

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"PHUBBING Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ADOLESCENTES

(Estudio realizado en el colegio Rodolfo Robles, Quetzaltenango)".

TESIS DE GRADO

MARIA PAMELA OBREGON SOTO

CARNET 15086-10

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2015

CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"PHUBBING Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ADOLESCENTES

(Estudio realizado en el colegio Rodolfo Robles, Quetzaltenango)".

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

MARIA PAMELA OBREGON SOTO

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. NILMO RENÉ LÓPEZ ESCOBAR

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

Quetzaltenango, 26 de Noviembre de 2,014.

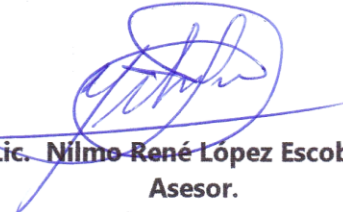
Ing. :
Derik Lima
Director Académico
Campus Quetzaltenango
Universidad "Rafael Landívar"

Respetable Ingeniero Lima:

Como asesor del trabajo de Tesis titulado: **"PHUBBING Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ADOLESCENTES"** estudio realizado en el Colegio Rodolfo Robles de la ciudad de Quetzaltenango, elaborado por la estudiante **María Pamela Obregón Soto**, con carné **No. 1508610**, previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología Clínica, me es grato informarle que esta tesis es resultado de un arduo trabajo de investigación bibliográfica, como trabajo de campo, constituyendo un valioso aporte para todos los profesionales tanto de la Psicología, como de otras disciplinas por su contenido.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos de una investigación científica, ajustándose a la metodología requerida por la Universidad "Rafael Landívar", por lo que agradeceré a usted sea nombrado el revisor correspondiente de Tesis, para su revisión y aprobación y emita el dictamen correspondiente.

Atentamente.



Lic. Nilmo René López Escobar
Asesor.
Col. No. 7644



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARIA PAMELA OBREGON SOTO, Carnet 15086-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05109-2015 de fecha 19 de marzo de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"PHUBBING Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ADOLESCENTES
(Estudio realizado en el colegio Rodolfo Robles, Quetzaltenango)".**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 23 días del mes de marzo del año 2015.



Universidad
Rafael Landívar
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Irene Ruiz Godoy

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

Agradecimiento

Agradezco principalmente a mi Morenita por ser mi guía espiritual en todo momento, por iluminarme durante todos los años de mi largo caminar, porque desde que conocí su amor sujeto mi mano muy fuerte, desde ese entonces ha sido mi gran amiga, mi gran compañera, mi cómplice la que me escucha en todo momento y a toda hora. Gracias Madre mía por todas las bendiciones que has derramado en mí, por mandar a tu ángel guardián a protegerme y cuidarme. Por hacer de mí una persona de bien, por iluminarme al darme sabiduría y entendimiento para saber afrontar la vida diaria.

Agradezco también a mis Padres Luis Carlos Obregón Plateros y Maribel Soto de Obregón por ser el motor de mi vida, por ser mi pilar más fuerte, por todo su amor y apoyo incondicional que me han brindado toda mi vida, por todo el esfuerzo y lucha que han hecho para darme siempre la mejor educación, por inculcarme buenos valores y principios que han hecho de mí una mujer exitosa tanto en el ámbito profesional como personal.

Dedicatoria

- A Dios:** Por todas sus bendiciones, por iluminarme al darme sabiduría, y entendimiento para hacer de mí una mejor persona tanto en el ámbito personal como profesional.
- A mis Padres:** Les agradezco porque son el pilar más importante en mi vida, por todo su amor y apoyo incondicional que siempre me brindaron a lo largo de mi carrera, por todo el esfuerzo y lucha que hicieron para hacer de mí toda una profesional, por los buenos valores y principios que inculcaron en mí para ser una persona de bien y exitosa. Los amo.
- A mis Hermanas:** Ale y Mafer por ser un apoyo incondicional, por todo el amor que me brindan, por darme ánimos y estar a mi lado en todo momento. Las amo.
- A mi Novio:** Juan Diego por ser uno de los pilares importantes en mi vida al brindarme su amor y apoyo incondicional en todo momento, por estar ahí conmigo compartiendo tanto buenos como malos momentos. Gracias, Te amo.
- A mis Amigas:** Por brindarme una amistad incondicional, por compartir conmigo grandes momentos. Las quiero mucho.
- A mis Catedráticos:** Licda. Fabiola Hurtado, Lic. Jorge Pérez, Licda. Marielos Martínez, Licda. Bauer, Licda. Thelma Alonzo, por todo su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera, por darme ánimos, por todas las enseñanzas que me brindaron.

A mi Asesor:

Lic. Nilmo López por ser un apoyo y una guía durante todo el proceso de asesoría en el trabajo de tesis, por sus ánimos y entusiasmo. Muchas gracias por todo.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Phubbing	8
1.1.1 Definición	8
1.1.2 Dependencia a la tecnología	9
1.1.3 Redes sociales	10
1.1.4 Peligro de la redes sociales	11
1.1.5 Perturba la tecnología las relaciones sociales y familiares	13
1.1.6 Pérdida de control sobre la conducta	13
1.1.7 Infancia y adolescencia modificadas	15
1.1.8 Ciberativismo.....	15
1.1.9 Estrategia para superar las adicciones a la red.....	16
1.1.10 Tratamiento de la adicción.....	17
1.1.11 Visión sociológica	19
1.2 Relaciones interpersonales.....	19
1.2.1 Definición	19
1.2.2 Cambio y descubrimientos	20
1.2.3 Emociones ante el uso excesivo del celular.....	21
1.2.4 Relaciones humanas.....	23
1.2.5 El lenguaje construye y destruye las relaciones	23
1.2.6 Ética y responsabilidad social.....	24
1.2.7 Conducta asertiva.....	25
1.2.8 Facilidad de la convivencia grupal	26
1.2.9 internet reemplaza la comunicación interpersonal presencial cara a cara	27
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	29
2.1 Objetivos.....	30
2.1.1 Objetivo general.....	30
2.1.2 Objetivos específicos	30
2.2 Variables de estudio.....	30

2.3	Definición de variables	31
2.3.1	Definición conceptual	31
2.3.2	Definición operacional.....	31
2.4	Alcances y límites.....	32
2.5	Aporte	32
III.	MÉTODO	33
3.1	Sujetos.....	33
3.2	Instrumentos	33
3.3	Procedimiento	34
3.4	Tipo de Investigación, diseño y metodología estadística	35
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	38
V.	DISCUSIÓN	53
VI.	CONCLUSIONES	58
VII.	RECOMENDACIONES	59
VIII.	REFERENCIAS.....	60
IX.	ANEXOS.....	64

Resumen

Los teléfonos inteligentes o Smartphone se han convertido en la herramienta de comunicación social más utilizada, no solo para interactuar con amigos y conocidos a través de internet, sino también como sustituto de otras herramientas como despertadores, mp3 o cámaras fotográficas; es normal que a medida que los cambios sociológicos evolucionan, los comportamientos humanos se modifican.

La tecnología se desarrolla para facilitar la vida pero también puede complicarla. Los comportamientos como obsesión por adquirir la última novedad tecnológica, el sustituir los contactos personales por la comunicación virtual o la necesidad de estar conectado a internet de forma permanente, han creado gran alarma social, en parte agravada por la falta de criterios de referencia sobre lo que es normal y lo que no. Muchas de estas conductas han comenzado a etiquetarse como adictivas, dadas las características de generar dependencia y restar la libertad al restringir la amplitud de intereses, además de interferir gravemente en la vida cotidiana, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

El estudio es de tipo descriptivo para el efecto se utilizó el cuestionario de relaciones humanas. Es un cuestionario que está concebido para ayudar y valorar aproximadamente la capacidad individual de relación interpersonal. Además se utilizó una escala likert la cual consta con 18 preguntas cerradas. Es una boleta de investigación que tiene como finalidad determinar el tiempo que pasan los estudiantes conectados a las redes sociales por medio del teléfono inteligente.

De acuerdo a los resultados de esta investigación se estableció que existe un nivel bajo de influencia del phubbing en las relaciones interpersonales entre adolescentes de 14 a 18 años.

Debido a lo anterior se propuso realizar talleres recreativos entre los adolescentes para que fortalezcan la importancia que tiene relacionarse con las demás personas, donde puedan implementar una comunicación cara a cara.

I. INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales en la actualidad para los adolescentes se tornan difíciles, debido a que ya no establecen una comunicación cara a cara; actualmente lo hacen a través del teléfono inteligente o smartphone lo que provoca un deterioro importante en su desarrollo social.

La tecnología puede afectar de manera muy negativa a niños y jóvenes porque produce aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas navegando en internet, chateando o en los videojuegos, debido a esto pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar para realizar otras actividades con sus pares. Desde ese punto se verifico el comportamiento con respecto a la problemática en estudiantes del colegio Doctor Rodolfo Robles del nivel básico.

Esto puede generar en los padres una preocupación porque los hijos no se relacionan con otros jóvenes cara a cara; y crean amigos virtuales lo que tiene una consecuencia negativa a largo plazo, debido a que el comportamiento social empieza a manifestar deterioros significativos en la vida cotidiana por lo que crea situaciones personales como la pérdida de comunicación con el mundo real.

El motivo de este estudio es concientizar a la población adolescente sobre el mal uso que le dan a los smartphone (teléfonos inteligentes), ya que esto perjudica las relaciones interpersonales a futuro donde el ser humano pasara a un segundo plano y la prioridad será el teléfono móvil inteligente, por todo ello se aprecian algunos criterios sobre la temática a tratar.

Aguilar (2013) en la página de internet la revista El Universal del 27 de noviembre; en el artículo Phubbing, culpable de fracaso en reuniones, tienes una reunión con amigos, familia, pareja o compañeros de trabajo, se trataría del mejor momento para convivir; indica que el invitado preferido es el phubbing este no se trata de un virus, pero se propaga como tal, detalló la entrevista que esa necesidad compulsiva por estar comunicado tan solo por medio de redes sociales, aplicaciones y demás, limita la comunicación y la interacción social, lo cual genera despersonalización del individuo.

Por lo que la sociedad phubbing hace que las demás personas se aíslen, lo que genera en el individuo un estrés cotidiano por pertenecer a uno o a varios círculos sociales; ya que por pasar horas en el teléfono inteligente y no integrarse en la comunicación real de las demás personas provoque que poco a poco los vayan excluyendo de los círculos sociales.

Van Wielink (como se citó en Aguilar, 2013) advierte que las consecuencias de pasar tanto tiempo frente a un dispositivo móvil pueden traer graves problemas físicos, no solo en la interrupción de la dinámica social. Asimismo, detalla que sobre todo niños y adultos dejan de crecer en su inteligencia social, ya que después les es muy difícil entablar conversaciones frente a frente con otro individuo. Wielink puntualiza que sobre todo niños y adolescentes tendrán problemas de déficit de atención o síndrome de hiper enfoque, ello a partir que la interacción solo se desarrolle en mundos virtuales.

Angulo (2013) en la página de internet la revista Hey del 19 de septiembre, en el apartado de tecnología presenta un artículo llamado phubbing, cuando la tecnología anula las relaciones sociales; comenta que los dispositivos móviles son como armas de guerra, se niegan a salir de las empuñadas manos de los ciberadictos, son los que reinan hoy en los encuentros sociales.

Salcedo (como se citó en Angulo, 2013) menciona que no se trata de dejar de navegar en la red, ni de abolir el hábito de consultar cómo va todo en las plataformas sociales, sino de saber tomar control del tiempo que se le dedica a esta actividad.

Estar siempre conectado a las redes sociales puede convertirse en un problema contraproducente puesto que viene a ser un factor de distracción, en el que no solo perjudica en las relaciones interpersonales, sino que también afecta la vida académica, laboral, familiar, entre otras. Donde puede provocar consecuencias negativas que vengan a afectar a lo largo de la vida.

Castillo (2013) en la página de internet salud medicinas, en el artículo phubbing, cuando la tecnología acaba con las relaciones sociales; comenta que seguramente en algún momento se ha hecho phubbing o se ha sido víctima de él, por lo que viene a ser una práctica obsesiva que, según expertos, amenaza con afectar la salud mental y reduce las relaciones sociales ya que en la

actualidad los adolescentes prefieren entablar una comunicación por mensajes virtuales que comunicarse cara a cara.

Promotores antiphubbing mediante la página stopphubbing.com reportan que 87% de los adolescentes prefieren el contacto vía texto que cara a cara. Los restaurantes experimentan 36 casos de phubbing en cada sesión de cena, equivalente a permanecer solo 570 días en compañía de otras personas; así también se comenta que el 97% de las personas asocian su peor comida con haber sido víctimas de phubbing.

El phubbing es considerado síntoma de adicción, por lo que viene afectar la salud mental en donde provoca un malestar clínicamente significativo o un deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo. Los trastornos provisionales por el phubbing son ansiedad, trastornos del sueño y problemas de aprendizaje.

Cortés (2013) en la página de internet publicada bajo la firma Ensayo Phubbing, relata que los humanos han inventado objetos para hacer la vida y recorrer mucho más fácil el entorno, y en esta última década el desarrollo tecnológico se ha fortalecido de una manera exorbitante, cada día se inventa algo nuevo y así avanza a un futuro más tecnológico. Lo negativo encontrado en este desarrollo está causando muchas consecuencias en el entorno, debido a que no todo lo que se crea es saludable para el ser humano también se crea basura y por ende es mayor la contaminación que se tiene, lo cual degenera las relaciones personales.

La pregunta que surge para el hombre y especialmente la juventud es: ¿Qué actitudes negativas genera en el hombre el desarrollo tecnológico? ¿Podrá ser que se ven seriamente afectados en las relaciones? La respuesta es SI, en los últimos años se ha observado el fenómeno en el que las personas se dejan llevar fuertemente por la corriente y se ven afectados por la ruptura de las relaciones interpersonales, ya que el uso exagerado del teléfono celular hace que el individuo que no recibe la atención necesaria para mantener una conversación se sienta desplazado y ofendido, lo que genera la reacción de ruptura de la relación. A este fenómeno se le ha dado el nombre de phubbing. Viene de los términos “phone” (teléfono) y “snubbing” (despreciar), y se da por una adicción a las redes sociales desde dispositivos móviles, la escena de una comida familiar en

la que en lugar de platicar están en su teléfono es una muestra de lo que provoca el phubbing el cual es ignorar a una persona y darle a entender que las redes sociales y los smartphone son más importantes. Es un acto que se deriva de la obsesión de estar “conectados” con el mundo por medio del internet, pero lo que en realidad se hace es desconectarse del mundo real y perderse de momentos valiosos los cuales se podrían atesorar.

Los estudiosos de la materia han demostrado según diversos tipos de estadísticas que las personas que se han enfermado de phubbing demuestran una ansiedad tremenda que los obliga o incitan a revisar mensajes, notificaciones a cada 15 minutos como mínimo para sentirse bien consigo mismas, no les importa en donde sea el lugar, en el baño, en la clase, en el bus, cuando conducen un vehículo, señala el estudio que inclusive en la intimidad, de cada 10 personas 1 rompe con esta relación por ver su teléfono.

Bellucci (2014) en la página de internet entre mujeres en su artículo el phubbing como la forma de tener fija la atención y la vista en el celular, más que en las personas; indica que la persona adicta se concentra en el smartphone o la tablet cuando establece una conversación real. Esta actitud quiebra las etiquetas sociales y es más frecuente entre los jóvenes de las últimas décadas. A raíz de esta actitud deplorable se creó un movimiento denominado anti-phubbing.

Las actitudes y buenas costumbres de los jóvenes se pierden día con día y entran a la etapa de la indiferencia y el mal comportamiento social. Ejemplo: el phubbing (del inglés, desairar con el teléfono) un desarreglo de la era tecnológica que consiste en ignorar a la persona que se tiene enfrente para curiosear en el propio celular.

Las escenas de phubbing se pueden observar a diario, y no es una conducta exclusiva de los más jóvenes sino que compromete a todas las edades y géneros. Con la aparición de los celulares, la primera regla de cortesía en romperse es atender el aparato en medio de una reunión. Pero esta actitud se justificó socialmente bajo el pretexto “está bien que lo haga, puede ser una emergencia”. Con la llegada de los smartphone y las comunicaciones en las redes sociales, todo se agravó.

Pero quienes ocasionan el phubbing no tienen rangos de edades específicas aunque es más frecuente ver que los jóvenes protagonicen alguno de estos desplantes, cualquier excusa sirve para bajar la mirada y entrar en el universo de las redes, desde una pequeña actualización del perfil, hacer clic en un me gusta, publicar un comentario en twitter, responder un mensaje por whatsapp, pedir vidas en el candy crush, o sacar una foto de la comida y compartirla en instagram. Durante cualquier conversación presencial, se producen múltiples interferencias externas (ruido de la calle, una bocina, el mozo que pasa, suena un celular), pero algunas personas son capaces de bloquear esas interferencias y otras simplemente no consiguen abstraerse.

