

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicopedagogía



**Impacto emocional de las redes sociales en el desarrollo
académico de los estudiantes**

(Artículo Especializado)

Kedorladomed Leiva Mazariegos

Huehuetenango, agosto 2014

**Impacto emocional de las redes sociales en el desarrollo
académico de los estudiantes**
(Artículo Especializado)

Kedorladomed Leiva Mazariegos

Licda. Eudy Viviana Morales Morales (**Asesora**)

Licda. Claudia Eunice Herrera Chávez(**Revisora**)

Huehuetenango, agosto 2014

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Rector M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cóbar

Secretario General EMBA Adolfo Noguera

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Decana M.A. Elizabeth Herrera Quiroz de Tan

Coordinadora de Licenciatura Licda. Ana Muñoz

Coordinadora de Egresos Licda. Eymi Castro de Marroquín

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA

Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría

ARTÍCULO ESPECIALIZADO

FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ASUNTO: Kedorladomed Leiva Mazariegos
Estudiante de la **Licenciatura en
Psicopedagogía** de esta Facultad solicita
autorización para realizar su **Artículo
Especializado** para completar requisitos
de graduación.

DICTAMEN: 28 de mayo 2,013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de Licenciatura en Psicopedagogía se resuelve:

1. La solicitud hecha para realizar **El Artículo Especializado** está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante **Kedorladomed Leiva Mazariegos** recibe la aprobación para realizar su Artículo Especializado.

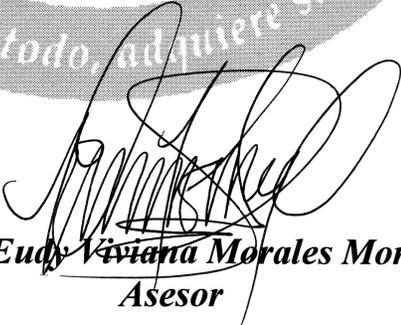


M.A. Julia Elizabeth Herrera de Tan
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas.



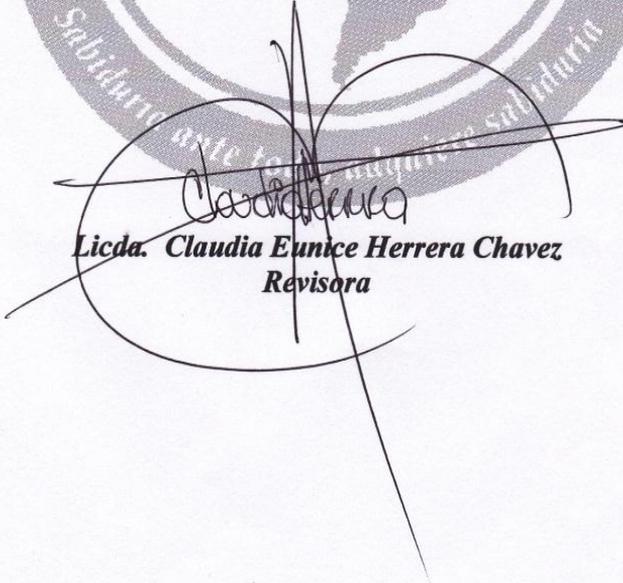
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS,
Huehuetenango, veinticuatro de Octubre del dos mil trece. -----

En virtud del Artículo Especializado con el Tema: **“Impacto emocional de las redes sociales en el desarrollo académico de los estudiantes”**, presentada por la estudiante: Kedorladomed Leiva Mazariegos, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Licda. Eudy Viviana Morales Morales
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS,
Guatemala doce de marzo del dos mil catorce.

En virtud del Artículo Especializado con el tema: **“Impacto emocional de las redes sociales en el desarrollo académico de los estudiantes”** presentado por el estudiante: **Kedorladomed Leiva Mazariegos**, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Licda. Claudia Eunice Herrera Chavez
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala a los cuatro días del mes de agosto año 2014.

*En virtud de que **El Artículo Especializado** con el tema "**Impacto emocional de las redes sociales en el desarrollo académico de los estudiantes.**" presentado por: **Kedorladomed Leiva Mazariegos** previo a optar grado académico de Licenciatura en: **Psicopedagogía**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final del **Artículo Especializado**.*

M.A. Elizabeth Herrera
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas



Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo

Acto que dedico

A Dios Todopoderoso, porque tú has prosperado mi camino y aunque mi principio ha sido pequeño, prosperarás y harás grande mi final. Job 8:5-7

A mi familia por el apoyo incondicional y las muestras de amor, cariño y afecto mostrados durante mi vida y, especialmente durante éste proceso de estudio y preparación.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Las emociones	1
1.1 Definiendo emociones	1
1.2 Elementos de las emociones	2
1.3 El proceso emocional	3
1.4 El manejo de las emociones	5
1.5 Estrategias para el control de las emociones	6
Capítulo 2	12
Las redes sociales	12
2.1 Definiendo redes sociales	12
2.2 Tipos de redes sociales	13
2.2.1 Redes sociales generales	13
2.2.2 Redes sociales específicas	14
2.2.2 Redes sociales más usadas	14
2.3 Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales	20
2.4 Los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales	21
2.5 El uso adecuado de las redes sociales	22
Comentarios finales	24
Conclusiones	27
Referencias	28
Lista de cuadros	
Cuadro 1 Proceso de las emociones en el ser humano	4

Resumen

Las redes sociales están viviendo su máxima explosión y la sociedad no se puede quedar aislada; se han convertido en herramientas que nos permiten informar, comunicar y conectar con personas en todo el mundo, contribuyen a la vivencia de nuevas experiencias sociales enmarcadas con las nuevas formas de comunicación y socialización.

Utilizadas por muchas personas, en general por jóvenes de diversas edades como una forma de interacción social donde se produce un intercambio dinámico para conocer personas, compartir información personal y darse a conocer al estar conectado.

Las emociones son reacciones a las informaciones que se reciben en las relaciones con el entorno que afectan los procesos cognitivos y el proceso de información repercutiendo en las capacidades y competencias de los estudiantes. Los adolescentes al momento de tener contacto con las redes sociales tienden a emocionarse y de esa manera afectar su desarrollo académico.

