. Saludarla (si es conocida) o presentarse (si es desconocida)
3. Utiliza una formula o expresión verbal de inicio de conversación.
4. Utilizar una conducta no verbal de acuerdo con el mensaje verbal (entonación, expresión facial, gestos, proximidad).

PASOS PARA TERMINAR LA CONVERSACIÓN

1. Exponer a la otra persona que tiene que terminar la conversación.
2. Excusarse y disculparse.
3. Si se estima, expresar a la otra persona que has disfrutado de la conversación.
4. Despedirse.

REGLAS PARA INICIAR Y MANTENER UNA CONVERSACIÓN

- Ser positivo
- Usar frases cortas
- Realizar preguntas con final abierto. (Generalmente estas preguntas comienzan con Qué, Cómo o Por qué, ya que dan un margen de libertad en la respuesta).
- Usar el humor
- No intimidar al otro

COMPONENTES NO VERBALES UTILIZADOS EN UNA CONVERSACIÓN

Caballo (2007) plantea los siguientes componentes:

- **La mirada:** cuando una persona se quiere comunicar con alguien lo más común es que mire a ese alguien, por el contrario, si desvía la mirada puede indicar que se quiere evitar algún tipo de contacto. No se debe descartar que esto puede indicar tristeza, nerviosismo o falta de confianza en sí mismo.
- **La expresión facial:** es un indicador de lo que se transmite al comunicarse. Por ello si una persona expresa enojo, es muy

probable que no tenga éxito a la hora de iniciar una conversación.

- **La sonrisa:** suele ser utilizada para iniciar una conversación, ya que sugiere una invitación.

ESTRATEGIAS PARA PROPORCIONAR FLUIDEZ EN LAS CONVERSACIONES

Caballo (2007) plantea las siguientes:

- Hacer una pregunta o comentario sobre la situación común.
- Hacer un cumplido a la otra persona sobre su conducta, apariencia o algún otro atributo. Hacer una observación o pregunta casual sobre lo que la otra persona está haciendo.
- Ofrecer algo a la otra persona.
- Dar la opinión o compartir la experiencia de lo que dice la otra persona.

APLICACIÓN

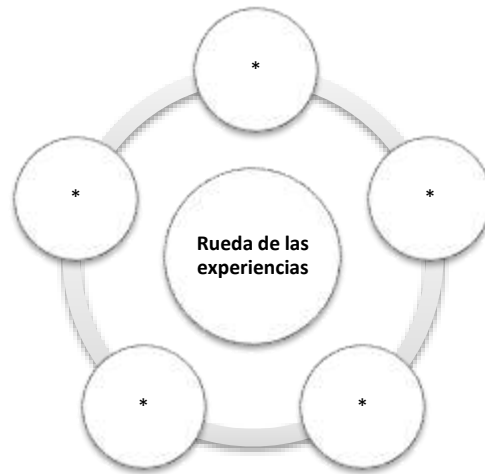
-Se organiza la clase por parejas y se pide que pongan en práctica las estrategias recomendadas en toda la sesión. En esta fase el instructor ira rotando por cada pareja de manera que pueda ofrecerles retroalimentación oportuna.

-Una vez terminada la actividad, el facilitador pide la colaboración de los estudiantes para que expongan su experiencia de practicar la habilidad, compartiendo que aspectos de esta les resultó más fáciles y cuáles creen que deben mejorar. Los demás, escuchan y pueden aportar con ideas.

EVALUACIÓN

La Rueda de las experiencias

Con el objetivo de analizar los conocimientos adquiridos, los estudiantes completarán el siguiente esquema en el que se deben anotar las cosas que más le llamaron su atención durante la realización del taller.



REFLEXIÓN

¿Qué piensas de lo aprendido en esta sesión? Identificar la razón de porqué resulto satisfactoria o desfavorable la puesta en práctica de esta habilidad.

REFERENCIAS

Caballo, V. (2007). *Manual de entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI España Editores.

Rosales, J., Delgado, S., Caparrós, B., & Molina, I. (2013). *Habilidades sociales*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.