Darwich (2014) en la página de internet el siglo de torreón del 23 de enero en el artículo, seguramente usted ha sido absorbido por la tecnología de la comunicación y el manejo de redes sociales; manifiesta que este es un fenómeno social que anuncia cambios en el estado mental y emocional de las personas, incluido el comportamiento en la vida de relación. El phubbing, es la creación de una nueva forma de sentimiento y menosprecio que padecen las personas al ser mal atendidas por su interlocutor, quien está ocupado en responder a mensajes electrónicos por su teléfono inteligente.

Expertos discuten en términos de salud mental que el phubbing puede darse entre dos posturas, la primera, que se piensa que el phubbing es una causa de cambios negativos en el comportamiento humano, se afirma que puede alterar las formas de convivencia social y que generará nuevas enfermedades de tipo mental y emocional. Luego está la segunda postura, en la que se dice que las nuevas generaciones se aislarán del resto de los familiares al ocupar horas enteras en el teléfono inteligente, promocionándolos a la soledad, incomunicación, ansiedad, depresión y pérdida de identidad personal.

Gentileza (2004) en el artículo titulado los diez mandamientos de las relaciones humanas de el periódico ético global crecimiento personal, comenta que no hay nada más agradable y alentador que una palabra, especialmente hoy que hacen falta los gestos amables. La sonrisa que no cuesta nada abre muchas puertas, llamar a las personas por su nombre las hace sentir importantes ya que

escuchar el sonido con su nombre propio es valorar a la persona. La amistad y la gentileza llevan a cosechar una amistad, la cordialidad habla y actúa para hacer las cosas sinceramente.

López (2014) comenta en el periódico coaching de vida, que todas las personas desean tener más amigos y ser buenas influencias sociales y queridas por todos, ya que estas relaciones proporcionan una vida más feliz, con ambientes sanos e idóneos para un buen estilo de vida, lo que traerá ventajas para conseguir buenas relaciones humanas; esto ayuda a todo ser humano a influir de manera positiva en otros pero a raíz de la venida de las nuevas tecnologías se ha mermado de manera importante el acercamiento personalizado en todos los ámbitos vitales de los seres humanos.

Goosman (2007) hace mención en la tesis Las relaciones interpersonales de una mujer víctima de agresión sexual durante la infancia. Trinidad (como se citó en Goosman, 2007) las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno/una. Las destrezas para las relaciones son aquellas destrezas sociales y emocionales que promueven la habilidad para comunicarse clara y directamente, escuchar atentamente, resolver conflictos y expresarse de manera honesta y auténtica. Y en los resultados obtenidos se dio a conocer que las relaciones interpersonales de una víctima de agresión sexual en su infancia. Y concluye que se manifiesta poca relación la cual es inestable, por falta de confianza, baja autoestima y rechazo hacia la figura masculina. La comunicación es buena con el mismo sexo. Por lo que es recomendable brindar ayuda de psicoterapia para que el trauma sea superado y ella se sienta cómoda en las áreas que se relaciona. Propiciarle herramientas por medio de talleres y capacitaciones para mejorar las relaciones.

Chan (2010) en la tesis las relaciones interpersonales y el clima organizacional en la empresa textil menciona a la revista despertad (2002), en el artículo los jóvenes preguntan, que hace referencia a una parte importante de la relación humana, en donde parte de la convivencia de dos personas. Afirma que una base consciente de la persona es esforzarse por conocer al compañero, al prójimo, en todo caso; procurar que las situaciones lleguen a ser agradables como lo permitan

las circunstancias, especialmente cuando se convive en el mismo lugar. Por otro lado el ser que es inflexible o egocéntrico genera angustia y gran tensión. Contrario a estas actitudes, es preferible ser generoso, y crear un clima de amistad, es mejor aplicar la regla de oro, sobre el trato humano; la familiaridad, que se debe dar a los demás, y de igual manera, el trato que se espera de ellos. Y como resultado la interrelación del hombre viene desde las sociedades primitivas, hasta nuestros días y cobran gran importancia significativa, en referencia al logro de una buena adaptabilidad social. Por lo que se concluye que la importancia de mantener buenas relaciones las cuales deban ser organizadas y aceptables. A lo que se exhorta fortalecer las relaciones entre las personas que están en el entorno para tratar de unir criterios y hacer que las diferencias entre las personas sean mínimas para lograr fortalezas cuando exista un buen manejo de la comunicación.

Wayer (2012) en la página de internet de un diario ciudadano el boyaldía del 11 de julio, en el apartado de sociedad noticias internacionales, publican el artículo titulado ¿Cómo nos afecta la tecnología y las relaciones interpersonales?; comenta que la tecnología avanza y abarca terrenos inimaginables cada vez más en la vida diaria. Internet, las redes sociales, la conectividad y los dispositivos móviles llevan a un mundo cada vez más conectado, lo que ha generado un importante cambio en la forma de relacionarse y de comunicarse.

La psicóloga infanto-juvenil Francisca Rodríguez, quien fue la entrevistada en este artículo, considera que la tecnología puede tener influencias buenas y malas en los niños y jóvenes en materia psicológica. Según la profesional, es muy positivo que los jóvenes sepan usar la tecnología, internet y las redes sociales, porque son canales que les sirven para comunicarse, pero los padres tiene la responsabilidad de enseñarle a sus hijos el buen uso de las herramientas tecnológicas, para que sepan utilizarlas a su favor y no en contra.

Opina la profesional, que en algunos casos la tecnología puede afectar de manera muy negativa a los niños y jóvenes porque puede provocar aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas de navegación en internet, ya sea en el chat o en los videojuegos, y pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar para realizar otras actividades con sus pares. Además, considera peligroso el alto nivel de exposición al que se someten los jóvenes en internet.

Lo que esto puede venir a generarles a los padres una preocupación porque sus hijos no se relacionan con otros jóvenes, cara a cara; por lo que empiezan a crear amigos virtuales en la red, lo que tiene una consecuencia a largo plazo ya que su comportamiento social empieza a tener deterioros significativos en su vida cotidiana por lo que le crea problemas personales como la comunicación con el mundo real.

McNair (2013) en la página de internet una revista el mundo de mañana, en el artículo cultivar las relaciones interpersonales, comenta la conexión que se establece en una interacción cara a cara es profunda. Al momento de leer la expresión de la otra persona, se recibe pistas importantes sobre su estado de ánimo, feliz, triste, tranquilo, eufórico, entre otros. Es así como se comprenden las señales no verbales que transmiten los gestos como parte de una conversación. Además se recibe información sobre cómo se siente la persona, confundida, desconcentrada, enojada, entre otros. Se puede captar de ellos destellos de diversión y de humor compartido, en donde se observa si la persona está confiada, abierta y sincera o bien resistente o reservada, esto se logra con la comunicación cara a cara.

A medida que avanza la tecnología de las comunicaciones, cada vez es más fácil evitar todas las interacciones humanas. Hay momentos en que un mensaje bien escrito puede ser preferible a una efusiva conversación personal. Pero en muchas de las interacciones se emplean medios tecnológicos para evitar a los seres humanos, en donde se pierde la oportunidad de forjar una relación de confianza.

1.1 Phubbing

1.1.1 Definición

Escavy (2014) define phubbing, como la manera de prestar más atención a un dispositivo capaz de recibir y enviar información, por medio del cual se puede tener relación entre personas donde acuden a la famosa red social que fácilmente se puede encontrar en internet; que a una persona física con la que se puede tener relación cara a cara, para establecer una conversación.

El dispositivo denominado smartphone, marcó una nueva era en la comunicación vía internet, porque las funciones son para poder comunicarse entre personas, cibernéticamente enviado videos, fotografías, música, mensajes y a la vez mantener conversaciones con personas.

La palabra phubbing, se deriva del termino formado por las palabras inglesas, phone, teléfono, y snubbing, desprecio, lo cual unido consiste en no prestar atención a la persona o personas que acompañan y darle más interés al móvil, en donde se ignora totalmente a los acompañantes y les demuestran poco interés, se plantea que el 66,8% de los españoles afirma provocar esta situación con su smartphone en algún momento cuando se trata de asuntos importantes.

Los smartphones se han convertido en la herramienta de comunicación social más utilizada, no solo para interactuar con amigos y conocidos a través de internet, sino también como sustituto de otras herramientas como despertadores, mp3 o cámaras fotográficas; es normal que a medida que los cambios sociológicos evolucionan, el comportamiento humano se modifica.

1.1.2 Dependencia a la tecnología

Guerreschi (2007) explica que la humanidad global de hoy, está de acuerdo con un ideal nadie debe depender de nadie en lo absoluto; enmarcado sobre el radicalismo de cumplir lo dicho y morir antes de perder el ideal.

El idealismo, que es inculcado en el ser humano desde niño, el diario vivir lo consolida con artículos de revistas, periódicos, publicidad, televisión, mensajes cibernéticos, motiva que no es correcto depender de algo o alguien y se debe evitar a toda costa. Existe una paradoja importante que la sociedad dice no depender, pero a la vez fomenta la dependencia, la adicción, hasta el punto de convertirla en el aire que se respira, pero disfrazada de mil maneras para que no se pueda reconocer, porque se ha dicho no depender.

La dependencia hacia la tecnología se abre paso por la sociedad, aparentemente sin dejar rastro, precisamente a un mundo en el cual los mecanismos naturales llevan a necesitar de otra persona más, pero que a la vez se exige ser rápido, ágil, seguro y actualizado en la tecnología para lograr

estar a la par de cualquier persona; este mismo tema en cantidad incontrolable destruye la vida, entiéndase tecnología, es necesario revalorizar el vínculo de afecto a la persona importante que signifique principios y valores para la vida propia.

1.1.3 Redes sociales

Morduchowicz, Marcon, Sylvestre y Ballestrini (2010) explican que son comunidades virtuales. virtual, es definido por oposición como algo contrario a lo real, o lo relativo a la realidad, siendo en el caso de la informática algo que no existe realmente en un espacio físico perteneciente al hardware, sino que se encuentra dentro de un espacio lógico dentro del ordenador que es el software.

La red agrupa a cantidades enormes de personas que buscan y tienen relación entre sí para compartir cualquier tipo de información e intereses similares, el principal objetivo es entablar contactos con gente e inter relacionarse; participar en una red social permite encontrar nuevos o viejos amigos o edificar una base con un banco de datos de incalculable valor que se pueden exhibir como una lista de amigos, los cuales pueden ser personales que se conocen o amigos de los amigos que no conoce.

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

¿Qué es lo que más valora el adolescente de sí mismo? La popularidad. ¿Y qué necesita un adolescente para ser popular? Amigos, humor y espontaneidad.

La identidad del adolescente no puede entenderse sin los amigos, y sin ellos, tampoco es fácil comprender los usos que hacen de los medios y las tecnologías. La juventud de hoy, aun

rodeados de pantallas, valoran a los amigos tanto como los de ayer, solo que internet generó nuevas maneras de relacionarse, nuevas formas de sociabilidad.

Las pantallas son tema de conversación entre ellos: una nueva película en DVD, una serie de TV recién estrenada, un nuevo sitio web de música, un ring tone para el celular, un nuevo amigo en una red. Las pantallas son soportes de la vida social para comunicarse, esta generación puede hablar por teléfono de línea o celular, enviar un mensaje de texto, mandar un email, chatear, bloggear, encontrarse en una red social. Inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que la vida social de los adolescentes pase por las pantallas.

Y para conquistar la amistad del otro a veces comparte información personal, el concepto de acercamiento virtual y real, no es el mismo, y él lo sabe, pero los amigos de la red son también amigos; y suman para el joven. El anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de fama y popularidad. Los jóvenes no son conscientes de que esta exposición trae riesgos. Cuando un adolescente construye un blog o perfil en una red social, suele pensar que sólo lo ven los amigos, o quienes están interesados en lo que dice. No piensan que cualquiera que navegue en la red, conocido o no, puede ver lo que escribió. Por lo que los autores comentan que los jóvenes no creen en los riesgos de internet porque se sienten autoinmunes o porque piensan solo en los amigos; como un dato importante en la actualidad existen más de 200 redes sociales, con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo. Una tendencia que crece cada mes.

1.1.4 Peligro de las redes sociales

Echeburua, Requesens (2012) establece que la tecnología de la información y de la comunicación, por sus siglas TIC, con facilidad está al alcance de los niños, jóvenes, adultos y todo tipo de persona que desee entrar al amplio mundo del conocimiento y experiencias, que es, en general, de beneficio para todo aquel que se desarrolla en la sociedad.

No todo es color de rosa, hay una creciente preocupación por los riesgos que esta tecnología trae consigo, específicamente internet, los constantes peligros están en algunas ocasiones ocultos en algunas páginas, como también lo hay sin ocultismo, está claro el peligro que se corre, pero va

depender de la clase de página que se ingrese o va depender del amplio criterio de la persona que lo usa. Las redes sociales están abiertas para niños, jóvenes y adultos, sin ningún tipo de restricciones o controles para quien desee ser parte de la red social.

Las emociones que manejan los niños y jóvenes, aún pueden indicar un mínimo porcentaje de adultos no les importa los riesgos que corran al ingresar a una página social, el atractivo de lo que ofrece la red social, el instinto de ser alguien conocido, los sega de medir el peligro que corren.

Los peligros y riesgos, como posibles consecuencias negativas asociadas al abuso de las redes sociales, son varios, anunciaremos algunos, como por ejemplo la adicción a mantenerse conectado a la red social a esperar un me gusta, un comentario, una foto nueva, un video del día, contenidos inadecuados, comentarios soeces hacen que el niño, joven o adulto pierda la identidad ante la sociedad perdiéndose individualmente en la red, por medio del equipo para ingresar, computadora, teléfono, ipod, laptop o cualquier herramienta disponible para ingresar a internet, hace que el entorno se pierda y no participe de la relación social llamada de persona a persona, la intimidad con la familia se pierde, los hijos ya no se relacionan con los padres y hermanos por estar conectados a su dispositivo, lo que degenera y se pierde el ambiente de comunicación familiar.

Las consecuencias negativas de la red se tornan en los contenidos inadecuados de los amigos que son el contacto, envían contenidos inadecuados, acoso sexual, e intimidación a cometer delitos tipificados por las leyes. La misma red, muestra videos de consecuencias difíciles de confrontar por haber accedido a algunas de las peticiones de los amigos o contactos, por ejemplo: violaciones, secuestros, extorciones, entre otros.

Los indicadores que alertan del paso de una afición a una adicción son fáciles de notar, si la persona siente estar indefensa cuando ha olvidado el dispositivo para ingresar a las redes es uno de los indicadores, como también notar la falta de atención que pueda tener ante una conversación cara a cara sin tocar su dispositivo durante la charla, estas actitudes ya son de adicción y es necesario proteger a los niños y jóvenes a nivel psicológico para evitar perderlos en la adicción.

1.1.5 Perturba la tecnología las relaciones sociales y familiares

Choliz (2012) argumenta que la tecnología que día a día presenta mejoras en la capacidad y positivas facilidades de manejo se ha convertido en herramienta útil y necesaria para la comunicación entre las personas del mundo actual. Internet, ha ganado campo incalculable para el éxito en la relación de persona a persona, mayor cantidad en el adolescente, que con gran facilidad adquiere el equipo o herramienta necesaria para involucrarse en este mundo de la cibernética y navegar incontrolablemente, para satisfacer el ego personal y sentirse parte de la sociedad aceptable en el mundo de la comunicación por medio de mi equipo personal y el conocimiento práctico del campo cibernético.

En algunos casos el exceso del uso de la tecnología ha interferido con otras actividades cotidianas y perturba las relaciones sociales y familiares, una persona que sea incapaz de dejar el uso de la tecnología específicamente internet y que sienta malestar cuando no se puede conectar, esta frente a un problema de adicción, el cual impedirá una buena comunicación de persona a persona que se convierte en un impedimento en las relaciones.

1.1.6 Pérdida de control sobre la conducta

Gonzalez, y Cano (2010) explican que se han realizado investigaciones en las que concluye que a estas adicciones de informática en donde no interviene el consumo de sustancias se le llama ciberadicciones, término apoyado en el concepto de que son adicciones reconocidas y aceptadas. Este último aspecto el que son aceptadas, dificulta que la propia persona o los familiares detecten que hay un problema hasta que no aparecen las consecuencias, tan graves a veces como problemas económicos, falta de comunicación familiar y/o social o graves problemas escolares o laborales.

En los últimos años han empezado a aparecer las primeras demandas de tratamiento por parte de afectados o familiares relacionadas con la falta de control sobre el uso de las nuevas tecnologías y las consecuencias que estas conductas sin control producen en el entorno más próximo o en la

persona misma. Algunos efectos son el aislamiento social, la incomunicación familiar, problemas económicos, abandonar actividades que antes resultaban gratificantes para el individuo.

Es menos habitual que la demanda parta del afectado, ya que frecuentemente el paciente hace una negación del problema, afirma que puede controlar la adicción; aspecto este que es importante abordar ya en la primera visita.