Estas reacciones involuntarias afectan especialmente la concentración mental que consisten en centrar toda la atención sobre un objeto o actividad que se esté realizando. Es fundamental para la adquisición de nuevos conocimientos y cuando ellos están concentrados en sus estudios o en las actividades requeridas en su desarrollo académico y tienen reacciones provocadas por el contacto a las redes sociales vienen a desequilibrar la mente llevándola a poner atención en otro objeto que no es de relevancia en su estudio.

Los estudiantes están conscientes de que son susceptibles a las emociones que perciben a través de las redes sociales, influenciando en su desarrollo académico, pero a pesar de ello siguen visitando estos sitios de manera frecuente.

Palabras claves

Emociones. Redes sociales. Facebook. Twitter. Messenger.

Introducción

El uso de las redes sociales en los jóvenes tiende a ser cada vez más y en ocasiones se pueden convertir en una adicción o en un vicio del cual se empieza a depender, invirtiendo en ello gran cantidad de tiempo y dinero.

Los padres de familia orientan a sus hijos para una buena formación, tomando como base principios y valores que fortalezcan la personalidad, sin embargo la transculturación e influencia de los medios de información sitúa a los jóvenes en un contexto que permite el desarrollo de problemas emocionales, es por ello que la orientación en esta área debe darse en todo momento, especialmente en los centros educativos, cubierta por un especialista para así, contrarrestar los malos hábitos y actitudes que pueden afectar el desarrollo académico los estudiantes.

En el presente artículo se describe, si el impacto emocional de las redes sociales afecta al desarrollo educativo de los estudiantes, para que a través de ello se brinden las recomendaciones necesarias sobre el manejo adecuado de las redes sociales, enriqueciendo el conocimiento sobre éstas y evitando los riesgos o consecuencias a las que están expuestos, entre las cuales se encuentra la adicción a las mismas. El principal objetivo de este estudio es proponer alternativas como guías sobre el uso adecuado de las redes sociales y así usarlas dentro del proceso educativo.

Para que las redes puedan convertirse en parte de la transformación educativa, es importante resaltar que el docente tiene un papel significativo, puesto que participa en el proceso de generar conocimientos junto con el estudiante de forma construida y compartida

Debido a la significancia que las redes sociales han tomado para los jóvenes, ha sido importante establecer, si realmente el impacto emocional de las redes sociales influye en el desarrollo académico de los estudiantes?

Capítulo 1

Las emociones

1.1 Definiendo emociones

Las emociones toman un papel importante en la vida de cada ser humano debido a que llevan vidas alegres, saludables y exitosas. Todas las emociones desde el amor al gozo, la ira al temor juegan una parte importante en la comprensión propia y de otros. Pero esta diversidad de sentimientos está diseñada para complementar la vida.

Citando al *Diccionario de la Real Academia Española (DRAE)*, su raíz viene del latín *emitióy emotionis*, que significa “estado de ánimo producido por impresiones y los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión”. El DRAE también indica que las emociones son un “estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos”.

El estado de ánimo determina el bienestar emocional del ser humano. Una emoción depende de lo que es importante para el individuo, si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales.

Bisquerra, citado por Vivas, et al (2007), dicen que “Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente”

Las emociones incluyen una serie de procesos que se llevan en el cuerpo de manera ordenada y que dependiendo de la forma de recepción que se tenga a ésta, nos producirá diversas reacciones que serán débiles o fuertes en conexión con cada uno de los sentidos. Las emociones son

importantes en el uso de la razón, un ser que sin emociones no solo sería menos perspicaz, también menos racional.

El cerebro racional está tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. Las emociones guían nuestras acciones instante tras instante trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Las emociones son constantes y no se pueden evitar porque a diario se viven, se sienten, se reconoce, pero solo una parte de ellas se pueden expresar con palabras o conceptos en el contexto donde el ser humano se desenvuelve.

Algunas emociones describen las maravillas de la vida como lo son la felicidad, el amor, la ternura y otras, pero también existen emociones negativas para la conducta del ser humano, dentro de ellas están el odio, el enojo, el orgullo, y otras.

1.2 Elementos de las emociones

Hay diversidad de autores sobre las emociones y cada uno de ellos tiene su propio punto de vista en cuanto a los elementos de las emociones. De acuerdo a un análisis que se realiza de los elementos se concluye que para que exista una emoción es necesaria:

- a. Un estímulo que sea capaz de producir y generar en el ser humano una emoción
- b. Una persona capaz de percibir ese estímulo, discernirla correctamente y reaccionar ante ella.
- c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- d. Lo que el ser humano experimenta ante el estímulo.
- e. Las respuestas involuntarias, cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f. Las expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

Una emoción viene precedida de un ambiente o estímulo que la ha producido para luego procesarla y reaccionar ante ella de acuerdo a la situación. Se ven involucrados los cinco sentidos como parte íntegra del sujeto pero también el aspecto corporal en el ser humano, es decir respuestas involuntarias, cambio en el ritmo respiratorio y la tensión muscular afectando la parte interior del individuo.

Por otra parte afecta también la expresión observable, es decir las expresiones faciales, el movimiento del cuerpo, el volumen de la voz, y otros. Cualquier cosa que una persona mencione desde un simple comentario hasta un pensamiento filosófico profundo reúne la manifestación de un pensamiento y por consiguiente es inevitable la manifestación de una emoción del individuo para dar a conocer lo que se está viviendo internamente.