CONCLUSIONES

1. Se puede concluir que la mayoría de los estudiantes investigados invierten gran parte de su tiempo libre en el uso de las redes sociales, lo que genera un déficit en sus habilidades emocionales, comunicativas e instrumentales. Puesto que al preferir el uso de las relaciones sociales online que las relaciones directas con los amigos o compañeros del grupo, se dificulta en gran medida que pongan en práctica sus competencias sociales para desenvolverse en todas las áreas de ajuste.
2. La construcción del marco teórico refleja que las habilidades sociales son parte importante de la construcción de la identidad del adolescente, a través de la interacción con sus pares, se reflejan las distintas formas de comunicarse ya sea mediante gestos, tono de voz, atuendos, postura, etc., sin embargo, con el creciente uso de las redes sociales se ha generado un desplazamiento evidente y creciente del contacto personal, creando en los adolescentes un tipo de distancia social.
3. El diseño de la Guía de talleres está enfocada al uso correcto de las redes sociales y al desarrollo de las habilidades emocionales y comunicativas de los estudiantes investigados. La Guía fue diseñada en base a la recolección de las debilidades significativas que se observaron en todo el proceso de la investigación, de esta manera se pretende generar un cambio significativo en el desarrollo personal y social de los estudiantes.
4. Con la socialización de la propuesta se informa al Departamento de Consejería estudiantil los resultados obtenidos en el proceso de investigación, esto permite que los actores de la comunidad educativa conozcan sobre la problemática, y a partir de ello, generen estrategias de mejora y se conviertan en agentes de cambio.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los padres de familia que motiven a sus hijos a utilizar su tiempo libre en actividades positivas, tomando en cuenta sus intereses puntuales en torno a las disciplinas que lo atraen o las actividades que les gustaría realizar, como: formar parte de clubes, talleres o movimientos, así como externos, voluntariados, espacios deportivos o comunitarios, esto permitirá que el estudiante entre en contacto con actividades en las que se desempeñe con éxito.
2. Las autoridades o docentes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, pueden fomentar actividades integradoras que abarquen varias disciplinas y experiencias, tanto dentro como fuera del aula, opciones extraescolares, juegos dirigidos, deportes, tareas prácticas en el aula, debates, proyectos grupales, etc., con el fin de brindar experiencias significativas que privilegien el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades sociales del estudiantado.
3. El DECE trabaje con los estudiantes en el proyecto de vida, centrado en los tres ejes centrales del proceso de orientación vocacional y profesional como son: autoconocimiento, información y toma de decisiones, esto con el objetivo de que los estudiantes lleguen a comprender su particular modo de ser, responder activamente a los estímulos del medio y así desarrollar progresivamente su identidad, su autoestima, autoconfianza y autonomía.
4. Se recomienda a los actores de la institución educativa promover estrategias de promoción y prevención desde el proyecto de participación estudiantil para generar un buen uso de las redes sociales con el objetivo de reducir las consecuencias negativas que repercuten en el desarrollo de las habilidades sociales.

GLOSARIO

Adolescencia: periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.

Aleatorio: que depende del azar o de la suerte.

Alfa de Cronbach: coeficiente para medir la fiabilidad de un instrumento.

Asertividad: habilidad social y comunicativa que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos.

Conductismo: Corriente de la psicología que se basa en la observación del comportamiento o conducta del ser que se estudia y que explica el mismo como un conjunto de relaciones entre estímulos y respuestas.

Cualitativa: en análisis cualitativo es aquel que revela cuales son las características o el valor de algo.

Cuantitativa: se refiere a las cantidades.

DECE: Departamento de Consejería estudiantil.

Fiabilidad: portabilidad de que un sistema, aparato o dispositivo cumplan una determinada función bajo ciertas condiciones durante un tiempo determinado.

Inhibición de la conducta: interrupción de alguna respuesta o secuencia de conductas, que anteriormente han sido automatizadas o aprendidas, para resolver alguna tarea o acción.

Interacción: influencia recíproca de un individuo sobre las acciones del otro cuando se encuentran ambos en presencia física inmediata.

Millennials: generación del milenio o Generación Y, son los nacidos entre 1981 y 1999, que actualmente tienen una edad comprendida entre 16 y 36 años.