En las ciberadicciones en general, igual que sucede en las adicciones químicas, pueden darse síntomas físicos y psicológicos cuando se ha de mantener la abstinencia, o lo que es lo mismo, no tener contacto con el objeto o conducta que provoca la adicción; pueden aparecer síntomas como inquietud, irritabilidad, ansiedad, tristeza, entre otros.

A través de la red la persona busca una sensación de euforia y gratificación inmediata; siempre hay alguien al otro lado que escucha y que está dispuesto a dar una respuesta. Éste es uno de los aspectos que facilitan la pérdida de control y finalmente la ciberadicción. Pero hay otros factores que también la facilitan y la mantienen en el anonimato, el fácil acceso al ciberespacio o la posibilidad de crear una personalidad ficticia.

Entre las propuestas que ofrece internet hay algunas que tienen más capacidad adictiva que otras, como por ejemplo el chat, el uso de material pornográfico, participar en juegos on-line o los juegos de apuestas. El hecho de que las ciberadicciones sean patologías recientes limita la existencia de datos epidemiológicos. Aun así: hay investigaciones que reflejan que el 7% de los adolescentes de Cataluña sufre adicción a internet y en concreto a los juegos on-line juegos de rol.

Según el último estudio epidemiológico presentado en la universidad Cataluña, un 3% de los adictos al juego patológico con apuestas es adicto a internet, el gasto en juegos de azar del ciberespacio se ha multiplicado por cinco respecto a hace 2 años, el porcentaje de adolescentes adictos a internet aumenta entre los 12 y los 15 años y el 50,8% de los internautas está registrado en alguna red social, preferentemente facebook y twitter.

1.1.7 Infancia y adolescencia modificada

Odrizola, Encinas y Iglesias (2009) manifiestan que el adulto ha revolucionado el estilo de vida, por medio de la nueva tecnología de la información (TIC), pero sin duda el cambio más espectacular se ha producido en los menores, que ya han nacido con esta nueva tecnología son los nuevos usuarios que ya entraron en la etapa de la revolución, esto ya forma parte del crecimiento, para ellos no es nuevo, es parte del sistema que ha sido colocado en el entorno como una herramienta más para la vida. Su forma de vivir la infancia y la adolescencia se ha modificado, al menos en relación con la que ha vivido el adulto de hoy; observar en los menores una dedicación de tiempo y comportamientos muy diferentes a los que el adulto ha tenido sin duda sorprende; no se entiende fácilmente que se pasen horas ante una pantalla de televisión, un ordenador o un teléfono móvil. Cuesta comprender que, en lugar de jugar con los amigos en la calle, se encierren en casa a hablar con ellos a través del messenger o del móvil o se conecten a las redes sociales virtuales facebook o twitter; la nueva tecnología abre una brecha digital en la sociedad, en especial entre adultos y adolescentes.

La tecnología se desarrolla para facilitar la vida pero también puede complicarla. Los comportamientos como obsesión por adquirir la última novedad tecnológica, el sustituir los contactos personales por la comunicación virtual o la necesidad de estar conectado a internet de forma permanente, han creado gran alarma social, en parte agravada por la falta de criterios de referencia sobre lo que es normal y lo que no. Muchas de estas conductas han comenzado a etiquetarse como adictivas, dadas las características de generar dependencia y restar libertad al restringir la amplitud de intereses, además de interferir gravemente en la vida cotidiana, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

1.1.8 Ciberactivismo

Ugarte (2007) define ciberactivismo como la manera de utilizar internet para poner a la orden de los usuarios comunes y corrientes una serie de herramientas que pueden ser usadas para satisfacer las necesidades de difusión como: colocar un video, una fotografía, un mensaje de texto, cualquier tipo de documentos que puedan ser visibles con otras personas, de manera individual,

donde ya no utilizan a las grandes empresas que hoy monopolizan la blogsfera para subir a la red los intereses personales en cuanto a la publicación se refiere.

Es también ciberactivismo una estrategia para iniciar coaliciones temporales de personas que utilizan las herramientas de red para crear grupos grandes y compartir información con la facilidad de modificar a su gusto la forma de crear y enviar el contenido, no utilizar el sistema ya instalado o creado por empresas grandes como facebook, twiter, youtube y otras ya instaladas en la red.

El ciberactivismo, es de la cultura hacker, con el mito del hágalo usted mismo, con la capacidad del individuo para generar y lograr consensos y transmitir ideas en una red distribuida, lo que motiva a los usuarios a entrar y dedicarle tiempo al sistema para lograr hacer su propia red de comunicación con las personas que desee. La idea es desarrollar herramientas y ponerlas a disposición pública. Ya habrá quien sepa qué hacer con ellas.

1.1.9 Estrategia para superar las adicciones a la red

Dryden y Matweychuk (2009) describen ejercicios prácticos para iniciar estrategias para superar las adicciones; autoevaluarse y calificar las oportunidades que se tienen para ser capaz de sostener una relación satisfactoria con otra persona y no destruirla por la adicción; sumar oportunidades para ser consciente de lo que se desea ser en la vida y lograr tener éxito; el exceso de uso de la red arruina las oportunidades y conciencia.

Alcanzar ser reconocido por el talento propio, capaz de desarrollar el potencial y ser buen ejemplo para los demás, con manejo de control propio al uso de la red; tener presente la idea de vivir largamente, con principios y valores de una persona normal, sin adicciones. Las adicciones han demostrado que hay más probabilidades de adquirir enfermedades que tener una vida sana. Enfermedades del corazón, pulmones, hígado, estomago, cerebro, visión, depresión, causadas por el exceso del uso de internet, disminuyen el nivel de vida del usuario. Renunciar al uso excesivo de internet aumentará las expectativas de vida y evitará enfermedades o malestares como los descritos. Habrá mayor tranquilidad al saber que se incrementaron las probabilidades de seguir

sano y disfrutar de la vida con los seres queridos y amigos en una relación personal cara a cara, sin dispositivos tecnológicos.

Sin la adicción hay mayores oportunidades de hacer nuevos amigos y dejar de perder potenciales amigos, ya no habrá necesidad de pedir disculpas por no responder a una conversación seria y formal con una persona cara a cara.

Se suma a la lista la oportunidad de tener relación auténtica, con persona real, a la cual se considera amiga ya que se involucra el verdadero yo, y no el yo distorsionado por el perfil creado en la red. El mayor de los beneficios a obtener al lograr superar la adicción es, la mejora de la memoria y otras capacidades mentales, que estaban enmarcadas solo en la red, ahora fuera de ella se tiene un mundo real con más visión al mundo, al éxito, a las oportunidades y trabajar eficientemente.

La persona que decide renunciar a la dependencia del uso excesivo de la red, comprueba con el tiempo que puede razonar con mayor facilidad, convertir los pensamientos en palabra y no letras, expresarse mejor y con facilidad las ideas. Una mente clara logrará éxitos claros y reales.

La energía y pensamientos positivos que transmite la mente renovada y restaurada permiten tener más motivaciones para diversas actividades, el éxito y la felicidad son el resultado de la perseverancia; ver las mejoras económicas es una buena estrategia para dejar la adicción; el ahorro de dinero saldrá a la vista y podrá ser usado adecuadamente en otros gastos necesarios.

1.1.10 Tratamiento de la adicción

Adès y Lejoyeux (2003) comenta que debe hacerse la pregunta ¿crees que tienes que cuidarte? depende del tipo de respuesta es una candidata a entrar a tratamiento o negarse la oportunidad de salir de la adicción. El alcohólico debe aceptar que es alcohólico para entrar a la etapa de recuperación pero es difícil que un adicto a internet acepte estar dependiente, sin embargo es uno de los primeros pasos para que pueda entrar al tratamiento.

El internet no es una enfermedad, pero el uso excesivo si lo convierte, basta con ver la cantidad de tiempo que se utiliza para navegar o estar conectado en las diferentes redes sociales cuando se piensa individualmente que puede parar en cualquier momento o que puede desconectarse cuando el usuario lo desee, pero no lo logra, esa ya es etapa de adicción, y está en peligro.

Hay clínicas especializadas en las cuales se ofrece ayuda y desintoxicación al adicto a las redes sociales, como también a la familia para superar la dificultad, acompañado de un programa terapéutico preciso. En Francia, ya hay médicos psiquiatras y psicólogos que están interesados por el tratamiento de la adicción a las redes sociales, sin embargo y aparentemente no existen muchos adictos, no es fácil aceptar esto, pero si hay muchos que no saben de la adicción como también los que no lo aceptan.

No existe medicamento alguno que sustituya el deseo de conectarse a internet, ni incluso una molécula que bloquee las ganas de navegar en las redes sociales. Los medicamentos existentes están para recetarlos a los pacientes adictos que entran en ansiedad y depresión, ejemplo: Cuando no pueden entrar a la red, por varias razones, falta de señal de internet, olvido de dispositivo, amigos no conectados, falta de respuesta a comentarios, entre otros.

El único tratamiento disponible es la ayuda del psicoterapeuta que actúa en la conducta y el siquismo del adicto; el primer contacto con el psicoterapeuta, consiste en dar el paso de querer salir de ello hablar sin contemplaciones y enfrentar la realidad de la adicción, sin darle vueltas; las primeras sesiones son las más difíciles se necesita paciencia y tiempo para que el adicto admita su debilidad, la ayuda que él brinde servirá de mucho para pasar a otros niveles de la terapia.

El análisis de la conducta del adicto, permitirá saber en qué nivel de dependencia se encuentra, como también los estados psicológicos que lo incitan a estar metido en las redes; el descubrir estas conductas es de vital importancia para la recuperación que beneficia tanto al psicoterapeuta, al adicto y a la familia en las situaciones reales.

La psicoterapia de sostén, es indispensable, porque permite escuchar, alentar y volver a tener confianza en sí mismo y enfrentar los conflictos psicológicos con carácter de triunfo sobre la adicción.

1.1.11 Visión sociológica

De Tomás (2013) explica que la visión sociológica de las redes sociales explora temas apasionantes como el concepto de intimidad y privacidad frente a las actividades públicas o la necesidad de transmitir de manera inmediata lo que hacen o piensan aunque sea trivial o cotidiano y no represente información valiosa ni siquiera a los más próximos y todo ello se ha facilitado por los terminales móviles.

Hay una serie de pautas en las que pueden plantear una dependencia a las redes sociales como en el caso de: Si interrumpen actividades del mundo real como el sueño o las reuniones con amigos para consultar cualquier red social. Actualmente se convierte en una tradición en donde la cultura en caso de una reunión social se pongan todos los teléfonos móviles boca abajo en una pila y el primero que mire el suyo es quien paga la cuenta.

Sentir la obligación de compartir hasta las situaciones más cotidianas, dejar de hacer otras actividades por aumentar el tiempo que se pasa en las redes sociales, consultar los perfiles mientras se camina por la calle, verificar la cobertura a internet o la presencia de redes wi-fi como algo determinante para realizar actividades. Si con alguno de los antecedentes anteriores hay algún grado de identificación puede existir un problema de adicción.

1.2. Relaciones interpersonales

1.2.1 Definición

Lozoya (2013) define que las relaciones interpersonales se basan en la importancia de la asertividad, la comunicación las habilidades sociales y la inteligencia emocional. Se comenta que el relacionarse con las demás personas conforma una parte esencial del darle sentido a la

propia existencia; lo que lleva a crear una percepción del mundo y del propio individuo siendo este participe de la interacción que se manifieste con los demás, utilizando una comunicación asertiva y una adecuada inteligencia emocional.

1.2.2 Cambios y descubrimientos

Murillo (2004) comenta que el ser humano siempre ha tratado de comunicarse de la mejor forma posible, pero ha tenido resultados negativos hacia esa buena relación, se logra comunicar pero no fluidamente, mientras dos personas estén en el mismo espacio, pero que persigan diferentes objetivos la relación no será igual, ya que están sujetos a los propios intereses, sean sociales, económicos, políticos, religiosos, entre otros; allí habrá desajuste en el comportamiento humano. En la época actual los problemas entre los seres humanos provienen de las injustas relaciones entre las clases sociales, luchando contra las diferentes ideologías que existen.

La intromisión e intervención personal en la vida y libertad de las personas ha sido el problema de nunca terminar para los individualistas, sin embargo para los que están en polo opuesto dicen que los intereses individualistas son los que interfieren en lo social; ahora bien, los relacionistas humanos se sitúan en medio de los dos extremos, porque dicen que el hombre es un ente social y que no existe conflicto alguno para poder relacionarse exitosamente lo que pueda suceder es únicamente malos entendidos o una leve ruptura temporal en la comunicación. Los efectos y las causas de este punto de vista se deben tomar muy en cuenta, los cuales son la estructura de las relaciones para el intercambio de bienes y servicios que es una de los objetivos por los cuales el ser humano se comunica y logra su desarrollo.

Los países avanzados han aplicado métodos científicos para las relaciones humanas y concluyen que los obstáculos para las malas relaciones se pueden eliminar con hacer un equilibrio en cada una de las necesidades del ser humano y la sociedad, para permitir que sean similares entre ambos. Esta perspectiva olvida que las buenas relaciones exigen reglas y tonos adecuados para las necesidades reales de un grupo de individuos. No tiene objeto el método científico para humanizar las relaciones entre individuos y grupos si existe explotación entre las clases sociales.

Hay una enorme separación entre los requerimientos de una sociedad justa y el verdadero comportamiento de los individuos, los países avanzados como los menos desarrollados, están interesados en motivar las buenas relaciones humanas para lograr una mayor productividad.

Pensar o trabajar individualmente en el problema de las relaciones humanas no es de fácil solución, se pueden tener todos los conocimientos relacionados al tema lo difícil será que los conceptos, actitudes y modos de pensar los conviertan en practicantes de las buenas relaciones humanas tienen en cuenta que cada individuo en la realidad está situado en diferentes niveles mentales y actitudes que pueden ser desde una perspectiva totalmente cerrada a una abierta, o bien puede ser hasta la expresión de confianza y actitudes positivas por consiguiente justas hacia los demás.

Las actitudes negativas hacia una buena comunicación en las relaciones humanas generan cambios severos en la conducta de los individuos, debido a que crea murallas para las buenas intenciones que puedan existir para un desarrollo integral en la sociedad.

La aplicación de métodos científicos para estudiar el comportamiento del hombre e instalar normas y reglas para alcanzar el máximo potencial ha hecho que existan grandes descubrimientos del porqué del fracaso de las buenas relaciones humanas entre los individuos y a la vez descubrimientos a largo y corto plazo para vencer los comportamientos negativos para el éxito de las buenas relaciones humanas.

1.2.3 Emociones ante el uso excesivo del celular

De Bernal (2005) dice que el autoconocimiento es la conciencia clara del saber sobre uno mismo para conocer los estados emocionales. Cuando este estado existe en relación a la emoción se obtiene con claridad, la persona adquiere capacidad para conocerse y así mismo a los demás con la sana intención de controlarlas.

Este autoconocimiento logra tener seguridad en el propio desempeño y obtener acceso a las diferentes opciones existentes para reaccionar frente a las emociones; toda persona que no posea

conciencia propia de las mismas, vivirá controlada por ellas o caerá en vivir a través de las de otros; cuando se logran identificar correctamente, se puede sentir la influencia que tienen para ejercer el pensamiento y el comportamiento de la persona. Cuando una persona desconoce su esencia emocional está expuesta a tener desequilibrio el cual no podrá manejar y controlar lo que lo llevara a hacer caso omiso, ignorar o negar lo que produjo la disfunción emocional.

Las emociones en la infancia y adolescencia no son controladas o reguladas como para tomar tiempo y espacio para tener prevención o prejuicios al demostrarlas como si lo tienen los adultos, por lo tanto los niños y jóvenes pueden presentarlas con más frecuencia y con mayor fluidez. Son los adultos los que imponen controles de educación los cuales suelen ser contraproducentes porque se ocultan las verdades expresiones y resulta negándose a sí mismo la reacción de la emoción. La aceptación y buena enseñanza del control hará que niños, jóvenes y adultos puedan darle un buen curso a las mismas.

Cuando se ha asimilado o se ha creado conciencia emocional y se logran entender que todas las personas las tienen y que no siempre se reacciona de esa manera entonces cada uno asume la responsabilidad de las propias emociones y debe asumir una adecuada respuesta a las de otras personas.

Autocontrol: Es la sutileza de tener buen manejo y control de los propios estados emocionales, con la intención de asumir la responsabilidad de los actos y reacciones ante cualquier situación que se presente en la cual se demostrara un buen autocontrol.

Con la certeza y convicción personal de tener un buen manejo emocional se evitara tener debilidad en asumir responsabilidad de sí mismo y a la vez un control solidario de calmar las emociones que quieran salir de los límites del buen manejo y conducción de estas, lo cual se evidenciara con mantener actitud positiva, buen nivel de adaptación a pesar de haber situaciones de conflicto y capacidad clara sobre los objetivos.