1.3 El proceso emocional

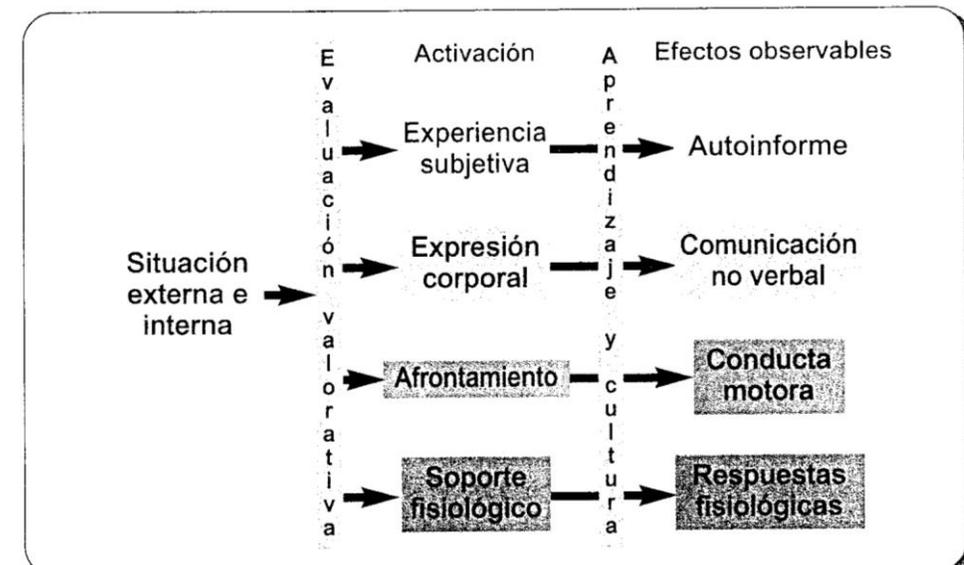
Las emociones tienen una alta flexibilidad y capacidad para desenvolverse, desarrollarse y madurar. Por ello se dice que las emociones no son procesos estancados sino que van cambiando en función de las demandas del entorno. Son procesos que se activan cada vez que el aparato psíquico detecta algún cambio significativo para el cuerpo. Este hecho las convierte en un proceso adaptativo.

El proceso emocional implica una condición especial de procesamiento de la información, mediante el cual se pone en relación algo ya conocido o que se percibe en ese momento, con una escala de valores, análisis del cual depende tanto la cualidad como la intensidad de las emociones evocadas. Se producirá apreciación subjetiva, cambios en la activación fisiológica, movilización del comportamiento en relación con la propia valoración.

En el proceso emocional hay dos aspectos que van de la mano siendo la situación o estímulo y el sujeto capaz de percibir esta situación. Estos funcionan íntegramente para tener como resultado un manejo inteligente de las emociones. Esto se debe al funcionamiento perfecto del proceso emocional.

El proceso emocional se desencadena por la percepción de la persona frente a los cambios en las condiciones externas o internas. Esta primera valoración actúa como filtro descartando las cosas significativas y analizando las que tienen relevancia emocional. La siguiente figura ilustra el proceso de las emociones.

Cuadro 1
Proceso de las emociones en un ser humano



Fuente: Montañez, Cholis: 16.

El proceso tiene su inicio en la percepción de unos cambios en las condiciones internas y/o externas.

- a. Reacción afectiva o activación de la respuesta prototípica
- b. Efectos observables son fruto del segundo procesamiento o filtro que tamiza las mismas (la cultura y el aprendizaje hacen que las manifestaciones emocionales se vean sensiblemente modificadas).

1.4 El manejo de las emociones

Los individuos que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida y por ende se sienten satisfechos, eficaces y capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.

“El manejo adecuado de nuestras emociones es una habilidad fundamental que debemos poseer, también llamada autocontrol emocional. Cuando hablamos del control de las emociones nos referimos a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida” (Vivas, et al 2007:33).

El manejar las emociones en las diversas situaciones permite actuar con sobriedad y de mejor manera, debido a que se analizan las posibles soluciones a las circunstancias y de acuerdo a la situación tomar decisiones acertadas que pretendan buscar soluciones. También permite ser personas emocionalmente estables e inteligentes. Existen personas que poseen la destreza para afrontar positivamente tracciones emocionales, sin embargo para otros es bastante difícil y se enfrentan de una forma inadecuada o simplemente se hacen los desentendidos alejándose de ellas y evitándolas.

“El autocontrol significa saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas. La evitación y el escape no son buenas soluciones para enfrentarse a las tensiones emocionales porque no resuelven las fuentes del conflicto, crean grandes insatisfacciones y terminan por debilitar la integridad emocional” (Vivas, et al 2007:33)

A pesar de que no todos cuentan con la capacidad emocional para enfrentar cualquier tipo de situaciones, es importante mencionar que el ser humano es adaptable y aprende, de modo que si no se tiene esa capacidad innata para afrontar escenarios difíciles, se debe estar consciente de que se puede aprender a hacerlo. Es seguro que en un centro educativo se encuentran estudiantes que tienen problemas para controlar sus emociones y carácter, pero a través del apoyo por personal especializado se puede contribuir a moldear la personalidad.

“La dinámica de la sociedad actual enfrenta a las personas de manera continua a situaciones que le ocasionan enfado o irritaciones, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión. El autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas” (Vivas, et al 2007:34).

1.5 Estrategias para el control de las emociones

Se refiere a regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos, manifestación inmediata cuando éstos son inconvenientes en una situación dada. Saber manejar las emociones adecuadamente es fundamental para el bienestar del ser humano y manejar buenas relaciones.

La respiración

La respiración es parte fundamental para el funcionamiento de la vida no solo en el ser humano, también en todo ser que posee vida y es un proceso que se da automáticamente que con facilidad puede ser modificado de acuerdo a las actividades que se realicen para liberar el aparato respiratorio. La respiración sigue tres partes rítmicas: la inspiración, se expande al área torácica bajando el diafragma, permitiendo la entrada del aire a través de la nariz y de la boca; esto es precedido por una pausa que permite mantener el aire dentro de los pulmones; la espiración donde el diafragma presiona a los pulmones provocando, por último, la salida del aire al exterior.

“Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces” (Vivas, et al 2007:35)

Con la aplicación de unos minutos de respiración profunda consciente, se logra que el cuerpo obtenga un estado de serenidad y lucidez y la mente estará más clara para pensar. Esta es una técnica muy fácil de aplicar en los centros educativos ya que no requiere ningún tipo de recursos, más que solamente voluntad. Pero es importante resaltar que existen dos tipos de respiración que generan efectos levemente diferentes, como señala Vivas “Una superficial, rápida y entrecortada, que normalmente se asocia a la respuesta de lucha, huida o estrés” (2007:34) Es muy funcional para liberar el estrés pero al momento de oxigenar la sangre es poco productiva.