MINEDUC: Ministerio de Educación

Muestreo: selección de un conjunto de personas o cosas que se consideran representativas del grupo al que pertenecen, con la finalidad de estudiar o determinar las características del grupo.

Tecnología: es la ciencia aplicada a la resolución de problemas concretos.

REFERENCIAS

1. Abanades Sánchez, M. (2014). Utilizar las tecnologías para potenciar las habilidades sociales y comunicativas. *Historia y Comunicación Social*, 679-688.
2. Aguilar, G. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes: programas para padres, docentes y psicólogos*. Trillas.
3. Aguilar, G. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes: programas para padres, docentes y psicólogos*. Madrid: Trillas.
4. Betina, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
5. Brito, A. (2015). *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES BÁSICAS DE INTERACCIÓN SOCIAL PARA ESTUDIANTES DE LA ELAM*. La Habana: Universitaria.
6. Caballo, V. (2007). *Manual de entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI España Editores.
7. Cabero Almenara, J., Barroso Osuna, J., Llorente Cejudo, M., & Yanes Cabrera, C. (2016). Redes sociales y Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación: aprendizaje colaborativo, diferencias de género, edad y preferencias. *Revista de Educación a Distancia*, 15-11.
8. Caivano, R., Fissore, M., Gómez, G., Mellano, S., Paris, M., Priegue, M., . . . Villoria, L. (2010). *Utilización de la web 2.0 para aplicaciones educativas en la U.N.V.M*. Villa María: Eduvim.
9. Cassany, D., Lankshear, C., Roca, G., & Santoveña, S. (2003). *Sociedad del Conocimiento, Tecnología y Educación*. Madrid: Morata, S. L.
10. Castellana, M., Sánchez, X., Graner, C., & Beranuy, M. (2007). EL ADOLESCENTE ANTE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: INTERNET, MÓVIL Y VIDEOJUEGOS. *Papeles del Psicólogo*, 196-204. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77828306>
11. Chavarro, W. (2009). *La amistad*. Bogotá: SAN PABLO.

12. Clikerman, M. (2007). *Social competet in clidren*. New York: Springer.
13. Colom, J., & Fernandez, M. (2009). ADOLESCENCIA Y DESARROLLO EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 235-242. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832320025>
14. Concepción , N., Lara, S., Ugarte, C., & Sádaba, C. (2010). *Educación para la comunicación y la cooperación social*. Consejo Audiovisual de Navarra.
15. Cornejo, M., & Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, (XII), 2019-229.
16. Cornejo, M., & Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, (XII), 23.
17. Cortés, A. (2014). Conducta suicida adolescencia y riesgo . *Scielo*, 18.
18. Crespo, A. (2012). *La Tecnología y los Jóvenes: El impacto de la tecnología en los jóvenes, sus riesgos y las mejores recomendaciones para padres, madres, maestros y maestras*. Quito: ISBN:9942116869, 9789942116864.
19. Covi, D., López, M. d., & López, R. (2013). *REDES SOCIALES: Análisis y aplicaciones*. Mexico: Plaza y Valdés, S.A. .
20. CULTURA, M. D. (2015). *Educación conectada en tiempos de redes*. España: SECRETARIA GENERAL TÉCNICA.
21. Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 56-75.
22. Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 3.
23. Dueñas, L., & Varela, M. (2009). HABILIDADES SOCIALES Y ACOSO ESCOLAR: UN ESTUDIO EN CENTROS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA DE MADRID. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 39-49. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230781005>