1.2.4 Relaciones humanas

Jimenez (2007) manifiesta que aproximadamente en la década de los años cincuenta las relaciones humanas eran mencionadas como “corrientes psicológicas y sociales” las cuales se dedicaban al análisis y conducta del individuo se basaban en sus motivaciones, preocupaciones, sentimientos y más.

Movimientos humanistas, escuelas de dinamización social (comunicación libre, gestión participativa) incluyen las teorías de relaciones humanas en estas corrientes, para lograr una comunicación participativa y libre. El enfoque psicosocial percibe a la persona como una gran potencial que conviene movilizar y gestionar, y sin lugar a dudas que su aportación ha contribuido enormemente para mejorar el bienestar del individuo, por lo que se establecen herramientas que fortalecen las relaciones humanas entre sí.

1.2.5 El lenguaje construye y destruye las relaciones

Wiemann (2011) explica sobre el tema del lenguaje que se debe usar para construir o destruir las relaciones interpersonales cuando se habla cara a cara con otra persona se utilizan las palabras que son importantes, son llamadas símbolos lingüísticos, sin ellos no se podría comunicar el contenido de los pensamientos. Un ejemplo, para demostrar lo anteriormente descrito. Como se podría indicarle a una persona el lugar en donde se trabaja sin utilizar palabras; para tener mejor relaciones con las personas se debe hablar, sin embargo se debe tomar en cuenta que si las palabras están mal dichas o mal encausadas puede destruir la relación o simplemente no concretar una nueva.

Cuando se va iniciar una conversación se dispone de un gran repertorio de palabras que pueden ser usadas, se debe elegir las mejores que se tengan almacenadas, escogerlas sabiamente a fin de que la comunicación sea eficaz y crear relaciones satisfactorias.

Uso del lenguaje para construir relaciones: con el uso del lenguaje se da a conocer o se revela la forma de ser del individuo ante los demás, se reduce la incertidumbre que se tiene acerca de las

otras personas y la incertidumbre que tienen las otras personas a cerca del individuo, esto se hace gracias al intercambio de información sobre el individuo con los demás por medio de las palabras, por ejemplo: indicar quien es el individuo, a que se dedica, quienes son los padres, cuáles son sus intereses, que le gusta, música, cine, entre otros.; son temas comunes y apropiados al inicio de una conversación cara a cara.

Al inicio de una conversación de personas que por primera vez se tratan, no es muy frecuente la auto revelación profunda, generalmente se tratan temas comunes que giran al marco del contexto de cada persona. La auto revelación, es la forma o proceso de relatar fragmentos de la vida personal a otro; generalmente se práctica de forma voluntaria, esta acción los ayuda en la formación de vínculos de reciprocidad.

Mal uso del lenguaje para destruir relaciones: el uso inapropiado de las palabras o la falta de lenguaje al inicio de una relación cara a cara será la base o fundamento por el cual esta se destruya, la falta de fluidez y escaso conocimiento de un buen léxico también es causa probable de una mala comunicación entre personas, las variables culturales entre sí, factores importantes que hacen que se destruya o no se inicie una buena relación.

1.2.6 Ética y responsabilidad social

Chamarro, Albert, Lladó, Romero, Sánchez, Valiente, Ventura (2009), comentan sobre la ética, como parte de la filosofía que estudia los fundamentos de la moralidad de las actitudes del individuo pueden ser consideradas como buenas o malas. La ética designa el conjunto de valores que gobiernan la conducta individual y colectiva, valores que guían a las personas o grupos a tener comportamiento de acuerdo a lo que se puede considerar como el bien o la moral. La ética muchas veces se confunde con la moral, la moral hace referencia de la forma como las personas practican los criterios éticos, ejemplo: Cuando se hace referencia a una persona se dice: no tiene ética; es persona amoral o de moral irreprochable, la existencia de la moral esta desde antes que las personas la conozcan.

La ética y la moral son normas y reglas que se aprenden de diferentes fuentes, la familia, la escuela, la religión, entre otros. Las cuales se transmiten de generación a generación, regularmente se incluyen con el resto de normas y conductas sociales. En la formación de sociedades, cada una establece las normas que harán posible su convivencia. Es difícil que personas de diferentes culturas pero en una misma sociedad se puedan poner de acuerdo en el criterio moral individual.

La ética se manifiesta o comporta desde el punto de vista social que se considera moralmente aceptable o no. La diferencia entre ética y moral, desde el punto de vista práctico se ha eliminado y se refiere solo a la ética.

Se cree que la ética tiene como objetivo de análisis las actitudes de un individuo para evaluar el comportamiento y diagnosticar si es ético o no, resultado que determina a la persona pero, no es así, lo que trata la ética es evaluar con objetividad las acciones de las personas, por lo tanto, no analiza éticas individuales, sino criterios universales que pueden ser considerados buenos para cualquier ser humano. La justicia, la libertad, la honestidad y la verdad son los principios éticos universales, principios que son las razones para actuar personal y profesionalmente con criterios definidos y firmes que van más allá de las creencias personales de cada persona.

1.2.7 Conducta asertiva

Welland y Wexler (2007) describen sobre la conducta asertiva como una habilidad social que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada que estaría entre pasividad y agresividad. La asertividad incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, además de todas las señas que nos indican una buena relación entre emisor y receptor, como puede ser la mirada, la postura, entre otros. Aquí se encuentran tres tipos de conducta importantes que se debe tomar en cuenta para una buena relación interpersonal.

La conducta asertiva, es aquella que expone el conocimiento de lo que la persona siente y quiere, es la expresión directa y sincera de los sentimientos sin violar los derechos ajenos, siempre acepta la responsabilidad de los sentimientos y acciones. Ejemplo: *Me molestó que*

tomaras más del tiempo acordado, porque yo tenía una reunión importante. Aquí no hay ningún tipo de agresión, y si hay expresión sincera y directa de los pensamientos.

Conducta agresiva, es el que ataca a otra persona, es dominante, provocativa y violenta, las consecuencias de esta conducta pueden ser destructivas. Ejemplo: *¿Qué demonios te pasa, acaso no te dije que me avisaras de tu decisión?*

Conducta pasiva, es aquella en la cual la persona se retira, se pone nerviosa y evita la confrontación. Las personas de conducta pasiva dejan que otras personas decidan y piensen por ellas y les digan que hacer. Se sienten resentidos pero no se atreven a decirlo ni mucho menos a resolverlo, sienten que son inútiles y que no se merecen un trato mejor al que tienen.

Conducta pasiva-agresiva, es aquella en la cual la persona no es directa cuando se relaciona con los demás, ni acepta lo que pasa alrededor, sin embargo se desquita indirectamente, esta conducta crea confusión puesto que la otra persona siente el ataque, pero desconoce las razones del cómo y del por qué. La persona que lanza el ataque actúa como si nada hubiera pasado, lo que hace entender que la otra persona es muy sensible, ejemplo: Un empleado siente que su jefe no valora el trabajo que hace, entonces intencionalmente deja de hacer un trabajo importante para el jefe y cuando tiene la oportunidad, lanza una indirecta sobre el trabajo que no ha hecho, pero da a entender lo importante que él es.

1.2.8 Facilitación de la convivencia grupal

Peiró (2008), menciona que para tener una buena convivencia grupal se deben de trabajar diferentes actividades que promuevan un estado de ánimo positivo y con la mente relativamente ocupada, se puede entonces demostrar una forma diferente para convivir con un ambiente agradable en donde no exista ningún tipo de agresión ni verbal, ni física y por ende tampoco psicológica, este tipo de convivencia contribuye a que las personas se encuentren en un estado de equilibrio y seguridad en sí mismos.

Nuevamente el autor hace hincapié en la importancia de mantener un ambiente que sea lejano a discusiones, riñas, peleas, con el fin de crear un ambiente que se perciba y que promueva la creatividad, comodidad, alegría, interés ya que así la comunicación existente será más eficaz y sana, la convivencia social se desarrolla de forma natural y sin complicaciones.

1.2.9 Internet reemplaza la comunicación interpersonal presencial o cara a cara.

Everett y Rice (2005), explican que el internet suprime la calidad que el discurso hablado tiene por sí mismo, investigadores de los años noventa aseguraban que la televisión era el medio más perjudicial para las personas, las relaciones sociales y por ende la comunicación, refiriéndose únicamente a los países en vías de desarrollo pero se tomaba el resto de tecnología como un medio de simplificar y mejorar la comunicación en sentido de eliminar límites dentro del ambiente laboral para mejorar a nivel material también se pensó que internet contribuiría a agilizar negocios tanto como comunicaciones, entonces se le dio tanta importancia a los aspectos positivos que no se tomó en cuenta hasta que nivel podría llegar a afectar realmente las vías en las que los individuos están realizando sus contactos mayormente escritos, es pertinente mencionar que se puede dividir la participación que se tienen en el medio de internet como uno individual y otro social, el primero es referente a lo que una persona puede generar beneficios así como gastos, generalmente los individuos interrelacionan sus haberes monetarios como tiempo y dedicación en la constante búsqueda de hacerse acreedores de más y más beneficios que internet presenta, ya sea con la finalidad de generar un placer desde una perspectiva de recreación o para generar ingresos monetarios.

Desde un punto de vista grupal se puede enfocar en una interacción organizada para brindarle accesibilidad a personas concretas que pueden crear beneficios adicionales como la participación cívica que afecta de forma positiva o negativa ya que existen ciudadanos más informados y activos, teniendo un efecto en la política como tal, en general la participación grupal lo que causa en resumen es un mayor conocimiento de diferentes situaciones y por la misma razón los individuos se involucran más a una u otra actividad.

Dentro de la interacción social o relaciones interpersonales se toma en cuenta el hecho de intercambiar información entre individuos y entre grupos. La comunicación por medio del internet no responde directamente a los objetivos de los diferentes grupos sociales, ya que se utiliza mayormente para exponer criterios propios al igual que los intereses o incluso los talentos que se poseen, esta expresión puede ser moldeada al interés y conveniencia de los individuos que lo utilizan para que se tome en cuenta desde aspectos sencillos como lo son un tipo, color o tamaño de letra hasta fotografías que se intercambian, sin mencionar la información por supuesto. Finalmente hay ciertos aspectos claros en los que se considera que el internet ha remplazado la comunicación cara a cara, y es que al presentar este sistema una forma más rápida y con mayor amplitud de llegar a distintos lugares, se prefiere utilizar este medio en lugar de viajar, por ejemplo, pero es necesario recordar que este tipo de comunicación no solo es impersonal sino que también puede llegar a destruir culturas de países subdesarrollados, donde se implementen un sinnúmero de aspectos distorsionados de otras culturas que pueden llegar a ser muy impresionantes o llamativos pero nocivos para los aspectos culturales, así mismo que muchas veces presenta un tipo de explotación de las personas y al momento de llegar a tomar esto como un vicio entonces es notable la reducción de participación de los individuos en diferentes actividades comunitarias, crea un aislamiento y como se mencionó anteriormente en muchos casos adicción, puede causar ciber acoso, entre muchos otros aspectos.

Por lo tanto el internet es muy útil para agilizar trámites pero esto debe de aplicarse con mucha responsabilidad para mantener un nivel adecuado de uso ya que si su uso es eficaz puede llegar a ser bastante beneficioso.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con el avance tecnológico que ha ocurrido durante el año 2007 con el nacimiento de los smartphone o teléfono inteligente los adolescentes han adquirido un hábito obsesivo hacia estos teléfonos.

Por lo que Alex Heigh un joven de Melbourne ha ganado fama por haber acuñado el término phubbing, formado a partir de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (ignorar), donde lanzo una campaña llamada Stop Phubbing con la que pretende crear conciencia sobre la dirección que han tomado las relaciones personales.

Las relaciones interpersonales son una parte esencial del darle sentido a la propia existencia; lo que lleva al ser humano a crear una percepción del mundo y del propio individuo donde se participe de la interacción con los demás este utiliza una comunicación asertiva y una adecuada inteligencia emocional.

Las actitudes negativas hacia una buena comunicación en las relaciones humanas generan cambios severos en la conducta de los individuos, debido a que crea murallas para las buenas intenciones que puedan existir para un desarrollo integral en la sociedad. Los avances tecnológicos son increíbles, pero el mal uso que le dan a la tecnología se ha convertido en un círculo vicioso dentro del entorno en el cual la mayoría de los adolescentes dejan de prestar atención al entorno y la persona que está junto a ellos se vuelve menos importante ya que para ellos es más importante subir fotos en instagram el revisar cuantos likes obtienen; el revisar constantemente las publicaciones que se hacen en facebook, el estar pendiente de las publicaciones o notificaciones en twitter, permite que el mundo virtual desbanque al real.

Con el uso a la tecnología se ha perdido el uso del lenguaje oral el cual se da a conocer o revela la forma de ser del individuo ante los demás, se reduce la incertidumbre que se tiene acerca de las otras personas, esto se hace gracias al intercambio de información sobre la persona con las demás por medio de las palabras.

Hoy en día los adolescentes prefieren comunicarse a través de mensajes de textos, y ya no se interesan por iniciar personalmente una comunicación donde se puedan tener relaciones interpersonales significativas; todos han hecho phubbing en cualquier momento, pero realmente es frustrante el no darse cuenta de la realidad en la que se vive, el ignorar a la otra persona mientras ella dialoga es una gran falta de respeto hacia ella o él. El phubbing ha hecho que las relaciones familiares, interpersonales y sociales se hayan quebrantado, por lo que provoca un desequilibrio emocional, psicológico y social; a razón de eso se debe utilizar el teléfono inteligente con mucha responsabilidad; para efecto de la investigación se plantea la siguiente pregunta.

¿Cómo influye el phubbing en las relaciones interpersonales en los adolescentes?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar la influencia del phubbing en las relaciones interpersonales en los adolescentes.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar si el phubbing genera separación social entre los adolescentes.
- Identificar los daños psicosociales que provoca el phubbing en los adolescentes.
- Proponer un programa educativo a través de la capacitación a quienes lo deseen sobre el phubbing basado en las relaciones interpersonales.

2.2 Variables de estudio

Phubbing

Relaciones interpersonales

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual

Phubbing

Escavy (2014) Define phubbing como la manera de prestar más atención a un dispositivo capaz de recibir y enviar información de informática, por medio del cual se puede tener relación entre personas utilizando la famosa red social que fácilmente se puede encontrar en internet; que a una persona física con la que se puede tener relación cara a cara, manteniendo una conversación.

Relaciones interpersonales

Lozoya (2013) en la página de internet, en el blog de salud mental, el tema titulado, Relaciones interpersonales: define que las relaciones interpersonales se basan en la importancia de la asertividad, la comunicación las habilidades sociales y la inteligencia emocional comenta que el relacionarse con las demás personas conforma una parte esencial del darle sentido a su propia existencia; lo que lleva a crear una percepción del mundo y del propio individuo siendo este participe de la interacción que se manifieste con los demás, utilizando una comunicación asertiva y una adecuada inteligencia emocional.

2.3.2 Definición operacional

Las variables de estudio, se operacionalizarán, a través de un test psicométrico y una escala likert, siendo el cuestionario de relaciones humanas de la editorial Ecce escuela para desarrollar el liderazgo, y la elaboración de un cuestionario en donde se evaluarán los efectos del phubbing que presentan los adolescentes y con esto se darán cuenta del comportamiento así también como esto llega a afectar las relaciones interpersonales.

La escala likert consta de 18 preguntas cerradas, es una boleta de investigación que tiene la finalidad de determinar el tiempo que pasan los estudiantes conectados a las redes sociales por medio de su celular.

2.4 Alcances y límites

Dentro de los alcances de la presente investigación se estudió la influencia que tiene el phubbing en las relaciones interpersonales entre los adolescentes, por lo que se trabajó con 155 adolescentes que asisten al nivel básico y diversificado del colegio Rodolfo Robles de la ciudad de Quetzaltenango, en ambos sexos de condiciones económicas medias y residentes en el departamento que se encuentran entre las edades de 14 a 18 años.

Dentro de las limitantes que se tuvieron en la presente investigación, ya que los alumnos se encontraban en exámenes finales la evaluación de las pruebas psicométricas se tuvo que programar en diferentes días y horarios.

2.5 Aporte

Contientizar a los adolescentes que los efectos del phubbing no solo genera la disputa entre las relaciones interpersonales, familiares y sociales; sino que también repercute a nivel psicosocial a futuro. Se brindó información dirigida hacia los padres de familia, sobre la importancia de la comunicación, confianza y el respeto en los espacios de convivencia familiar, así mismo orientar sobre el deber de dar un buen ejemplo a sus hijos e inculquen reglas de disciplina dentro del hogar para que no se pierdan las relaciones significativas y se conviva en un ambiente social armonioso.

III.METODO

3.1 Sujetos

Para realizar este estudio se empleó un universo de 300 adolescentes que corresponden al 52% de la totalidad de la población estudiantil del colegio Doctor Rodolfo Robles, de la ciudad de Quetzaltenango. Son adolescentes de estatus social medio y alto del área urbana de la ciudad de Quetzaltenango y los municipios de su alrededor, comprendidos entre las edades de 14 a 18 años de primero, segundo y tercero básico y nivel diversificado, en su mayoría de origen ladino y que profesan la religión católica en su mayoría.