“Este tipo de respiración se caracteriza por un movimiento ascendente y frontal del tórax, de este modo el aire únicamente accede a la parte media y superior de los pulmones; es un sistema poco eficaz para oxigenar la sangre, por lo que si se mantiene de manera indefinida, intensifica la sensación de estrés y ansiedad” (Vivas, et al 2007: 34)

La aplicación de este tipo de respiración implica cumplir con el proceso adecuado y delicado que conlleva, precisamente en el tiempo que se mantiene el aire por tiempo indefinido, esto en lugar de disminuir el estrés lo va a aumentar. La otra respiración según Vivas es la abdominal o diafragmática, la cual pretende ayudar al sistema sanguíneo, porque con facilidad permite el acceso del aire a la parte inferior de los pulmones, donde se requiere uso consciente del diafragma.

“La respiración abdominal fomenta un estado mental sosegado y tiene efectos psicológicos beneficiosos, como la reducción de la presión sanguínea y la disminución del ritmo cardíaco. La respiración abdominal da al cuerpo el mayor aporte de oxígeno con el menor esfuerzo” (Vivas, et al 2007: 34)

Es importante estar conscientes de estos dos tipos de respiración para aplicarlos de acuerdo a la necesidad del ser humano.

La relajación

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, aliviar tensiones a través de la risa y a lograr mayores niveles de concentración.

“Cuando existe tensión en el cuerpo las señales son enviadas al cerebro indicando que no está tranquilo, esto produce una fuerte ansiedad que únicamente la relajación lo va a controlar. Con la relajación viene la liberación de la energía negativa que estaba prisionera dentro de nuestro cuerpo. Las glándulas secretan todo tipo de sustancias; lágrimas, sudor, saliva. Las energías fluyen y nos proporcionan un estado de armonía”.
Esquivel, (2001: 45)

Un proceso de relajación, no siempre será un proceso pasivo, debido a que la actividad de reírse se lleva a cabo con amigos, familia y demás en un ambiente ameno, divertido y que puede requerir de movimiento y sin duda diálogo. La risa también es una herramienta que puede ser aplicada muy fácilmente con los estudiantes a través de una dinámica o juego en el aula.

“La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros. No siempre es posible eliminar las causas que generan estos estados emocionales, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia a esas situaciones y asumir mejor las exigencias cotidianas” (Vivas, et al 2007:35).

Una de las formas para contribuir con la relajación es el masaje, a través de éste el cuerpo libera tensiones y los músculos se relajan y el efecto físico resultará también en un relajamiento de la mente.

La visualización

Es una habilidad útil para obtener una mayor observación de la mente, las emociones y el cuerpo, para efectuar cambios deseados en la conducta del individuo. Concentrarse en imágenes mentales ayuda a visualizar de una mejor manera el futuro de cada individuo. La visualización ayuda a desarrollar relaciones más armoniosas en situaciones de carácter social, pero también se emplea como técnica de relajación mental y como método para controlar el estrés.

“El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta. La visualización se utiliza con diferentes propósitos, por ejemplo, desarrollar relaciones más armoniosas o ganar seguridad en situaciones de carácter social” (Vivas, et al 2007:36)

No para todos los estudiantes será fácil realizar esta técnica, debido a que la capacidad de imaginación y manejo de la mente es diferente en cada individuo y estos dos factores influirán de manera decisiva en los resultados que se obtengan; pero al igual que en la respiración, ello también se puede aprender a través de la práctica.

Acompañar la visualización con unos minutos de relajación física y mental permite liberar toda clase de tensión, de esa manera se puede concentrar más fácilmente y crear la imagen positiva de lo que se desea. “La visualización también nos ayuda a aumentar la capacidad de concentración y a mantener el foco en cada uno de los esfuerzos. (Vivas, et al 2007:36). El ambiente (entorno) y estado anímico del estudiante también son dos elementos que van a intervenir en el proceso de la visualización.

La meditación

La meditación es un estado de concentración profunda que intenta ir más allá del pensamiento condicionado para alcanzar un estado profundo de conciencia. Permite observar el pensamiento y actitudes del ser humano porque estimula la mente y facilita el aprendizaje. Esto porque al estar

en una meditación buena permite una concentración excelente y por ende una retención requerida de lo que se pretende.

“Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación, en un período relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo se enlentece; así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y cardíaca” (Vivas, et al 2007:36)

A través de la meditación se puede aprender a enfocar críticamente la atención sobre una cosa. Es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo. Asimismo la capacidad de conocer y aceptar las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento, que ejercen una influencia importante en la vida y que generalmente operan a un nivel inconsciente o automático.

Al momento de estar en la meditación es importante, sobre todo para el principiante, evitar lo que pueda distraer la atención. Apaga la televisión, el teléfono, o cualquier otro aparato que haga ruido. Escoger una melodía suave, calmante y repetitiva para que no se pierda la concentración es de suma importancia.

El control del pensamiento

Capacidad de controlar nuestros pensamientos en las situaciones normales de la vida diaria, aunque entre los sucesos y la emoción existe un diálogo interior donde se analizan los pensamientos tanto positivos como negativos. Existen ocasiones, donde se tienen pensamientos deformados o distorsionados de la realidad que hacen estallar emociones negativas, es lo que se denomina distorsiones de pensamientos automáticos.

Pensar que no se tiene control sobre los pensamientos es un gran error que en muchas ocasiones condena a seguir repitiendo comportamientos erróneos. En psicología el control del pensamiento

es una de las técnicas que se utiliza habitualmente para manejar diferentes tipos de problemas, generalmente vinculados con cuadros de ansiedad

Los pensamientos automáticos son nuestra charla interna o auto diálogo con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia). A menudo forman versiones subjetivas de las cosas que nos ocurren que suelen ser bastante erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en distorsiones cognitivas. (Vivas, et al 2007:37)

Los estudiantes, en ocasiones manejan un pensamiento predispuesto, en donde generalizan las situaciones, son polares, malinterpretan las actitudes y comentarios de otros o creen que todo lo que pasa es injusto. Este tipo de pensamientos, son distorsiones cognitivas que van a afectar la manera de actuar y no permitirán ver la realidad.

“En psicología las llamadas distorsiones cognitivas se tratan a través de diversos métodos, entre los que se encuentra el denominado terapia cognitiva. La terapia cognitiva pretende identificar y modificar las cogniciones des-adaptativas, resaltar su impacto perjudicial sobre la conducta y las emociones y sustituirlas por otras más adecuadas” (Vivas, et al 2007:37).