24. Durango, A. (2014). *Las Redes Sociales*. IT Campus Academy.
25. Echeburúa, E. (2016). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).
26. Echeburúa, E., & De Corral, P. (2014). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Scielo*, 13-26.
27. Ecurra, L., Delgado, A., & Atalaya, M. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 23.
28. Fernández, I., Gónzales, V., & López, V. (2013). ADOLESCENTES Y COMUNICACIÓN: LAS TIC COMO RECURSO PARA LA INTERACCIÓN. *Revista de Medios y Educación*, 35.
29. Garcés Delgado, Y., Santana Vega, L., & Feliciano García, L. (2012). EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES: UNA ESTRATEGIA PARA POTENCIAR LA INTEGRACIÓN DE MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 172-192.
30. García G., M., Del Hoyo H., M., & Seco, J. A. (2013). La participación de los jóvenes en las redes sociales: finalidad, oportunidades y gratificaciones. *Anàlisi Monogràfic*, 95-107.
31. Giant, N. (2016). *Ciberseguridad para la i-generación: so y riesgo de las Redes Sociales y las aplicaciones*. MADRID: NARCEA, S.A. DE EDICIONES.
32. Goffman, E. (2009). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. España: Amorrortu Editores.
33. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
34. Herrera, F., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 6-18.
35. Herrera, M., Pacheco, M., & Palomar, J. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades sociales. *PSICOLOGÍA IBEROAMERICANA*, 6-18. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>

36. Hütt, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*, 121-128. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
37. Ibañez, T., & Tirado, F. (2013). *Introducción a la Psicología Social*. Barcelona: UOC.
38. Lacunza, A. B. (2012). Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 63-84.
39. Madariaga, C., Abello, R., & Sierra, O. (2014). *Redes sociales infancia familia y comunidad*. Bogotá: Universidad del Norte.
40. Madariaga, C., Abello, R., & Sierra, O. (2014). *Redes sociales, infancia, familia y comunidad*. Bogotá: Universidad del Norte.
41. Martos, A. (2015). *REDES SOCIALES*. Madrid: EDICIONES ANAYA MULTIMEDIA.
42. MINEDUC. (2018). *GUÍA DE DESARROLLO HUMANO INTEGRAL*. Quito.
43. Ministerio de Educación del Ecuador. (2018). *Guía de Desarrollo Humano Integral* (Primera ed.). Quito.
44. Morales, M., Benitez, M., & Agustín, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15.
45. Moreno, A. (2015). *La Adolescencia*. Barcelona: UOC.
46. Muñoz, C., Crespí, P., & Angrehs, R. (2011). *Habilidades sociales*. Madrid: Paraninfo, S. A.
47. Muñoz, C., Crespí, P., & Angrehs, R. (2011). *Habilidades Sociales*. Madrid: Paraninfo, S. A.
48. Muñoz, C., Crespí, P., & Angrehs, R. (2011). *Habilidades sociales*. Madrid: Ediciones Paraninfo, SA.
49. Orellana, L., & Flores, R. (2012). *TIC: UN RETO PARA ADOLESCENTES Y PADRES*. Madrid: Educación.
50. Pacheco, N., & Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista Padres y Maestros*, 34-39.