La muestra estuvo formada por 155 sujetos, la selección fue constituida por un pre-test que se les aplicó donde se seleccionó a los que pasan más de dos horas en el día conectados a las redes sociales.

3.2 Instrumento

En esta investigación se utilizaron dos instrumentos, el cuestionario de relaciones humanas y una encuesta. Los precursores del cuestionario de relaciones humanas es una editorial Ecce, escuela para desarrollar el liderazgo, mexicana, 1998. El cuestionario consta de 10 preguntas cerradas, este está concebido para ayudar y valorar aproximadamente la capacidad individual de relación interpersonal. La forma de interpretar la puntuación obtenida al completar el cuestionario consiste en cada uno de los aspectos que aparecen, ya que con una línea se cruza el número que mejor describa el comportamiento actual, después con un círculo se traza alrededor del número que indique el nivel que se desee tener y se realiza un plan personal para la superación.

La ponderación y modo de calificarse se evaluó con dos puntuaciones, la puntuación alta abarca de la intensidad 6 a la 9 (+) y la puntuación baja abarca de la intensidad 1 a la 4 (-). La prueba abarca las siguientes dos variables, relaciones humanas en las preguntas 1, 2, 3, 6, 10 y liderazgo en las preguntas 4, 5, 7, 8, 9.

La Escala Likert consta de 18 preguntas cerradas, es una boleta de investigación que tiene la finalidad de determinar el tiempo que pasan los estudiantes conectados a las redes sociales por medio de su celular. La forma de interpretar la puntuación obtenida al completar la boleta consiste en cada uno de los aspectos que aparecen nada, poco, a menudo, casi siempre y siempre. La ponderación y modo de calificarse se evalúa siendo nada y poco la puntuación más baja, y la puntuación más alta casi siempre y siempre.

3.3 Procedimiento

- Elaboración y presentación de tres temas de investigación los cuales se presentaron a coordinación del cual solo un tema fue aprobado.
- Realización, selección y aprobación del tema el cual fue aprobado por una terna evaluadora.
- Investigación de antecedentes: por lo que se acudió a estudios que se han hecho acerca del tema por medio de revistas, publicaciones ya sea radiales, televisivas, entre otras; relacionadas con la temática durante los últimos diez años.
- Elaboración del marco teórico: en donde se consultó como mínimo a quince fuentes bibliográficas actuales, realizando una síntesis crítica de las teorías más importantes relacionadas con el tema.
- Administración de test psicométrico y escala likert a los estudiantes quienes fueron parte de mi muestra, los cuales fueron evaluados.
- Tabulación de datos: se realizó la calificación de los cuestionarios del cual se obtuvieron los datos necesarios para poder realizar el proceso estadístico.
- El proceso estadístico se realizó para poder confirmar un resultado y así poder realizar una interpretación de los mismos.
- Elaboración de propuesta: se le ofrece a la comunidad escolar de nivel básico y diversificado un programa con estrategias psicoeducativas.
- Conclusiones: se derivan directamente del estudio, por lo que se debe basar en lo que se evidencio del estudio.
- Recomendaciones: se basan de las conclusiones, en donde se sugiere una solución para la problemática.

- Referencias: se elabora una lista de todos los documentos consultados en cada capítulo de trabajo, incluyendo libros, tesis, revistas, páginas web, entre otros. Se realiza en orden alfabético guiándonos por las normas APA.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

El diseño de investigación que se aplicó es descriptivo ya que con este método se puede conocer la situación en la que se encuentran las personas que son objeto de estudio así como describir datos que generan un impacto en la vida de las personas que sean conocedoras de esta investigación.

Achaerandio (2010), define la investigación descriptiva como aquella que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Abarca todo tipo de recolección científica de datos con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de estos. La descripción de lo que es, se entiende en un sentido más complejo, que una simple descripción ingenua de los datos que aparecen.

La investigación descriptiva examina sistemáticamente y analiza la conducta humana, personal y social en condiciones naturales y en los ámbitos sociales, económicos, políticos y religiosos, así como en la familia, la comunidad, el sistema educativo formal, el trabajo u otros. Busca la resolución de algún problema o se emplea para alcanzar una meta del conocimiento, suele comenzar con el estudio y análisis de la situación presente, también para esclarecer lo que necesita alcanzar (metas, objetivos, finales e intermedios) y para alertar sobre los medios o vías que se requieran alcanzar esas metas y objetivos.

Para este estudio se utilizó la fiabilidad y significación de proporciones.

Achaerandio (2010), establece que para la comprobación de la hipótesis, debido al tipo de investigación, se debe de establecer una estadística de la información obtenida, con el fin de evidenciar la asociación o no, entre las variables de estudio. Establece las siguientes fórmulas para determinar el tamaño y el error de la muestra mínima en la investigación.

Formula tamaño muestral $\frac{no = Z^2 * p * q}{e^2} \quad \frac{no = 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2} = 384.16$

Donde:

no = tamaño inicial de la muestra o (definitivo).

Z² = estimador insesgado para intervalo de confianza, elevado al cuadrado.

p = probabilidad de éxito.

q = probabilidad de fracaso (1 - p).

e² = error muestral al cuadrado.

Dado que se conoce la población o universo:

$$n = \frac{no}{1 + \frac{no}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{300}} = 155 = 52\%$$

Donde:

N = Población o universo = 300

n = Muestra de acuerdo a la población 155 personas = 52 %

Se indica que el método estadístico que utiliza para validar cualquier estudio particularmente si está diseñado por el investigador es el método de proporciones que se aplica a encuestas, boletas de opinión, pruebas subjetivas, cuestionarios o pruebas que no estén estandarizadas, el cual consta de los siguientes pasos.

Fiabilidad de proporciones:

- Establecer el nivel de confianza a 95% (1.96)
- Hallar el error típico de las proporciones.

$$\sigma_p = \sqrt{\frac{p \cdot q}{N_{36}}}$$

- Hallar la razón crítica.

$$Rc = \frac{p}{\sigma p}$$

- Hallar el intervalo confidencial.

$$I. C = p + E$$

$$I. C = p - E$$

Comparar la razón crítica con su nivel de confianza

Si $RC > 1.96$ entonces es significativa

Si $RC < 1.96$ entonces no es significativa

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en el trabajo de campo, el cual fue aplicado a alumnos de los grados de básico y diversificado, del Colegio Rodolfo Robles, de Quetzaltenango, comprendidos entre las edades de 14 a 18 años.

Para este estudio se aplicó el Cuestionario de Relaciones Humanas. Es un cuestionario que está concebido para ayudar y valorar aproximadamente la capacidad individual de relación interpersonal de cada estudiante. Se debe tener en cuenta que la prueba abarca dos variables, relaciones humanas que son las preguntas 1, 2, 3, 6, 10 y liderazgo en las preguntas 4, 5, 7, 8, 9. Por lo que solo se toma en cuenta las preguntas de relaciones humanas para medir las relaciones interpersonales que maneja cada estudiante.

Para una mejor comprensión sobre los resultados que arrojó la presente investigación se utilizó el proceso estadístico significación y fiabilidad de proporciones, con un nivel de confianza del 95%, a continuación se presentan las siguientes tablas.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
1	3	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	4	3	2	0.02	0.98	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si
	5	21	13	0.13	0.87	0.03	0.06	0.07	0.19	4.34	si	si
	6	18	12	0.12	0.88	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si
	7	39	25	0.25	0.75	0.03	0.06	0.19	0.31	8.34	si	si
	8	55	35	0.35	0.65	0.04	0.08	0.27	0.43	8.75	si	si
	9	18	12	0.12	0.88	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
2	1	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	2	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	3	3	2	0.02	0.98	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si
	4	8	5	0.05	0.95	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si
	5	17	11	0.11	0.89	0.02	0.04	0.07	0.15	5.5	si	si
	6	17	11	0.11	0.89	0.02	0.04	0.07	0.15	5.5	si	si
	7	40	26	0.26	0.74	0.04	0.08	0.18	0.34	6.5	si	si
	8	50	32	0.32	0.68	0.04	0.08	0.24	0.4	8	si	si
	9	18	11	0.11	0.89	0.02	0.04	0.07	0.15	5.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
3	1	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	2	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	3	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	4	5	3	0.03	0.97	0.01	0.02	0.01	0.05	3	si	si
	5	12	8	0.08	0.92	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
	6	19	12	0.12	0.88	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si
	7	53	34	0.34	0.66	0.04	0.08	0.26	0.42	8.5	si	si
	8	40	26	0.26	0.74	0.04	0.08	0.18	0.34	6.5	si	si
	9	22	14	0.14	0.86	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
4	1	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.04	1	no	si
	2	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.04	1	no	si
	3	3	2	0.02	0.98	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si
	4	3	2	0.02	0.98	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si
	5	20	13	0.13	0.87	0.03	0.06	0.07	0.19	4.34	si	si
	6	30	19	0.19	0.81	0.03	0.06	0.13	0.25	6.34	si	si
	7	32	21	0.21	0.79	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
	8	44	28	0.28	0.72	0.04	0.08	0.2	0.36	7	si	si
	9	20	13	0.13	0.87	0.03	0.06	0.07	0.19	4.34	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
5	1	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	2	4	3	0.03	0.97	0.01	0.02	0.01	0.05	3	si	si
	3	13	8	0.08	0.92	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
	4	11	7	0.07	0.93	0.02	0.04	0.03	0.11	3.5	si	si
	5	27	17	0.17	0.83	0.03	0.06	0.11	0.23	5.67	si	si
	6	27	17	0.17	0.83	0.03	0.06	0.11	0.23	5.67	si	si
	7	27	17	0.17	0.83	0.03	0.06	0.11	0.23	5.67	si	si
	8	30	20	0.2	0.8	0.03	0.06	0.14	0.26	6.67	si	si
	9	14	10	0.1	0.9	0.02	0.04	0.06	0.14	5	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
6	1	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	2	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	3	4	3	0.03	0.97	0.01	0.02	0.01	0.05	3	si	si
	4	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	5	13	8	0.08	0.92	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
	6	16	10	0.1	0.9	0.02	0.04	0.06	0.14	5	si	si
	7	21	14	0.14	0.86	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si
	8	42	28	0.28	0.72	0.04	0.08	0.2	0.36	7	si	si
	9	53	34	0.34	0.66	0.04	0.08	0.26	0.42	8.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
7	1	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si
	2	10	6	0.06	0.94	0.02	0.04	0.02	0.1	3	si	si
	3	8	5	0.05	0.95	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si
	4	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si
	5	33	21	0.21	0.79	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
	6	24	16	0.16	0.84	0.03	0.06	0.1	0.22	5.34	si	si
	7	35	22	0.22	0.78	0.03	0.06	0.16	0.28	7.34	si	si
	8	23	15	0.15	0.85	0.03	0.06	0.09	0.21	5	si	si
	9	10	7	0.07	0.93	0.02	0.04	0.03	0.11	3.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
8	1	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si
	2	8	5	0.05	0.95	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si
	3	10	6	0.06	0.94	0.02	0.04	0.02	0.1	3	si	si
	4	23	15	0.15	0.85	0.03	0.06	0.09	0.21	5	si	si
	5	22	14	0.14	0.86	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si
	6	29	19	0.19	0.81	0.03	0.06	0.13	0.25	6.37	si	si
	7	22	14	0.14	0.86	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si
	8	23	15	0.15	0.85	0.03	0.06	0.09	0.21	5	si	si
	9	12	8	0.08	0.92	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si

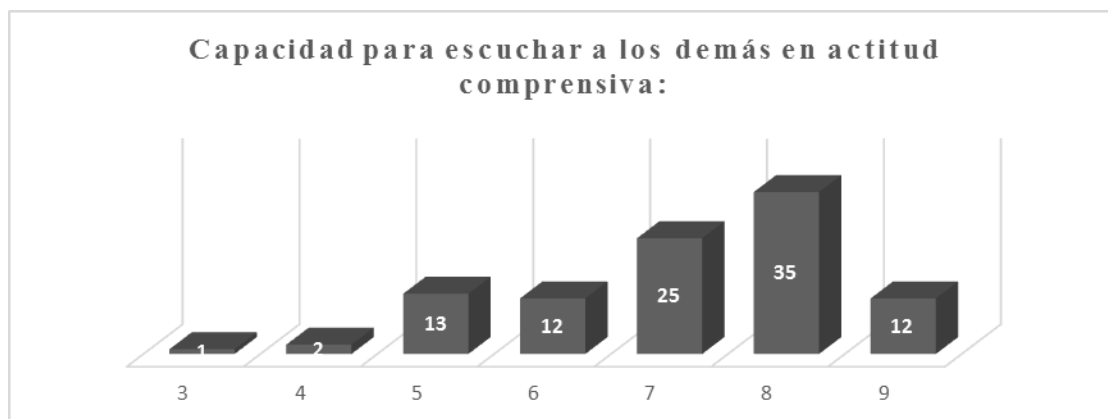
Fuentes: estudio de campo.

	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
9	1	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	3	3	2	0.02	0.98	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si
	4	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	5	10	6	0.06	0.94	0.02	0.04	0.02	0.1	3	si	si
	6	15	10	0.1	0.9	0.02	0.04	0.06	0.14	5	si	si
	7	44	28	0.28	0.72	0.04	0.08	0.2	0.36	7	si	si
	8	49	32	0.32	0.68	0.04	0.08	0.24	0.4	8	si	si
	9	31	20	0.2	0.8	0.03	0.06	0.14	0.26	6.67	si	si

Fuente: estudio de campo.

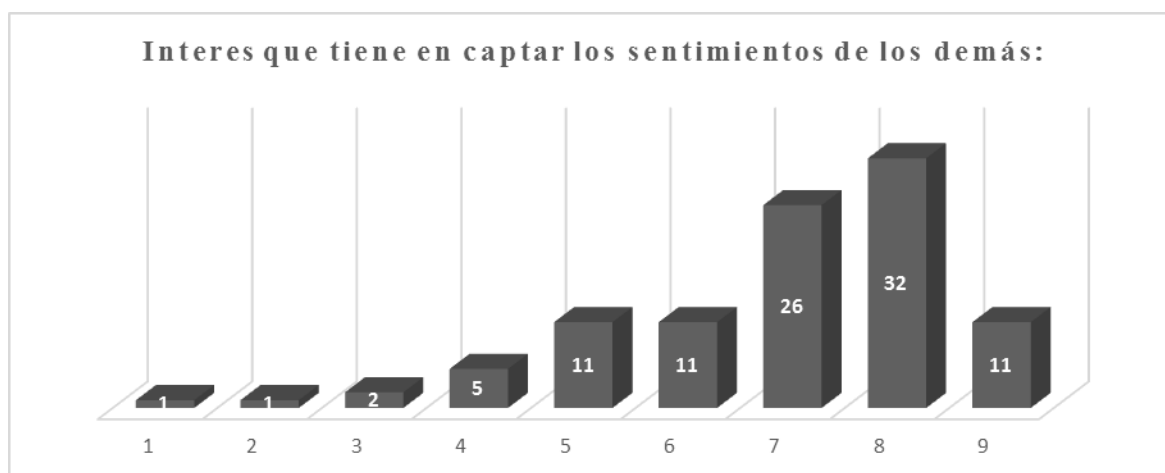
	ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
10	1	1	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	4	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
	5	14	9	0.09	0.91	0.02	0.04	0.05	0.13	4.5	si	si
	6	14	9	0.09	0.91	0.02	0.04	0.05	0.13	4.5	si	si
	7	29	19	0.19	0.81	0.03	0.06	0.13	0.25	6.34	si	si
	8	52	33	0.33	0.67	0.04	0.08	0.25	0.41	8.25	si	si
	9	43	28	0.28	0.72	0.04	0.08	0.2	0.36	7	si	si

Fuente: estudio de campo.



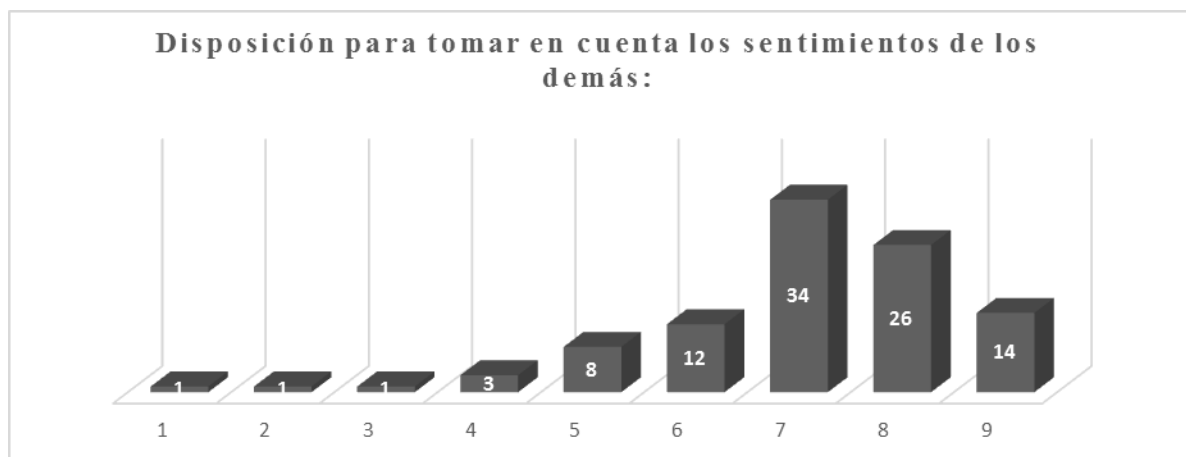
Fuente: estudio de campo.