El método de la terapia cognitiva fue creado por Beck, quien inicia el desarrollo de esta terapia a principios de la década de los sesenta. Enfatiza quince distorsiones cognitivas que son aceptadas por la persona de manera involuntaria y que son irracionales e inadecuadas.

Capítulo 2

Las redes sociales

2.1 Definiendo redes sociales

Las primeras redes sociales nacen en el contexto académico o universitario para conectar colegas o antiguos compañeros de estudio. Con este fin fue creada en 1995 “classmates.com” por Randy Conrads, que puede ser considerada la pionera de las redes sociales. Sin embargo su desarrollo más amplio se produce a medida que se van poniendo en marcha redes con propósitos más amplios y mayor número de usuarios, como Híspase (2003), Hi5 (2003), y sobre todo a partir del año 2004 con Facebook.

“Una red social es una estructura social formada por personas o entidades conectadas y unidas entre sí por algún tipo de relación o interés común. Las redes sociales son parte de nuestra vida, son la forma en la que se estructuran las relaciones personales; estamos conectados mucho antes de tener conexión a internet” (MINEDUC, Redes Sociales: 5).

Las redes sociales tienen en común que se trata de aplicaciones online que permiten a los usuarios, de forma completamente descentralizada, generar un perfil público, compartir información, colaborar en la reproducción de contenidos y participar de forma espontánea en movimientos sociales y corrientes de opinión. Lo importante en las redes, son las relaciones que se pueden denominar horizontales entre los propios usuarios. Una red social es una comunidad de usuarios que establecen relaciones personales o profesionales y que comparten conocimiento y experiencias.

Las plataformas de internet son agrupaciones de personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes a través de las redes sociales. Estas relaciones entre usuarios se establecen con el intercambio de mensajes, fotos, archivos, y otros tipos de contenidos que son de su interés.

2.2 Tipos de redes sociales

Es importante saber las características de cada una de las redes sociales pero más importante es estar al tanto de la finalidad de su creación y así darle el uso que cada una se merece para cumplir el propósito o la razón del porque fueron introducidas en el presente siglo.

“Cada red social tiene sus propias características y finalidad. La primera distinción que debe establecerse es la que se da entre las redes sociales generalistas y las que tienen contenidos o características específicas”(Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha 2011:8).

Existen miles de Redes Sociales diferentes que pueden pertenecer a más de un tipo, lo más frecuente es clasificarlas en función de su estructura, el público objetivo al que van dirigidas, la persona o contenido y la zona geográfica donde se vive.

2.2.1 Redes sociales generales

Incluyen todo tipo de usuarios, están abiertas a la población general que busca relacionarse e intercambiar información, mantener comunicación con otras personas y el acceso no está restringido. Todo el mundo puede hablar o estar en ellas, se puede hacer sobre cualquier tema que se proponga.

“Son las que mayor número de miembros reúnen. En estas redes, de tipo general, los usuarios pueden utilizar los instrumentos de comunicación que se les ofrece en función de los fines que cada uno tenga. Por ello la red tiene ‘una vida propia’ que le puede conducir a adquirir características cambiantes” (Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha 2011:8).

Los objetivos de estas redes van a variar de acuerdo a los usuarios, los colectivos puedan configurar los contenidos y las relaciones a su manera. En las redes generalistas, se pueden tratar

muchas cosas: trabajo, ocio, amigos, familia, deportes, literatura, de todo. Ejemplos de estas redes son Facebook, Tuenti, Hi5 y MySpace.

2.2.2 Redes sociales específicas

Están creadas sobre un tema en concreto común a todos sus usuarios, tienen un uso específico o desarrollan temas específicos. Ejemplo de ello son: Genviajero (sobre viajes), Cinemavip (sobre cultura audiovisual), Vitals19 (sobre salud) o Circle of Moms (para padres y madres que quieren hablar sobre sus hijos).

“Están definidas en función de unos objetivos (por ejemplo, profesionales o académicos), que de alguna forma condicionan y limitan las relaciones entre los usuarios. Pueden ser de profesionales, relacionadas con algún aspecto de la cultura o la política, o estar dirigidas a determinadas personas en razón de su situación o circunstancias: jóvenes, padres, salud (enfermedades), separados, propiciar relaciones de amistad o pareja, etc.” (Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha 2011:8).

Estas redes son usadas más por las empresas que necesitan darse a conocer y manejan información muy privada sobre servicios que tiene para el público.

2.2.3 Redes sociales más usadas

Las Redes Sociales, son de lo más fuerte de Internet, y es un fenómeno que se debe gracias al poder de comunicación que el Internet facilita. En un estudio realizado por iLifebelt (2013) sobre redes sociales, Facebook sigue siendo la red social líder de la región. Cuenta con más de 8,7 millones de usuarios en América Central y el país con la mayor cantidad de usuarios es Guatemala, seguido de Costa Rica. En Guatemala durante los últimos 5 meses ha tenido un crecimiento de más de 25,000 usuarios mensuales seguido únicamente por Twitter.

“La Red Social con más penetración en la región es Facebook. El 98% de los centroamericanos usuarios de redes sociales tienen cuenta dentro de esta red social. En el caso de Twitter, 67% afirma tener un perfil en dicha red. En tercera posición se encuentra Google+ en donde 53% de los centroamericanos usuarios de redes sociales tienen una cuenta activa” (iLifebelt, 2013:10).

Las redes sociales están ganando terreno en toda el área rural debido a la facilidad y las propias aplicaciones con las que cuentan los teléfonos celulares, esto permite la comunicación desde distancias grandes y lugares donde no hay otra forma de comunicación.

Facebook

Facebook es un sitio web de redes sociales creado por Mark Zuckerberg y fundado por Eduardo Saverin, Chris Hughes, DustinMoskovitz y Mark Zuckerberg. Originalmente era un sitio para estudiantes de la Universidad de Harvard, pero actualmente está abierto a cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico. Es muy común entre los jóvenes debido a que cuenta con funciones diferentes y únicas para facilitar su uso.