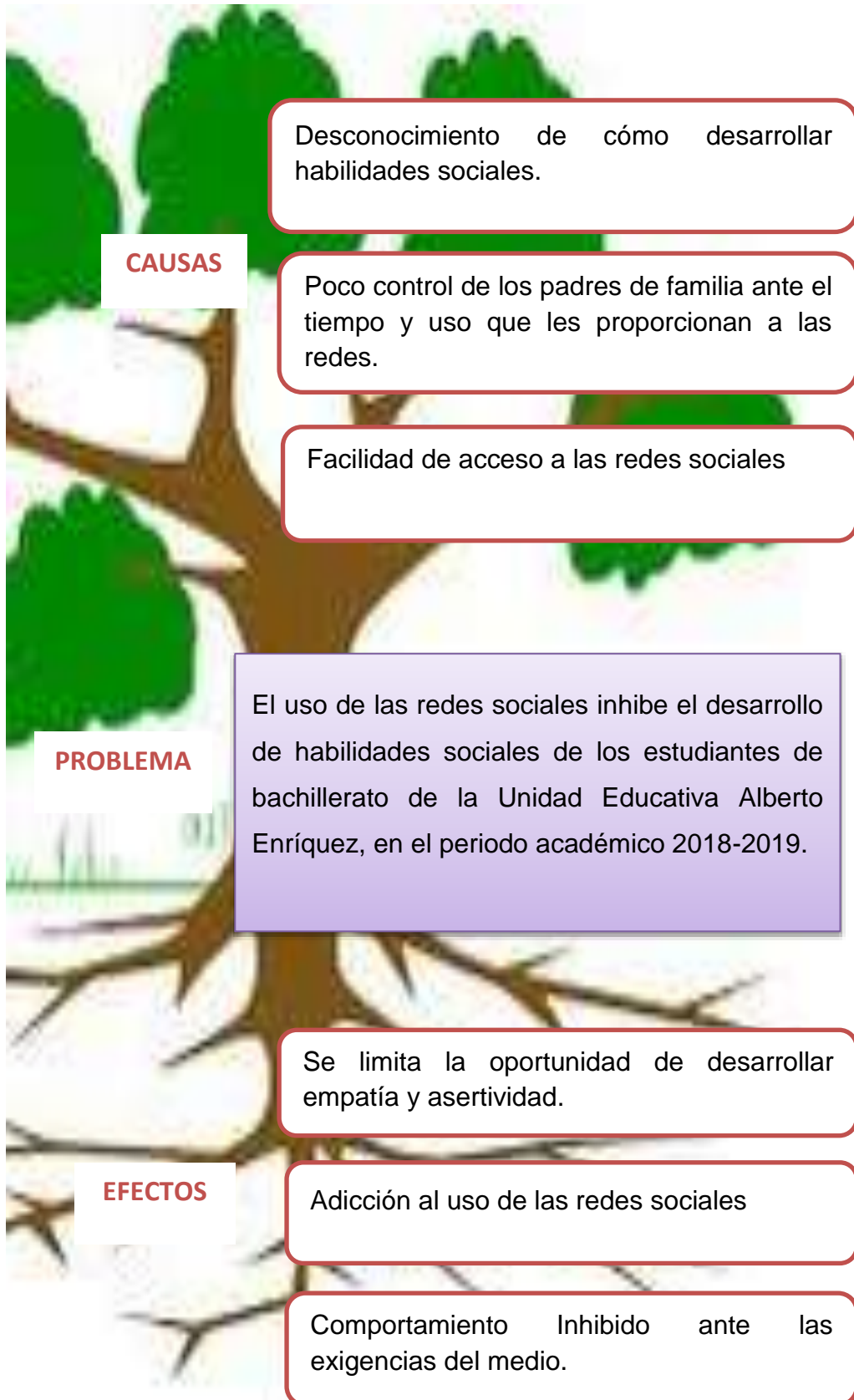
51. Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos ¿Dónde se forman y cómo se transforman?* España: MARGE BOOKS.
52. Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales*. Madrid: Editorial Editex, S. A.
53. Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales ciclos formativos*. Editex.
54. Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales ciclos formativos*. Madrid: Editex, S. A.
55. Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales Ciclos formativos*. Editex.
56. Pérez, Á. (2012). *Educarse en la era digital*. Madrid: Morata, S.L.
57. Petit, C., Virdó, E., Zamar, M., & Almada, I. (2006). *LA GENERACIÓN TECNOCULTURAL: ADOLESCENTES: USO Y PRÁCTICAS DE LOS MEDIOS AUDIOVISUALES Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS*. Córdoba: Editorial Brujas.
58. Petit, C., Virdó, E., Zamar, M., & Almada, I. (2011). *LA GENERACIÓN TECNOCULTURAL: ADOLESCENTES: USO Y PRÁCTICAS DE LOS MEDIOS AUDIOVISUALES Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS*. Córdoba: ENCUENTRO.
59. Polanco, A. (2010). *Ciencia, tecnología y sociedad: Desde La Perspectiva De La Educación*. Madrid: El Cid.
60. Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Scielo*, 23-35.
61. RISSOAN, R. (2016). *Redes sociales: comprender y dominar estas nuevas herramientas de comunicación*. Barcelona: ENI.
62. Roca Villanueva, E. (2013). Inteligencia Emocional y conceptos afines: Autoestima sana y habilidades sociales. *Congreso de inteligencia emocional y bienestar*.
63. Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.
64. Rodríguez, D., & Bohórquez, C. (2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 325-338. doi: 10.15446/rcp.v23n2.37359