El 84% son capaces de escuchar a los demás en actitud comprensiva mientras que el 3% no son capaces de escuchar a los demás en actitud comprensiva.



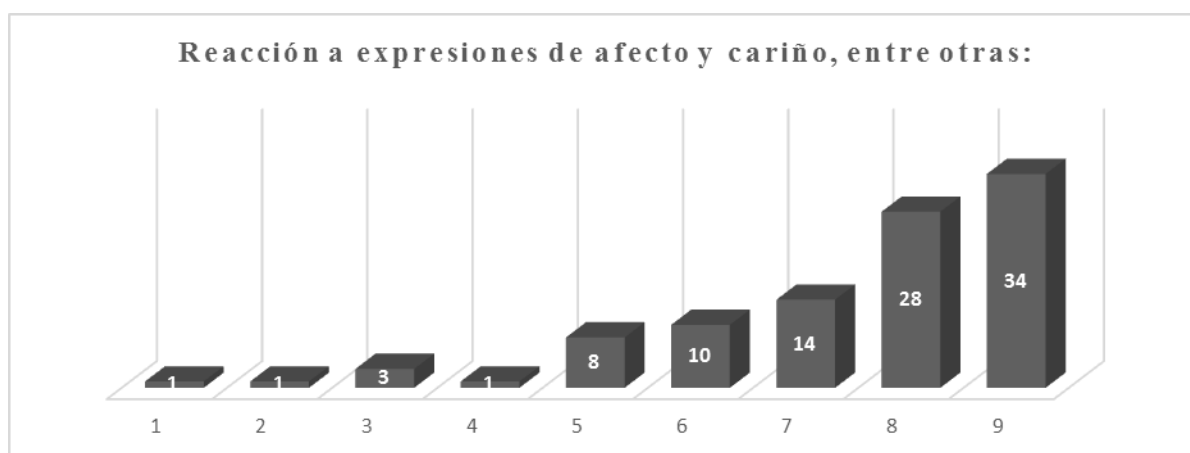
Fuente: estudio de campo.

El 80% está siempre pendiente del interés que tienen en captar los sentimientos de los demás mientras que el 9% les tiene sin cuidado el estar interesados en captar los sentimientos de los demás.



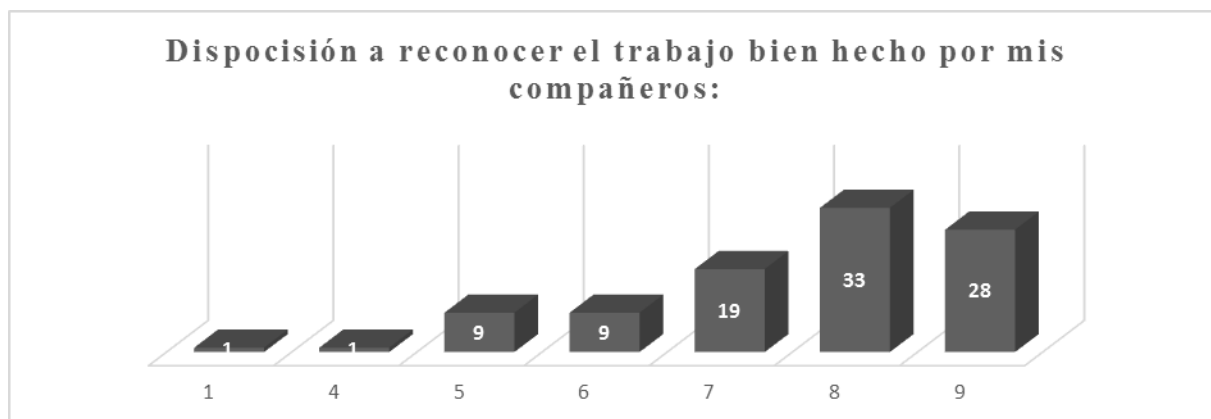
Fuente: estudio de campo.

El 86% están dispuestos a tomar en cuenta los sentimientos de los demás mientras que el 6% no están dispuestos a tomar en cuenta los sentimientos de los demás.



Fuente: estudio de campo.

El 86% acepta con agrado las reacciones a expresiones de afecto y cariño, entre otras mientras que el 6% se siente incómodo con las reacciones a expresiones de afecto y cariño, entre otras.



Fuente: estudio de campo.

El 89% está completamente dispuesto a reconocer el trabajo bien hecho por sus compañeros mientras que el 2% son renuentes a reconocer el trabajo bien hecho por sus compañeros.

Para este estudio también se aplicó una escala likert. Es una boleta de investigación que tiene la finalidad de determinar el tiempo que pasan los estudiantes conectados a las redes sociales por medio de su celular.

Para una mejor comprensión sobre los resultados que arrojó la presente investigación se utilizó el proceso estadístico significación y fiabilidad de proporciones, con un nivel de confianza del 95%, a continuación se presentan las siguientes tablas.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si
Poco	16	10	0.1	0.9	0.02	0.04	0.06	0.14	5	si	si
A menudo	57	37	0.37	0.63	0.04	0.08	0.29	0.45	9.25	si	si
Casi siempre	54	35	0.35	0.65	0.04	0.08	0.27	0.43	8.75	si	si
Siempre	22	14	0.14	0.86	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	51	33	0.33	0.67	0.04	0.08	0.25	0.41	8.25	si	si
Poco	60	39	0.39	0.61	0.04	0.08	0.31	0.47	9.75	si	si
A menudo	32	21	0.21	0.79	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
Casi siempre	8	5	0.05	0.95	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si
Siempre	4	2	0.02	0.98	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si
Poco	11	7	0.07	0.93	0.02	0.04	0.03	0.11	3.5	si	si
A menudo	18	12	0.12	0.88	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si
Casi siempre	53	34	0.34	0.66	0.04	0.08	0.26	0.42	8.5	si	si
Siempre	71	46	0.46	0.54	0.04	0.08	0.38	0.54	11.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	30	19	0.19	0.81	0.03	0.06	0.13	0.25	6.34	si	si
Poco	72	47	0.47	0.53	0.04	0.08	0.39	0.55	11.8	si	si
A menudo	38	25	0.25	0.75	0.03	0.06	0.19	0.31	8.34	si	si
Casi siempre	13	8	0.08	0.92	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
Siempre	2	1	0.01	0.99	0.01	0.02	-0	0.03	1	no	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	32	21	0.21	0.79	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
Poco	58	37	0.37	0.63	0.04	0.08	0.29	0.45	9.25	si	si
A menudo	38	25	0.25	0.75	0.03	0.06	0.19	0.31	8.34	si	si
Casi siempre	19	12	0.12	0.88	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si
Siempre	8	5	0.05	0.95	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	51	33	0.33	0.67	0.04	0.08	0.25	0.41	8.25	si	si
Poco	70	45	0.45	0.55	0.04	0.08	0.37	0.53	11.3	si	si
A menudo	16	10	0.1	0.9	0.02	0.04	0.06	0.14	5	si	si
Casi siempre	12	8	0.08	0.92	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
Siempre	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	9	6	0.06	0.94	0.02	0.04	0.02	0.1	3	si	si
Poco	30	19	0.19	0.81	0.03	0.06	0.13	0.25	6.34	si	si
A menudo	48	31	0.31	0.69	0.04	0.08	0.23	0.39	7.75	si	si
Casi siempre	40	26	0.26	0.74	0.04	0.08	0.18	0.34	6.5	si	si
Siempre	28	18	0.18	0.82	0.03	0.06	0.12	0.24	6	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	53	34	0.34	0.66	0.04	0.08	0.26	0.42	8.5	si	si
Poco	38	25	0.25	0.75	0.03	0.06	0.19	0.31	8.34	si	si
A menudo	35	23	0.23	0.77	0.03	0.06	0.17	0.29	7.67	si	si
Casi siempre	10	12	0.12	0.88	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si
Siempre	10	6	0.06	0.94	0.02	0.04	0.02	0.1	3	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	61	40	0.4	0.6	0.04	0.08	0.32	0.48	10	si	si
Poco	59	38	0.38	0.62	0.04	0.08	0.3	0.46	9.5	si	si
A menudo	22	14	0.14	0.86	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si
Casi siempre	7	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si
Siempre	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	45	29	0.29	0.71	0.04	0.08	0.21	0.37	7.25	si	si
Poco	47	30	0.3	0.7	0.04	0.08	0.22	0.38	7.5	si	si
A menudo	40	26	0.26	0.74	0.04	0.08	0.18	0.34	6.5	si	si
Casi siempre	17	11	0.11	0.89	0.02	0.04	0.07	0.15	5.5	si	si
Siempre	6	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	33	21	0.21	0.79	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
Poco	51	33	0.33	0.67	0.04	0.08	0.25	0.41	8.25	si	si
A menudo	42	27	0.27	0.73	0.04	0.08	0.19	0.35	6.75	si	si
Casi siempre	24	16	0.16	0.84	0.03	0.06	0.1	0.22	5.34	si	si
Siempre	5	3	0.03	0.97	0.01	0.02	0.01	0.05	3	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	34	22	0.22	0.66	0.03	0.06	0.16	0.28	7.34	si	si
Poco	64	41	0.41	0.36	0.03	0.06	0.35	0.47	13.7	si	si
A menudo	34	22	0.22	0.66	0.03	0.06	0.16	0.28	7.34	si	si
Casi siempre	16	10	0.1	0.84	0.02	0.04	0.06	0.14	5	si	si
Siempre	7	5	0.05	0.93	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	100	64	0.64	0.36	0.04	0.08	0.56	0.72	16	si	si
Poco	37	24	0.24	0.63	0.03	0.06	0.18	0.3	8	si	si
A menudo	12	8	0.08	0.88	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
Casi siempre	3	2	0.02	0.97	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si
Siempre	3	2	0.02	0.97	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	77	50	0.5	0.23	0.03	0.06	0.44	0.56	16.7	si	si
Poco	50	32	0.32	0.5	0.03	0.06	0.26	0.38	10.7	si	si
A menudo	17	11	0.11	0.83	0.02	0.04	0.07	0.15	5.5	si	si
Casi siempre	7	5	0.05	0.93	0.02	0.04	0.01	0.09	2.5	si	si
Siempre	4	2	0.02	0.96	0.01	0.02	0	0.04	2	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	22	14	0.14	0.78	0.03	0.06	0.08	0.2	4.67	si	si
Poco	41	27	0.27	0.59	0.03	0.06	0.21	0.33	9	si	si
A menudo	47	30	0.3	0.53	0.03	0.06	0.24	0.36	10	si	si
Casi siempre	34	22	0.22	0.66	0.03	0.06	0.16	0.28	7.34	si	si
Siempre	11	7	0.07	0.89	0.02	0.04	0.03	0.11	3.5	si	si

Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	65	42	0.42	0.35	0.03	0.06	0.36	0.48	14	si	si
Poco	55	36	0.36	0.45	0.03	0.06	0.3	0.42	12	si	si
A menudo	19	12	0.12	0.81	0.03	0.06	0.06	0.18	4	si	si
Casi siempre	11	7	0.07	0.89	0.02	0.04	0.03	0.11	3.5	si	si
Siempre	5	3	0.03	0.95	0.01	0.02	0.01	0.05	3	si	si

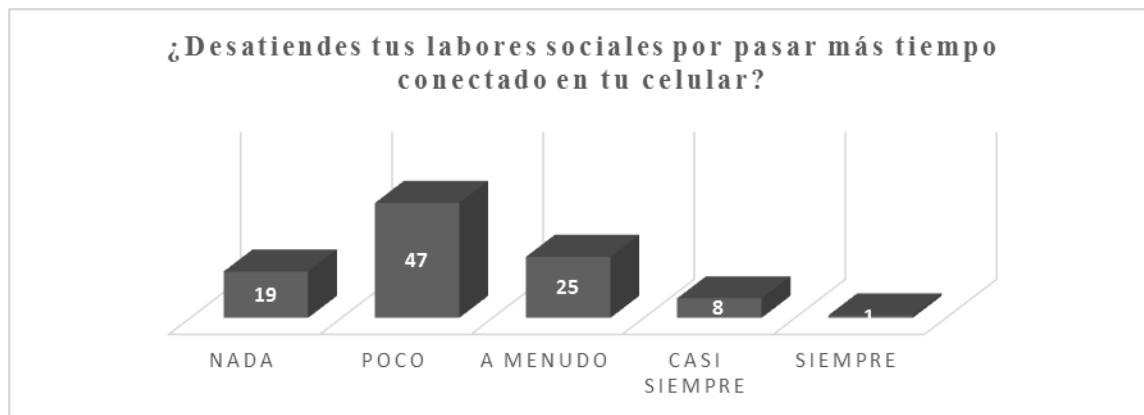
Fuente: estudio de campo.

ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	9	6	0.06	0.91	0.02	0.04	0.02	0.1	3	si	si
Poco	30	19	0.19	0.7	0.03	0.06	0.13	0.25	6.34	si	si
A menudo	32	21	0.21	0.68	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
Casi siempre	33	21	0.21	0.67	0.03	0.06	0.15	0.27	7	si	si
Siempre	51	33	0.33	0.49	0.03	0.06	0.27	0.39	11	si	si

Fuente: estudio de campo.

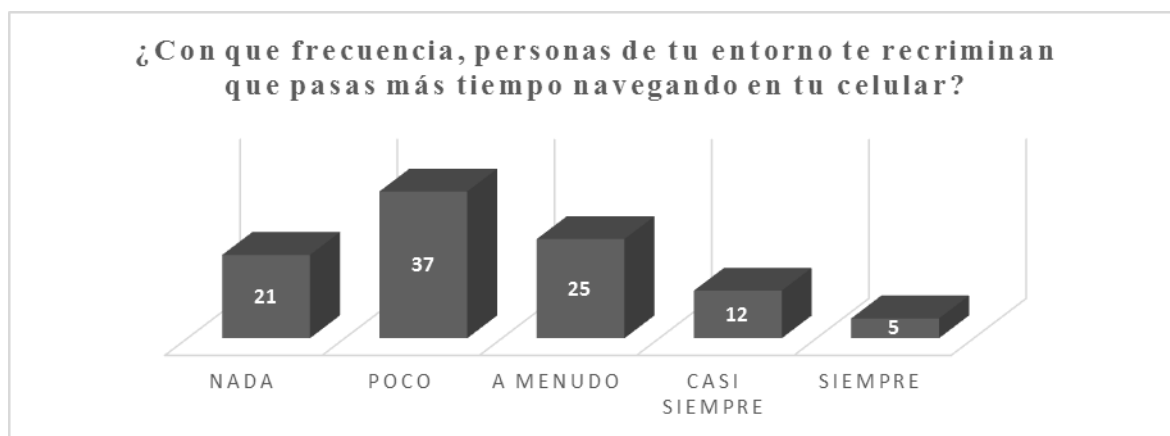
ITEM	f	%	p	q	~p	ε	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiab.
Nada	39	25	0.25	0.61	0.03	0.06	0.19	0.31	8.34	si	si
Poco	69	45	0.45	0.31	0.03	0.06	0.39	0.51	15	si	si
A menudo	30	19	0.19	0.7	0.03	0.06	0.13	0.25	6.34	si	si
Casi siempre	12	8	0.08	0.88	0.02	0.04	0.04	0.12	4	si	si
Siempre	5	3	0.03	0.95	0.01	0.02	0.01	0.05	3	si	si

Fuente: estudio de campo.



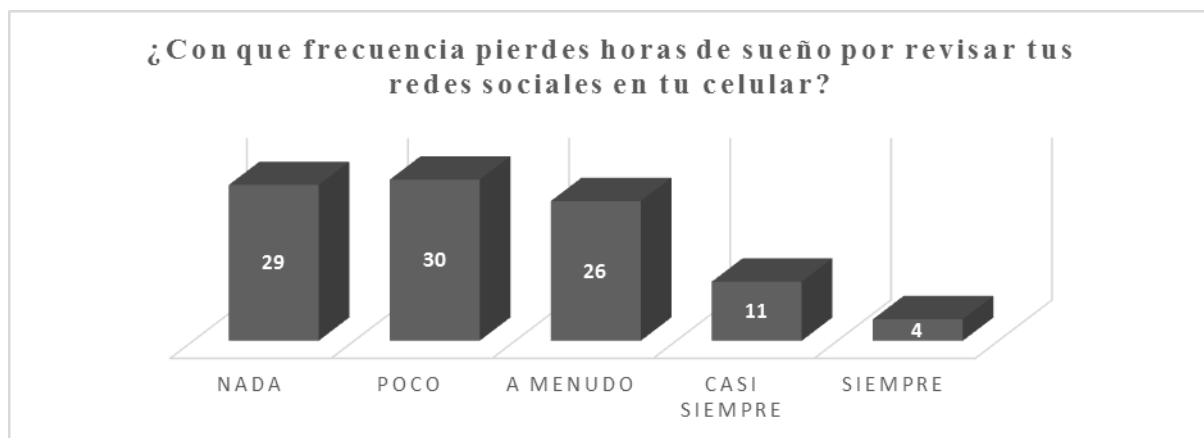
Fuente: estudio de campo.