“Facebook incluye funcionalidades de otros sitios web diferentes. Por medio de este, es posible montar su base de seguidores y realizar publicaciones sin límite de caracteres. A esto se le suma también la posibilidad de agregar fotos, vídeos y de utilizar diferentes aplicaciones, además de comentar publicaciones realizadas por terceros. Todos sus comentarios y publicaciones se registran en su propia página, y la alimentan con contenido referente a todo lo que el usuario hizo, lo que le gustó o no le gustó desde que comenzó a utilizar la red” (Secretaría de la Comunicación Social de la Presidencia de Brasil, 2003:25).

Facebook es una red social que se ha posicionado muy bien en el mercado, contando con usuarios en su gran mayoría jóvenes, ofreciendo muchas alternativas para darse a conocer y compartir diferente tipo de información, permitiendo opinar sobre lo que se comparte. Esto se debe a la facilidad de compartir contenido, posibilidad sin límites de subir fotos, interface sencilla, facilidad de convertirse en miembro y crear una cuenta, integración de mensajes y correos

electrónicos, recomendaciones de nuevos amigos, muchas veces acertadas, exitosas páginas de fans beneficiosas para negocios, empresas y marcas, y la posibilidad de los desarrolladores de crear aplicaciones para integrarlas y ganar dinero por ello.

Según la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha, (2011) “desde su nacimiento en 2004, Facebook ha pasado de ser una limitada red estudiantil de Harvard a la red social ‘generalista’ de mayor implantación. El lema de esta red: ‘Facebook te ayuda a comunicarte y compartir con las personas que forman parte de tu vida’ indica ese propósito de comunicación con amigos, que es la esencia de su uso”

Facebook sin duda ofrece muchas herramientas para publicar información, además de un ambiente bastante simple de manejar. El buscador de amigos es una de las herramientas potentes con que cuenta Facebook, permite ubicar a amigos de los cuales se ha perdido contacto con bastante facilidad.

Twitter

Twitter como herramienta de comunicación es excelente porque a través de ella se pueden dar a conocer los acontecimientos más recientes que pasan a nivel del mundo pero es necesario que cada uno de los usuarios analice bien la calidad de seguidores con quien pretende establecer su red. Esta se caracteriza por ser muy privada y su sistema de seguridad es más confiable que algunas otras.

“Herramienta de microblog, permite que los usuarios publiquen mensajes cortos (de hasta 140 caracteres). Dentro de la red, cada usuario puede escoger ‘seguir’ a otros usuarios, es decir, hacer seguimiento de sus publicaciones en Twitter. Cada vez que un determinado usuario realiza una publicación, toda la base de personas que hayan escogido seguirlo tienen acceso a ese mensaje, lo que genera una red cruzada de formación de opinión que hoy alcanza a centenares de millones de usuarios en todo el mundo” (Secretaría de la Comunicación Social de la Presidencia de Brasil, 2003:24).

Permite compartir mensajes breves y en comparación con Facebook, los jóvenes de corta edad no tienen alta preferencia por ella, debido a la restricción de compartimiento que maneja. Es un sitio más reservado y sus usuarios tienden a ser personas con intereses más profesionales o diferentes. A pesar de ello su crecimiento se ha dado de forma increíble porque está en el pódium de las redes sociales en tiempo record.

La Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha, (2011) define a Twitter como “una red social con características propias. Su eslogan señala que es ‘la mejor manera de descubrir lo que está pasando en tu mundo’. El envío de mensajes se puede realizar tanto por el sitio web de Twitter, como vía SMS desde un teléfono móvil, desde programas de mensajería instantánea o incluso desde cualquier aplicación de terceros. Estos mensajes se van mostrando en la página de perfil del usuario, y también se envían de forma inmediata a otros usuarios que han elegido la opción de recibirlos.”

La principal característica de Twitter es su sencillez, también la facilidad y diversidad de formas existentes para conectarse a dicha red y comunicarse con otros. Puede ser desde una PC, una portátil, un iPhone u otro Smartphone o hasta desde un teléfono cualquiera, aunque no tenga acceso a internet, solo que sea capaz de enviar mensajes SMS. Es la plataforma de comunicación en tiempo real, más importante que existe en la actualidad.

Messenger

Permite la comunicación instantánea entre dos o más usuarios el cual fue creado como un cliente de chat para intercambiar mensajes en tiempo real. El Messenger ha sido una mensajería instantánea que por las prestaciones que ofrece, logró adquirir una posición en el mundo de las páginas sociales, pero últimamente se ha visto desplazado por Facebook, el cual permite interacciones más fluidas. Sin embargo una característica única del Messenger es la de realizar videoconferencias entre dos computadoras.

“Se señala en su eslogan que es ‘la mejor forma de permanecer en contacto con tus amigos’. Además de sus funciones básicas y sus características generales como cliente de mensajería instantánea, Windows Live Messenger permite efectuar llamadas a PC por teléfono, realizar video conferencias y comprobar si nuestros contactos están de alta. Dispone de juegos en línea para practicar con los contactos y también permite iniciar aplicaciones externas de manera compartida” (Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha, 2011:11).

MySpace

Fue creado por Tom Anderson, Chris DeWolfe y un grupo de programadores. Es un sitio web, de interacción social constituido por perfiles personales de usuarios que incluye redes de amigos, grupos, blogs, fotos, vídeos y música, además de una red interna de mensajería que permite comunicarse a unos usuarios con otros. MySpace es una de las redes sociales más exitosas y populares de todo el mundo. De 2005 a 2008 fue la red social más visitada en el mundo, y en junio del 2006 sobrepasó a Google como el sitio más visitado en la red en los Estados Unidos.

“Nació en 2003 y es la segunda más visitada de internet. Si bien se define como un sitio social, ganó su popularidad al permitir crear perfiles para músicos, convirtiéndose en una plataforma de promoción de bandas. Los usuarios de esta red pueden subir y escuchar música en forma legal” (Morduchowicz, et al 2010:5).

Myspace, es una página social con un enfoque a la música, a través de la cual se puede escuchar música nueva, compartirla y descargarla de manera legal. Es una red imprescindible para los fans y artistas del mundo de la música, del espectáculo y del arte en general. Hay que recordar que en los últimos años la música ha sido uno de los medios más utilizados para la expresión de sentimientos y emociones y también ha tenido grandes cambios, surgiendo una alta variedad de géneros musicales, que con la tecnología que se cuenta han invadido el mundo de manera sorprendente y en el medio, los estudiantes están siendo influidos fuertemente por la música.