65. Rodríguez, G. (2004). Ciencia, Tecnología y Sociedad: una mirada desde la Educación en Tecnología. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7.
66. Rodríguez, Z., & Rodríguez, T. (2016). Los jóvenes, la comunicación afectiva y las tecnologías: entre la ritualización de la expresión y la regulación emocional. *AVANCES DE INVESTIGACIÓN*, 2-34.
67. Rosales, J., Delgado, S., Caparrós, B., & Molina, I. (2013). *Habilidades sociales*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.
68. Rosales, J., Delgado, S., Caparrós, B., & Molina, I. (2013). *Habilidades sociales*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.
69. Sacristán, A. (2013). *Sociedad del Conocimiento, Tecnología y Educación*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
70. Sánchez, S. (2016). *Habilidades Sociales*. España: SINTESIS, S.A.
71. Santana, L., Garcés, Y., & García, L. (2018). INCIDENCIA DEL ENTORNO EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 7-22. doi:10.17561/reid.n20.1
72. Subiela, J., Abellón, J., Celdrán, A., Manzanares, J., & Sátorres, B. (2014). La importancia de la Escucha Activa en la intervención enfermera. *Enfermería Global*, 276-292. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834853013>
73. Suriá, R. (2012). Redes sociales online y su utilización para mejorar las habilidades. *Escritos de Psicología*, 23.

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO 1: ARBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2: ENCUESTA



ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

INSTRUCCIONES:

La encuesta es anónima para garantizar la confidencialidad de la información proporcionada.

Marque con una sola **X** en el casillero, según corresponda su respuesta.

DATOS INFORMATIVOS:

Género: Masculino () Femenino () Otro ()

Edad: () años

Curso de bachillerato: 1ero () 2do () 3ero ()

Autodefinición étnica: Blanco () Mestizo () Afrodescendiente ()

Indígena () Otro ()

Nacionalidad: Ecuatoriana () Colombiana () Venezolana () Otro ()

CUESTIONARIO:

1. ¿Con quién vive?: Solo/a () Solo Madre () Solo Padre () Padre y madre () Pareja ()

Otros familiares ()

2. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza mayoritariamente?

Facebook () Whatsapp () Twitter () Instagram () You tube () Spotify () Otra ()

3. ¿Qué tiempo le dedica al uso de redes sociales diariamente?

Menos de 1 hora () De 1 a 2 horas () De 2 a 3 horas () De 3 a 4 horas () De 4 a 5 horas ()

Más de 5 horas ()

4. ¿Para qué utiliza mayoritariamente las redes sociales?

Conversar con amigos () Entretenimiento () Actividades Académicas ()

Otras actividades ()

Cuando está utilizando redes sociales con el celular, Tablet, computadora u otro dispositivo electrónico y está interactuando en grupo (2 o más personas), Usted es capaz de:					
	1 Nunca	2 Muy rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
¿Prestar atención a la persona del grupo que le está hablando?					
¿Entender lo que las otras personas del grupo le comunican?					

¿Interactuar visualmente de forma alternada con los del grupo?					
¿Mantener una conversación larga y continua con alguien del grupo?					
¿Mantener una conversación profunda con las personas del grupo?					
¿Reconocer los sentimientos (amor, afecto, frustración, decepción, seguridad, optimismo, etc.) de las otras personas del grupo?					
¿Reconocer las emociones (miedo, ira, disgusto, tristeza, felicidad, sorpresa) de los integrantes del grupo?					
¿Expresar sus sentimientos (amor, afecto, frustración, decepción, seguridad, optimismo, etc.) con facilidad hacia el grupo?					
¿Expresar sus emociones (miedo, ira, disgusto, tristeza, felicidad, sorpresa) a los miembros del grupo?					
¿Brindar afecto físicamente (abrazos, besos, caricias, etc.) hacia alguien del grupo?					
¿Tomar una decisión correcta sobre la base del tema de conversación con el grupo?					
¿Defender su opinión o punto de vista con alguien del grupo?					
¿Solucionar un conflicto que se presenta en ese momento con alguien del grupo?					
¿Sentir compromiso con el grupo?					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Se me ha solicitado colaborar en la presente investigación cuyo objetivo general es: Analizar el uso de las redes sociales como un elemento inhibitor de habilidades sociales, para brindar estrategias acerca del uso correcto de las redes y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”.