El 47% responde que pocos de ellos desatienen sus labores sociales por pasar más tiempo en revisar su celular mientras que el 25% responde que a menudo desatienen sus labores sociales.



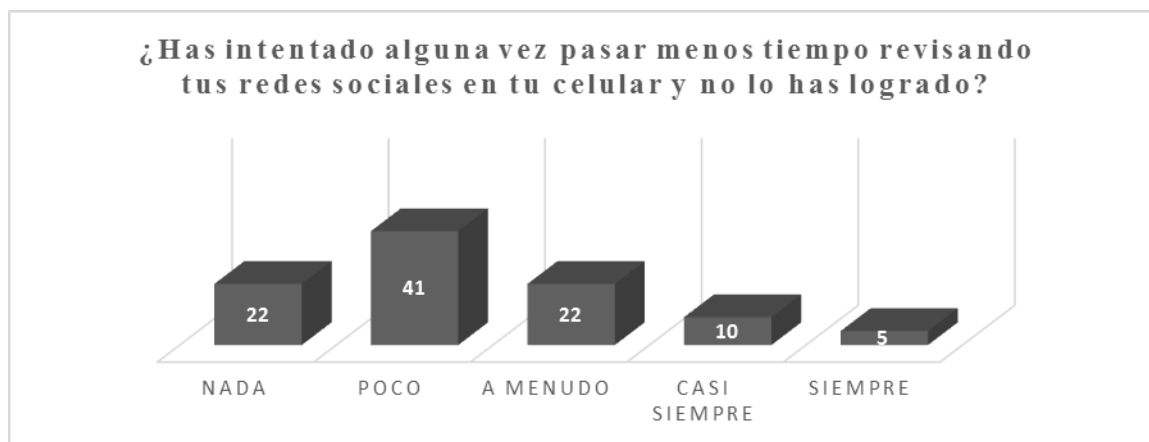
Fuente: estudio de campo.

El 37% responde que a pocos de ellos personas de su entorno le recriminan por que pasa más tiempo de navegación en internet por medio de su celular mientras que el 25% responde que a menudo personas de su entorno le recriminan, por lo que hay una diferencia del 11%.



Fuente: estudio de campo.

El 29% responde que no pierden horas de sueño por revisar sus redes sociales en su celular, el 30% responde que es poco lo que pierden horas de sueño por revisar sus redes sociales en su celular mientras que el 26% responde que a menudo pierden horas de sueño por revisar sus redes sociales en su celular.



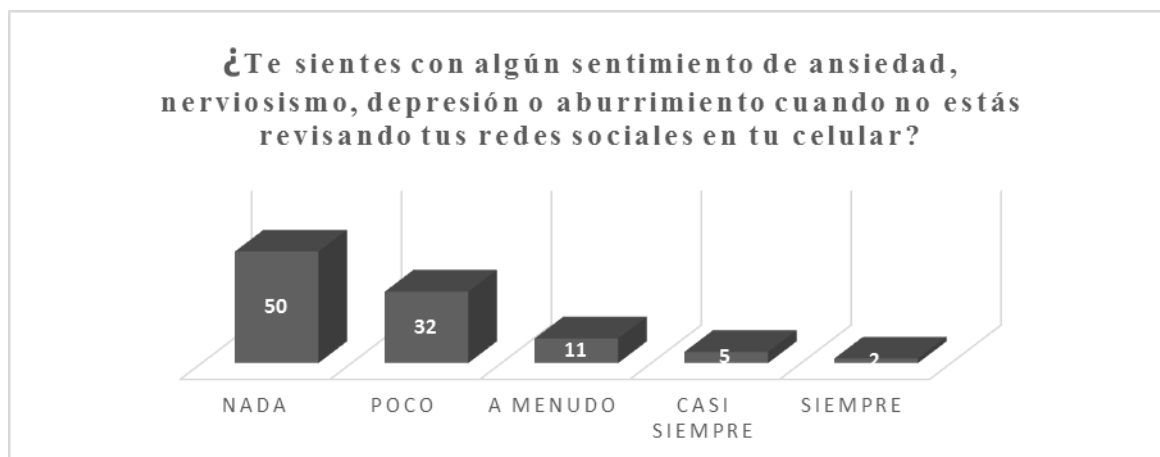
Fuente: estudio de campo.

El 41% indica que pocos de ellos han logrado poder intentar alguna vez pasar menos tiempo en revisar sus redes sociales en su celular mientras que el 22% indica que a menudo intentan pasar menos tiempo en revisar las redes sociales en su celular.



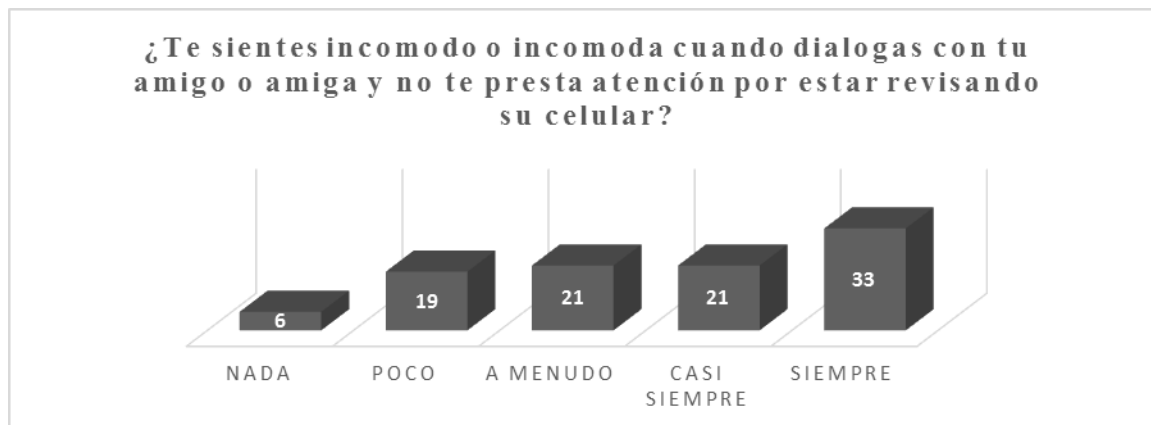
Fuente: estudio de campo.

El 64% responde que para nada prefieren pasar más tiempo en online que con sus amigos en la vida real.



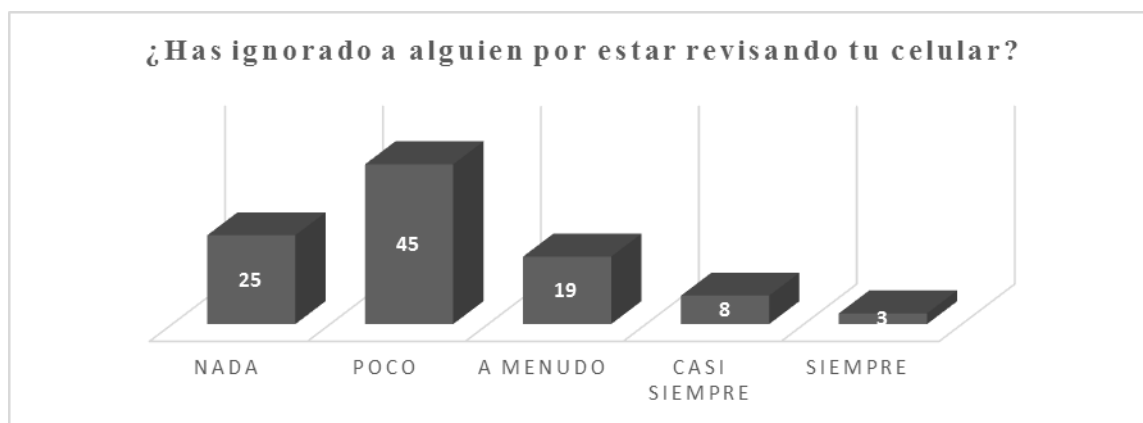
Fuente: estudio de campo.

El 50% responde que para nada sienten algún sentimiento de ansiedad, nerviosismo, depresión o aburrimiento cuando revisa sus redes sociales en su celular.



Fuente: estudio de campo.

El 33% indica que siempre se sienten incomodos cuando dialogan con sus amigos y no les presta atención por revisar su celular.



Fuente: estudio de campo.

El 45% responde que son pocos los que ignoran a alguien por estar revisando su celular.

IV. DISCUSIÓN

Con el paso de los años la tecnología evoluciona y su evolución cada día es más novedosa, desde que los smartphones o teléfonos inteligentes fueron lanzados al mercado se puede observar en el entorno que no hay persona que no tenga un celular, aunque los modelos y marcas son diferentes, en su mayoría obtiene un teléfono inteligente el cual cuenta con las funciones para adquirir redes sociales en donde cada uno se comunica por cualquier red social, aunque algunas personas no adquieren internet móvil, pero pueden obtener wi-fi en cualquier centro público o privado que ofrezca este servicio.

Por lo que Escavy (2014) indica que los smartphones se han convertido en la herramienta de comunicación social más utilizada, no solo para interactuar con amigos y conocidos a través de internet, sino también como sustituto de otras herramientas como despertadores, mp3 o cámaras fotográficas; es normal que a medida que los cambios sociológicos evolucionan, el comportamiento humano se modifica.

Conforme la tecnología evoluciona, en su mayoría progresa el phubbing, ya que los smartphones se convierten en el medio de comunicación, en donde crea poco interés en las personas para que se comuniquen cara a cara. De acuerdo a los resultados de esta investigación, donde se tomó un universo de 300 adolescentes del nivel básico y diversificado de educación, entre las edades de 14 a 18 años, con una muestra de 155 siendo algunos de sexo masculino y de sexo femenino; como se puede observar en la gráfica de la pregunta de la escala likert ¿Con que frecuencia, personas de tu entorno te recriminan que pasas más tiempo navegando en tu celular? El 37% responde que pocas personas de su entorno le recriminan por qué pasa más tiempo de navegación en su celular y el 25% responde que a menudo personas de su entorno le reprochan por que navega más tiempo en su celular, hay una diferencia del 11%, donde se observa que es un porcentaje mínimo; con el paso de los años la tecnología avanza y pueda que en un futuro el phubbing influya totalmente en las relaciones interpersonales en adolescentes donde estas pasaran a un segundo plano y ya no se utilice la interacción cara a cara.

De acuerdo con Aguilar (2013) en el artículo Phubbing, culpable de fracaso en reuniones, tienes una reunión con amigos, familia, pareja o compañeros de trabajo, se trataría del mejor momento para convivir; indica que el invitado preferido es el phubbing este no se trata de un virus, pero se propaga como tal, detalló la entrevista que esa necesidad compulsiva por estar comunicado tan solo por medio de redes sociales, aplicaciones y demás, limita la comunicación y la interacción social, lo cual genera despersonalización del individuo.

Conforme a los resultados en la gráfica de la escala likert con la pregunta ¿Te sientes incomodo o incomoda cuando dialogas con tu amigo o amiga y no te presta atención por estar revisando su celular? El 33% indica que siempre se sienten incómodos o incómodas cuando dialogan con un amigo o amiga y no les presta atención por estar revisando su celular, el 21% indica que casi siempre, y el otro 21% indica también que a menudo se sienten incómodos o incómodas cuando la otra persona no les presta atención por estar revisando su celular.

El 75% de la población demuestra que siente incómoda al ver que su amigo no le presta atención cuando dialogan porque él revisa su celular; se puede observar que hay un número alto que indica que hay algunas personas que han hecho phubbing como nos indica Castillo (2013) en el artículo phubbing, cuando la tecnología acaba con las relaciones sociales; comenta que seguramente en algún momento se ha hecho phubbing o se ha sido víctima de él, por lo que viene a ser una práctica obsesiva que, según expertos, amenaza con afectar la salud mental y reduce las relaciones sociales ya que en la actualidad los adolescentes prefieren entablar una comunicación por mensajes virtuales que comunicarse cara a cara.

Choliz (2012) argumenta que en algunos casos el exceso del uso de la tecnología ha interferido con otras actividades cotidianas y perturba las relaciones sociales y familiares, una persona que sea incapaz de dejar el uso de la tecnología específicamente internet y que sienta malestar cuando no se puede conectar, esta frente a un problema de adicción, el cual impedirá una buena comunicación de persona a persona que se convierte en un impedimento en las relaciones.

De acuerdo a los resultados de la gráfica de la escala likert con la pregunta ¿Has intentado alguna vez pasar menos tiempo en revisar las redes sociales en tu celular y no lo has logrado? El 41% indica que pocos de ellos han logrado poder intentar alguna vez pasar menos tiempo en revisar las redes sociales en su celular mientras que el 22% indica que a menudo han intentado alguna vez pasar menos tiempo revisar las redes sociales en su celular y no lo han logrado. Aunque el porcentaje es alto donde nos indican que pocos han logrado pasar sin revisar sus redes sociales en su celular, pueda que durante el día no lo hagan porque estén ocupados realizando actividades académicas o pueda que el lugar donde se encuentren ya sea público o privado no cuente con wi-fi y no puedan ingresar a las redes sociales porque no tienen el uso a internet como también pueda que en el centro académico donde se encuentre tenga bloqueadas las páginas a redes sociales; pero al momento de salir de su centro académico e ir a su hogar o a un lugar donde puedan contar con una red a internet les permita revisar más tiempo sus redes sociales en su celular; a menos que en su hogar se establezcan reglas básicas de conducta, por ejemplo a la hora de comida, salidas o en reuniones familiares no se permita el uso del celular.

Ya que si en casa no se han establecido normas básicas de convivencia familiar pueda que en un futuro se pierda la comunicación totalmente entre familia y la única prioridad y medio de comunicación sea el uso de las redes sociales por medio del celular, por lo que crea una disfunción familiar donde no haya ningún interés social o personal por querer convivir en familia. Sí en casa se enseña el phubbing téngase en cuenta que esa misma conducta que se les genera a los adolescentes la formaran fuera de su entorno familiar, por lo que provoca phubbing en su entorno social, escolar, entre otros. Como comenta Darwich (2014) en donde manifiesta que este es un fenómeno social que anuncia cambios en el estado mental y emocional de las personas, incluido el comportamiento en la vida de relación. El phubbing, es la creación de una nueva forma de sentimiento y menosprecio que padecen las personas al ser mal atendidas por su interlocutor, quien está ocupado en responder a mensajes electrónicos por su teléfono inteligente. De acuerdo a la gráfica de la escala likert con la pregunta ¿Prefieres pasar más tiempo en online que con tus amigos en la vida real? El 64% responde que para nada prefieren pasar más tiempo en online que con sus amigos en la vida real. Se puede observar que manifiesta un claro ejemplo de que a los adolescentes les gusta establecer una interacción cara a cara y que no les agrada permanecer en online todo el tiempo. Por eso es importante que se enseñe y se haga responsable

al adolescente en el manejo y uso de los teléfonos inteligentes, ya que si los padres practican el phubbing con sus hijos ellos lo actuarán con su entorno social, escolar, entre otros. Lo que viene a provocar en ellos una mala interacción social y familiar.

Como nos explica Guerreschi (2007) La dependencia de la tecnología se abre paso en la sociedad, aparentemente sin dejar rastro, precisamente a un mundo en el cual los mecanismos naturales llevan a necesitar de otra persona más, pero que a la vez se exige ser rápido, ágil, seguro y actualizado para lograr estar a la par de cualquier persona; este mismo tema en cantidad incontrolable destruye la vida, entiéndase tecnología, es necesario revalorizar el vínculo de afecto a la persona importante que signifique principios y valores para la vida propia.

Sí los padres de familia no les enseñan a sus hijos desde pequeños la importancia de la interacción cara a cara con otras personas pueda que en un futuro les afecte al momento de encajar dentro de la sociedad, ya que les será un poco difícil el poder comunicarse, como también les perjudique en su formación de personalidad y adopten otra personalidad en la que ellos no se van a sentir a gusto, como nos indica Wayer (2012) La psicóloga infanto-juvenil Francisca Rodríguez, quien fue la entrevistada en este artículo, considera que la tecnología puede tener influencias buenas y malas en los niños y jóvenes en materia psicológica. Según la profesional, es positivo que los jóvenes sepan usar las ciencias aplicadas, internet y las redes sociales, porque son canales que les sirven para comunicarse, pero los padres tienen la responsabilidad de enseñarles a sus hijos el buen uso de las herramientas tecnológicas, para que sepan utilizarlas a su favor y no en contra.