Según la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales Castilla-La Mancha (2011), Myspace es una web de interacción social constituida por perfiles personales de usuarios, que incluye redes de amigos, grupos, blogs, fotos, vídeos y música. También incluye una red interna de mensajería que permite a los usuarios comunicarse entre sí, comunicarse con amigos o familiares y establecer nuevos contactos o relaciones.

Muchos renombrados artistas, famosos y estrellas de enorme fama internacional de todo tipo, tales como músicos, actores, directores de cine, presentadores, modelos y deportistas, tienen su propio perfil en MySpace porque les ayuda a ganar popularidad.

Google+

Google+ es nueva y reciente dentro de las redes sociales, que está en pleno desarrollo y ya cuenta con una inmensidad de miembros. No posee las características de Facebook, ni pretende imitarlo. Gracias al inmenso protagonismo y poder de Google en internet, puede llegar a ser una de las redes más grandes y poderosas a nivel mundial.

Brinda facilidades para crear redes de amigos y organizarlos en los llamados círculos. Posibilita subir contenido para compartir de forma sencilla. Se facilita la publicación de artículos en dicha red mediante el botón +1 que ya aparece en varias páginas de internet y en la barra de Google en el navegador que la tenga instalada. Está integrada con otros servicios populares de Google como Gmail, GMaps, Calendario, Docs, y otros.

Google+ ha hecho posible y aún está en proceso de desarrollo, una herramienta única en los sitios sociales de internet, que es llamada los Hangouts (también conocida como quedadas). Consiste simplemente en compartir conversaciones en video con los miembros de la red. Esta funcionalidad puede dar posibilidades en el futuro cercano, de ver y participar en cualquier entrevista hecha en vivo a personalidades, artistas o figuras públicas. Se debe estar al tanto de todos los nuevos cambios en esta red, única en internet por las inmensas posibilidades de su promotor.

2.3 Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales

Así como otros sistemas y tecnologías ofrecen ventajas y desventajas en cuanto al servicio que conceden, de igual manera sucede con las redes sociales.

Ventajas que ofrecen

- ✓ Acceso a un nuevo medio de comunicación y relación social, que permite, de forma descentralizada, crear y mantener tanto el contacto directo con amigos y conocidos como una nueva forma de identidad.
- ✓ Estar informado y actualizado de los sucesos que pasan en el mundo.
- ✓ Factibilidad en cuanto a costos y facilidad de comunicación con amigos y personas que se encuentran en lugares distantes u otros países.

Basta con escribir un comentario para que miles de personas se enteren de una noticia o alguna situación en particular, en tiempo real. En este aspecto se debe considerar que el uso de una red social va a depender de la conexión a Internet que el usuario posea, ya sea a través de una computadora o dispositivo móvil. Esto lleva a reflexionar que es el nivel de desarrollo de un país el que influye de cierto modo en el uso de las redes sociales.

Desventajas de las páginas sociales

- ✓ La facilidad de creación de bases de datos de personas con fines ilegales.
- ✓ Los jóvenes pueden acceder a páginas con contenidos indebidos de violencia, de pornografía, de grupos sectarios, de apología de la violencia, entre otros
- ✓ Los jóvenes reciben continuamente spamo anuncios y páginas publicitarias por las que se puede acceder a casinos on-line, juegos de pago, tiendas virtuales y se pueden dejar arrastrar

por el juego, las compras impulsivas, el consumo ilegal de medicamentos o por cualquier otra de las tentaciones ilícitas, inmorales o inconvenientes que reciben a través de la red.

- ✓ La información colocada en estos sitios puede ser utilizada con otros fines, tal es el caso de bandas delictivas que buscan en las redes sociales información de las personas con el fin de cometer algún acto malintencionado

Además de esta serie de ventajas y desventajas, se puede adicionar que estos sitios al contar con intercambio de información permiten analizar el comportamiento colectivo de los usuarios, pues es difícil analizar de forma individual a un usuario de acuerdo a lo que escribe.

2.4 Los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales

Los riesgos se presentan en una doble dirección, es decir que pueden ser afectados los usuarios y al mismo tiempo los proveedores, los menores de edad pueden ser víctimas de alguna de las amenazas o también, por desconocimiento, pueden incumplir alguna de las normas referidas a datos o informaciones de otras personas.

- a. En el cyberbullying se desarrollan comportamientos agresivos, donde se ataca el prestigio y daña la intimidad a través de comentarios.
- b. La creación de perfiles falsos, ocupar el lugar de otra persona ilegalmente o hacerse pasar por ella contra su voluntad para obtener un beneficio, insultos, amenazas, chantajes.
- c. Abrir sitios sin restricciones y que cualquiera los pueda ver.
- d. Dar información personal y subir fotografías propias o ajenas que reflejen situaciones de intimidad.

- e. Hacerse amigo de personas que no se conocen, que utilizan páginas de amistad para obtener citas y encuentros sexuales.
- f. Dependencia de las redes sociales a tal punto de caer en las adicciones que conlleva a comportamientos descontrolados, aislamiento, búsqueda de estimulación continua y un deseo compulsivo de estar conectados
- g. La tentación de estar constantemente viviendo y espiando las vidas ajenas puede convertirse en obsesión, especialmente en personas con problemas personales o de aislamiento social
- h. La exposición a la vida pública da lugar a sentimientos relacionados con el exhibicionismo, el ansia de notoriedad o la lucha por la autoestima.

Algunos investigadores advierten que quienes han desarrollado los software están acumulando demasiada información de todos los usuarios como ciudad de origen, la escuela donde estudia, historia laboral y podrían usar esos datos para mal. Es tan importante el no escribir bibliografías exactas en las cuentas sociales.

2.5 El uso adecuado de las redes sociales

Debido a los riesgos que se plantearon anteriormente y que corren los estudiantes, al no ser conscientes de lo que puede ocasionar un uso irresponsable de las redes sociales, se sugieren las siguientes recomendaciones:

- ✓ La principal recomendación para los padres es siempre el diálogo. Conversar con sus hijos acerca del uso que hacen de las redes sociales.
- ✓ Los padres deben estar al tanto de las páginas que sus hijos visitan, saber con quiénes chatean y qué información suben a sus sitios.