La colaboración solicitada consiste en responder un cuestionario que le tomará alrededor de 15 minutos, para ello, le informamos lo siguiente:

1. La colaboración será totalmente libre y voluntaria, y la puede suspender en cualquier momento, sin que esto traiga ningún tipo de consecuencias negativas para usted, ni la institución educativa.
2. Este estudio no presenta riesgos identificables para su integridad física o psicológica.
3. Los datos solicitados para la aplicación de este cuestionario son anónimos, serán manejados bajo absoluta confidencialidad y los nombres de los participantes o la institución no aparecerán en ninguna parte del estudio o publicación de sus resultados. Estos datos estarán guardados en archivo electrónico, codificados con clave de acceso y los documentos en papel serán custodiados por el Investigador Responsable.
4. Ante cualquier duda, puede comunicarse con la responsable de esta investigación, Alexandra Anrango, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, mediante correo electrónico: marivelanrango@gmail.com.

.....

Firma del estudiante

ANEXO 4: OFICIO PARA LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

 UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 14 de enero de 2019



Magister
Fausto Yépez
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ALBERTO ENRÍQUEZ"

Presente

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte (UTN) está desarrollando en las instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que la estudiante Anrango Moreta Alexandra Maribel, del octavo nivel de la carrera de Psicología Educativa, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, pueda aplicar una encuesta en aproximadamente 15 minutos, en Enero del 2019, para el desarrollo de la investigación "El uso de la redes sociales como elemento inhibitor de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Alberto Enriquez" en el periodo 2018-2019", información que es anónima y confidencial que servirá para que, sobre la base de los resultados obtenidos, la estudiante antes mencionada, plantee estrategias que permita disminuir este problema. Cabe resaltar que, los resultados obtenidos de las encuestas en el plantel que acertadamente dirige y la propuesta de intervención, serán entregados a Usted como autoridad máxima de la institución.

Por la atención favorable a la presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.


Atentamente

Dr. Raymundo López Ayala
DECANO DE LA FECYT

Autorizado
[Signature]
13-01-2019

ANEXO: 5 CERTIFICADO DE LA SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA




"UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ"


El suscrito Rector de la "Unidad Educativa Alberto Enriquez"

CERTIFICA

QUE: La señorita **ALEXANDRA MARIBEL ANRANGO MORETA**, portadora de la cédula 100428707-2, estudiante de la FECYT de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Universidad Técnica del Norte, aplicó la encuesta y realizó la socialización de la **"GUÍA DE TALLERES ORIENTADO AL USO ADECUADO DE LAS REDES SOCIALES Y AL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ"**, al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), el 26 de abril del 2019.

Atentamente,





MSc. Fausto Yépez M.,
RECTOR UEAE.

Unidad Educativa Alberto Enriquez alberto@ueae33@yaho.es Dirección: Galo Plaza Lasso y General Enriquez
05-29680071963-908095063-908128

ANEXO 6: FOTOGRAFÍAS



Fuente: Aplicación de la Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez



Fuente: Aplicación de la Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez



Socialización de la Propuesta al Departamento de Consejería estudiantil (DECE)



Fuente: Socialización de la Propuesta al Departamento de Consejería estudiantil (DECE)

ANEXO 7: ANÁLISIS URKUND



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TRABAJO DE GRADO REDES SOCIALES.docx (D51675201)
Submitted: 5/7/2019 6:50:00 PM
Submitted By: agecheverria@utn.edu.ec
Significance: 3 %

Sources included in the report:

Criollo Taco Jenny Cristina.pdf (D51033429)
Tesis LISTA 219 CRISTINA.docx (D50961288)
Imprimir-Empastado-Trabajo-de-Grado-Gabriela.docx (D46840260)
Trabajo de grado.docx (D51275518)
TESIS-MAESTRIA PSICOLOGIA CLINICA FINALIZADA3.doc (D43135248)
INFORME TESIS - MARZO 2019.docx (D49901778)
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412013000300007
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212012000100003
<https://www.monografias.com/trabajos96/las-habilidades-sociales/las-habilidades-sociales.shtml>
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832320025>

Instances where selected sources appear:

23