- ✓ Para los estudiantes, no subir fotos privadas a la web, ni publicar fotos de otros sin su permiso.
- ✓ No conectarse con desconocidos por internet y menos encontrarse en persona con gente que hayan conocido en la red.
- ✓ Limitar y establecer, quiénes pueden ver la información que es publicada en el perfil de una red social.
- ✓ No subir a una red social la dirección ni el número de teléfono.
- ✓ Usar siempre un nickname (apodo).
- ✓ Configurar su perfil de acuerdo a las normas de seguridad que tienen las redes sociales.

Es importante que cada uno de los padres de familia tome en cuenta estos consejos y de esa manera supervisar a los hijos y a la vez ayudarles a usar adecuadamente las redes sociales.

Comentarios finales

El presente artículo pretende analizar de forma más amplia posible todas las implicaciones presentes y futuras de temas como las emociones, los elementos que contiene una emoción, estrategias para controlar las emociones, las redes sociales, sus ventajas y desventajas y la definición de algunas de ellas. Ello con el fin de formar una base sólida sobre la cual iniciar el proceso de exploración.

Es sorprendente ver el porcentaje de adolescentes que hacen uso de las redes sociales, acto que no se califica como malo cuando se utiliza adecuadamente pero para que este se de es necesario que los padre tengan control absoluto de sus hijos sobre el uso que le dan a las redes sociales.

Las redes sociales influyen de manera positiva, cuando se usan con honestidad y moderación, ya que es un medio por el cual se da a conocer algo y planear eventos sociales, también para hacer tareas y trabajos.

El problema radica cuando el estudiante abusa de esta, en donde todo el día está en el computador, se aísla y no se relaciona con las demás personas, no hace tareas, solo se encuentra en una vida virtual chateando en una red social, o sencillamente jugando en ella afectando de esa manera su rendimiento escolar.

Las redes sociales permiten también el aislamiento de los adolescentes tanto de la sociedad como también de la familia porque los jóvenes se olvidan de la convivencia familiar e incluso de sus relaciones humanas con los que lo rodean, únicamente por pasar el tiempo junto al computador.

Esto afecta el grado de concentración que demuestran en clase, el tiempo que dedican en casa para realizar las tareas y para estudiar como también la calidad de sueño teniendo como resultado una calidad educativa baja.

Los estudiantes, aparte de usar las redes sociales para planear eventos y hacer tareas, también las pueden usar para hacer sentir mal a otras personas y hasta para provocar peleas; y de esta manera afectan la autoestima.

Las redes sociales, se prestan también para atentar contra la intimidad de las personas, y aunque eso depende del uso, al lado de un hacker, es decir un pirata informático, cualquier configuración de seguridad es nula.

Los padres son parte esencial en el desarrollo académico de los adolescentes, los encargados de orientarlos sobre toda la innovación tecnológica que con el correr de los días están aumentando, especialmente con el surgir de las redes sociales que ocupan ya un espacio en la vida privada de los estudiantes.

Es aquí donde los padres sienten la responsabilidad y obligación de estar actualizados en lo que se refiere a la tecnología, especialmente las redes sociales (el manejo adecuado, las técnicas de seguridad, los riesgos que se tienen al uso inadecuado). De esa manera los adolescentes sean orientados de manera correcta y conozcan a la perfección la metodología de seguridad aplicada a las redes sociales.

No se puede evitar el uso de las redes sociales a los adolescentes porque es la forma de comunicación en el presente siglo y en poco tiempo va a estar sustituyendo al teléfono y esa es la razón principal por la que se debe abordar y conocer a profundidad el tema de las redes sociales tomando como base el principio de su creación.

Lo que se debe analizar es el uso que se le está dando y proponer alternativas para el uso adecuado de las mismas con capacitaciones para establecer patrones que permitan al adolescente usarlas para el beneficio del desarrollo académico.

La comunidad educativa se tiene que unir y al mismo tiempo actualizarse en el tema que está de moda en el presente siglo para que de esa manera tenga como orientar a los adolescentes y no permitir que ellos los manejen debido a la poca información tecnológica que presentan.

Conclusiones

- Los padres de familia se ven obligados a innovar las redes sociales para orientar adecuadamente a sus hijos sobre su uso.
- El uso más común que los adolescentes le dan a las redes sociales es hacer amigos cibernéticos, mantener contacto con sus amigos, compartir fotografías y videos
- Los adolescentes son atraídos fácilmente por las redes sociales debido a los servicios que ofrecen, como la creación de una página web propia y la facilidad que ofrecen para conseguir amigos, ambos aspectos van enfocados a la necesidad de darse a conocer y ser populares.
- Para que las redes sociales sean de beneficio en el desarrollo educativo es importante que la comunidad educativa se unifiquen y se comprometan a orientar a los estudiantes sobre el adecuado uso.

Referencias

- López, M. et al (2010). *Redes sociales de internet y adolescentes*. España:Facultad de Educación y Formación del Profesorado
- Meyer, J. (2001). *Controlando sus emociones*. Trad. por M.Marty,Florida: Editorial CasaCreación.
- MINEDUC. Guatemala. (2010) *Redes Sociales*.
- Morduchowicz, R. et al (2010). *Los adolescentes y las redes sociales*.Argentina: Ministerio deEducación de la Nación.
- Real Academia Española, (2001) Diccionario de la lengua española, 22.^a ed. Madrid: Espasa.
- Secretaría de la Comunicación Social de la Presidencia de Brasil. (2003). *Manual de orientación para participar en redes sociales*. Trad. División de Capacidad Institucional del BancoInteramericano de Desarrollo. Brasil: BID
- Vivas, M. et al (2007). *Educación de las emociones*.(2^a. ed.).Venezuela: Producciones Editoriales C.A.
- Esquivel, L. (2001). El Libro de las emociones. Recuperado: 09.07.2013 www.e-libro.net
- iLifebelt(2013). II estudio redes sociales en Centro América 2013. Recuperado de: 09.07.2013<http://ilifebelt.com>
- Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla-La Mancha. (2011) Asociación de EstudioPsicológicos y Sociales Castilla-La Mancha. Recuperado de: 09.07.2013www.psicosociales.com