Opina la profesional, que en algunos casos las ciencias avanzadas puedan afectar de manera muy negativa a los niños y jóvenes porque puede provocar aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas de navegación en internet, en el chat o en los videojuegos, y pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar para realizar otras actividades con sus pares. Además, considera peligroso el alto nivel de exposición al que se someten los jóvenes en internet.

Lo que esto puede venir a generarles a los padres una preocupación porque sus hijos no se relacionan con otros jóvenes, cara a cara; por lo que empiezan a crear amigos virtuales en la red, lo que tiene una consecuencia a largo plazo ya que su comportamiento social empieza a tener deterioros significativos en su vida cotidiana por lo que le crea problemas personales como la comunicación con el mundo real.

Para finalizar es conveniente destacar que los sujetos de estudio en conjunto presentan un nivel bajo de influencia del phubbing en las relaciones interpersonales en adolescentes y esto quedaría como un antecedente para futuros estudios enfocados a medir el phubbing y su influencia en las relaciones interpersonales en adolescentes. Por lo que los resultados demuestran que se acepta la hipótesis nula de que no existe una influencia marcada del phubbing en las relaciones interpersonales en adolescentes, pero que si esta no se aborda desde ahora por el vínculo familiar pueda que en un futuro el único medio de comunicación que se utilice sea el teléfono inteligente o smartphones por lo que hace necesario elaborar un plan de actividades educativas dirigidas a apoyar a los padres de familia en la formación integral de sus hijos, dando a conocer así el tema del phubbing y cuáles son sus consecuencias.

VI. CONCLUSIONES

- En el cuestionario de relaciones humanas existe un porcentaje alto que refiere que los adolescentes tienen capacidad individual de relacionarse entre sí con un nivel de confianza del 95%.
- En la escala likert se estableció que existe un nivel bajo de influencia del phubbing en las relaciones interpersonales entre los adolescentes de 14 a 18 años, por lo que se rechaza la hipótesis alterna.
- Se determinó que si no se le informa a los padres de familia sobre el tema del phubbing, pueda que en un futuro genere una separación familiar y social dentro de su entorno.
- Se establece que el phubbing no solo afecta las relaciones interpersonales en adolescentes sino que también pueda venir a perjudicar en las relaciones adultas.
- Si no se le informa a los adolescentes sobre la problemática de este tema actual, en un futuro pueda venir a afectar en sus relaciones interpersonales provocando así daños psicosociales severos dentro de su entorno familiar y social.
- Dentro de los programas educativos de la institución donde se establecen talleres de escuela para padres, brindarles siempre información actualizada de problemas que vengán afectar a la población estudiantil, en este caso sus hijos.

VII. RECOMENDACIONES

- Crear un estudio de relaciones interpersonales a los padres de familia con la misma prueba que se utilizó en este estudio para obtener un perfil completo del comportamiento que presentan los padres de familia para establecer diferencias y semejanzas con los datos que se proporcionan en esta investigación con el fin de mejorar eficazmente técnicas de apoyo para que haya una mejor convivencia entre los pares.
- Realizar talleres recreativos entre los adolescentes para que fortalezcan la importancia que tiene el relacionarse con las demás personas, implementando una comunicación cara a cara.
- Los resultados y análisis efectuados en la presente investigación, denotan la importancia de que se les brinde siempre información actualizada a los padres de familia para que estas problemáticas no vengán afectar la vida cotidiana de los adolescentes y que establezcan normas y reglas básicas de convivencia dentro del hogar.
- Ampliar más el tema del phubbing y establecer talleres educativos para los padres de familia, fortaleciendo así su relación de pareja (matrimonio).
- Debido a los resultados estadísticos es conveniente implementar talleres educativos para los adolescentes, donde se les brinde información de problemas actualizados que perjudique significativamente su vida cotidiana.
- Que el profesional de la salud mental brinde oportunamente estrategias psicoeducativas a los docentes en sus actividades en el salón de clases y en los talleres de escuela para padres.

VIII. REFERENCIAS

Adés y Lejoyeux (2003), *Adicción a internet y redes sociales*, Editorial alianza, colección psicología. Recuperada de:

<http://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/adiccion-a-internet-y-redes-sociales-un-libro-de-consulta/10820.html>

Aguilar, P. (2013), *Phubbing, culpable de fracaso en reuniones*; Periódico El Universal en su edición electrónica de Noviembre; México, recuperado de:

<http://www.eluniversal.com.mx/sociedad/2013/phubbing-culpable-de-fracaso-en-reuniones-975392.html>

Angulo, É. (2013), *Phubbing, cuando la tecnología anula las relaciones sociales*; Revista electrónica Hey de Septiembre; Barranquilla, Colombia, recuperada de:

<http://revistas.elheraldo.co/hey/tecnologia/phubbing-cuando-la-tecnologia-anula-las-relaciones-sociales-125233>

Ávila, J. (2013), *Adicción a la redes sociales*; Revista electrónica de la sociedad madrileña de medicina de familia comunitaria, Edición de Febrero; Madrid España, España. Recuperado de:

<http://nuevatecsomamfyc.wordpress.com/2013/02/13/adiccion-a-las-redes-sociales/>

Barraca, J. (2010), *500 Preguntas a un Psicólogo*; Madrid España, España; Editora Club Universitario.

Beaulieu; D. (2011), *100 trucos para mejorar las relaciones de los adolescentes*; Barcelona España, España, Editora Nexus S.A.

Bellucci, M. (2014), *Phubbing: Crece la manía de mirar más el celular que a las personas*; revista electrónica entremujeres del periódico español el Clarín; Madrid España, España.

Recuperado de:
http://entremujeres.clarin.com/tech-y-web/Crece-mania-mirar-celular-personas_0_977902267.html

Casares, M. (2004) *Encuentros cara a cara, valores y relaciones interpersonales en la escuela*; Madrid España, España; Editora GRAO.

Castillo, L (2013) *Phubbing, cuando la tecnología acaba con las relaciones sociales*; En la página web saludmedicinas.com.mx de marzo; México, recuperada de:

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/articulos/phubbing-tecnologia-relaciones-sociales.html>

Ceberio, M. (2006), *Comunicación, la posibilidad de la interacción humana*; Barcelona, España, España; Ediciones Paidós Ibérica S.A.

Cortes, A. (2013), *El Phubbing (Ensayo Inédito)*, México DF, México. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/181256313/Ensayo-Phubbing>

Chan, A. (2010), *Las relaciones interpersonales y el clima organizacional en la empresa textil*; (Tesis de Licenciatura). Recuperada de: <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/22/Chan-Gomez-Andres/Chan-Gomez-Andres.pdf>

Choliz, M. y Marco, C. (2012), *Adicción a internet y redes sociales*; España, España, Alianza Editorial.

Dalton, M, Hoyle, D. y Watts, M. (2007), *Relaciones Humanas*; México DF, México; Cengage learning Editores.

Darwich, Y (2014), *Phubbing*; En el diario El Siglo de Torreón en su edición electrónica de Enero; México, recuperada de: <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/955807.phubbing.html>

De la Rosa, C. (2011), *Enciclopedia de oratoria motivacional*; México DF, México.

De Tomás (2013), *Libro, Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice*. Recuperada de: <http://nuevatecsomamfyc.wordpress.com/2013/02/13/adiccion-a-las-redes-sociales/>

Dryden, W. y Matweychuk, W. (2009) *Como superar las adicciones*; Barcelona España, España Hispano Europea, S.A, Editorial.

Everett y Rice (2005), *Enciclopedia de tareas*, Recuperada de: <http://www.encyclopediaretareas.net/2012/05/que-son-las-relaciones-interpersonales.html>

Echeburúa, E, Labrador F. y Becoña, E. (2009), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*; Madrid España, España; Editorial Pirámide.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012), *Adicción a las redes sociales*; Madrid España, España; Ediciones Pirámide.

Escavy, V. (2014), *Newsletter Redes sociales y Tics*; Revista electrónica de Conapa No. 5, España. Recuperado de: <http://www.concapa.org/wpcontent/uploads/2014/02/Newsletter-Informatica5-CONCAPA.pdf>

Firtzen, J. (2004), *Relaciones humanas interpersonales*; Buenos aires Argentina, Argentina; Editorial Lumen.

Gentileza; E. (2013), *Los diez mandamientos de la relaciones humanas*; periódico ético global, edición electrónica, Monterrey nuevo león, México, México. Recuperado de:

<http://www.periodicodecrecimiento personal.com/los-10-mandamientos-de-las-relaciones-humanas/>

González, L. y Cano, M. (2010), *Dependencias de la era digital; Cíber sexo, Cíber juego, Comunidades y Redes sociales*; Madrid España, España, Nexus Medica Editorial.

González, M. y López, M. (2005), *Inteligencia Emocional*; Bogotá Colombia, Colombia, Ediciones GAMMA S.A.

Gossmann, L. (2007), *Las relaciones interpersonales de una mujer víctima de agresión sexual durante la infancia. Caso único*. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de:

<http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/42/Gossmann-Montenegro-Lilly/Gossmann-Montenegro-Lilly.pdf>

Guerreschi, C. (2007), *Las nuevas adicciones, internet, trabajo, sexo, teléfono celular, compras*; España, España; Lumen Humanitas Editorial.

Jimenez, D. (2007), *Manual de recursos humanos*, Esic editorial. Recuperada de:

[http://books.google.com.gt/books?id=XRfaaDPHE3IC&printsec=frontcover&dq=Jimenez+\(2007\)&hl=es&sa=X&ei=2zQNVOOiE-yHsQTnj4GYAw&ved=0CBoQ6AEwAA#v=onepage&q=Jimenez%20\(2007\)&f=false](http://books.google.com.gt/books?id=XRfaaDPHE3IC&printsec=frontcover&dq=Jimenez+(2007)&hl=es&sa=X&ei=2zQNVOOiE-yHsQTnj4GYAw&ved=0CBoQ6AEwAA#v=onepage&q=Jimenez%20(2007)&f=false)

López, E. (2014), *La importancia de la relaciones interpersonales*; *Revista electronica Coaching de vida*. Recuperado de:

<http://www.coachingexitopersonal.com/coaching-exito-personal-de-vida/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/>

Morduchowicz, R, Marcón, A, Sylvestre V. y Ballestrini F. (2010), *Los adolescentes y las redes sociales*; Buenos aires, Argentina, Argentina; Editora Escuela y Medios.

McNair (2013), *Cultivar las relaciones interpersonales*; revista electrónica El mundo de mañana de Mayo; Carolina del norte, Estados Unidos, recuperada de:

<http://www.mundomanana.org/articulos/cultivar-las-relaciones-interpersonales-a206>

Ongallo, C. (2007), *Manual de comunicación: guía para gestionar el conocimiento, la información y relaciones humanas en empresas y organizaciones*; Madrid España, España, Editorial S.L.

Odrizola, Encinas y Iglesias (2009), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, primera edición. Recuperado de:

<http://www.librosaulamagna.com/libro-ADICCION-A-LAS-NUEVAS-TECNOLOGIAS-EN-A-DOLESCENTES-Y-JOVENES/270571/6466#librodatosadicional>

Peiró, S. (2008), *Multiculturalidad escolar y convivencia educativa*; San Vicente alicante, España, España; Editorial Club Universitario.

Pereira, M. (2008), *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas*; Volumen 1 No. 8 Revista electrónica Actualidades Investigativas de la educación, Universidad nacional de Costa Rica; San José Costa Rica, Costa Rica; Recuperado de: <http://revista.inie.ucr.ac.cr>

Sierra, L. (2008), *Comunicación oral argumentativa: estrategias didácticas*; Bogotá Colombia, Colombia, Cooperativa Editorial MAGISTERIO.

Soria, V. (2004), *Relaciones interpersonales - Estudio de casos*; México DF, México, Ediciones Limusa.

Ugarte, D (2007). *La trilogía de las redes y files, los futuros que vienen*, Bilbao España, España; Ediciones Biblioteca de las Indias.

Wayer, F (2012), *¿Cómo nos afecta la tecnología y las relaciones interpersonales?*, diario electrónico El Boyaldía de Julio; Chile, recuperada de:

<http://www.elboyaldia.cl/noticia/sociedad/como-nos-afecta-la-tecnologia-y-las-relaciones-interpersonales>

Welland, C. y Wexler, D. (2007), *Cuaderno de trabajo: Sin Golpes*; México DF, México, Editorial PAX, Librería Carlos Cessarman S.A.

Wiemann, M. (2011), *La comunicación en las relaciones interpersonales*; Madrid, España, España; Editorial UOC y Editorial ARESTA.

IX. ANEXOS

ANEXO I

PROPUESTA

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DIRIGIDO A LA COMUNIDAD ESCOLAR DE NIVEL BÁSICO Y DIVERSIFICADO.

(Taller a desarrollarse con padres de familia en relación al phubbing)

6.1 Introducción

Las relaciones interpersonales en la actualidad para los adolescentes se tornan difíciles, debido a que ya no establecen una comunicación cara a cara; actualmente lo hacen a través del teléfono inteligente o smartphone lo que les provoca un deterioro importante en su desarrollo social.

La palabra phubbing, se deriva del termino formado por las palabras inglesas, phone, teléfono, y snubbing, desprecio, lo cual unido consiste en no prestar atención a la persona o personas que acompañan y darle más interés al móvil, ignorando totalmente al o los acompañantes y demostrarles poco interés.

La tecnología puede afectar de manera muy negativa a niños y jóvenes porque produce aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas navegando en internet, chateando o en los videojuegos, debido a esto pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar para realizar otras actividades con sus pares.

Esto puede venir a generar en los padres una preocupación porque los hijos no se relacionan con otros jóvenes cara a cara; y crean amigos virtuales lo que tiene una consecuencia negativa a largo plazo, debido a que el comportamiento social empieza a manifestar deterioros

significativos en la vida cotidiana por lo que crea situaciones personales como la pérdida de comunicación con el mundo real.

6.2 Justificación

Al evaluar el comportamiento con respecto a la problemática en estudiantes se puede observar que los porcentajes no son muy altos y que se establecen mínimas diferencias entre una respuesta y la otra. Por lo que la importancia de este estudio es averiguar si el mal uso de los teléfonos inteligentes perjudicará a futuro en las relaciones interpersonales, familiares, sociales y labores.

Esta propuesta va dirigida a los jóvenes estudiantes, padres de familia y docentes, la cual se realizó con la idea de apoyar a los adolescentes por medio de diferentes talleres en su comportamiento, que los ayude a ser conscientes sobre el mal uso que le dan a los teléfonos inteligentes y lo que esto viene a perjudicar en sus relaciones cara a cara.

6.3 Objetivos

6.3.1 General:

Apoyar a los padres de familia y docentes para que puedan brindarles una adecuada psi-coeducación a los adolescentes sobre el tema del phubbing.

6.3.2 Específicos:

- Instruir a los padres sobre el valor de la comunicación y afecto como respuesta a los problemas cotidianos de las relaciones afectivas, familiares y sociales de sus hijos en la formación de su comportamiento.

- Brindar al docente de nivel básico y diversificado herramientas para conocer todo lo relacionado al tema del phubbing para así aplicar talleres educativos para la mejora de sus relaciones y convivencia personal.
- Lograr que el adolescente se concientice sobre el mal uso que se le da al teléfono inteligente y como este perjudica en sus relaciones interpersonales, familiares, sociales y labores.

6.4 Descripción de la propuesta

Este programa pretende ayudar a los jóvenes en el desarrollo del manejo de sus relaciones interpersonales con las demás personas ya que el hogar y centro educativo es donde el adolescente pasa la mayor parte de su día, es aquí donde principalmente aprenderá patrones de conducta, normas y valores que guiarán su vida. Por esto es sumamente importante que entre los padres de familia y el centro educativo brinden un mismo marco de referencia evitando en lo posible conductas encontradas en valores fundamentales que puedan perjudicar la convivencia personal, familiar, social y laboral. Dado el caso donde los jóvenes manifiestan que se sienten incómodos o incómodas cuando dialogan con un amigo o amiga y este no les presta atención por estar revisando sus redes sociales en su celular.

De tal manera que los padres deben aprender a ser guías para sus hijos y establecer normas de convivencia básicas para evitar toda esta problemática para que a futuro el phubbing no se pase a ser el problema principal de cada relación interpersonal entre las convivencias personales, familiares, sociales y laborales.

6.5 Cronograma de actividades

Actividades dirigidas a padres de familia.

Fecha	Lugar	Actividad	Metodología	Material	Responsable
Enero	Salón de actos del colegio.	Inició del taller ESCUELA DE PADRES con el tema: Los padres, principales educadores.	Bienvenida, Introducción. Dinámica. Tema. Evaluación	Laptop. Material audiovisual.	Estudiante de psicología.
Febrero	Salón de actos del colegio.	Capacitación sobre el tema: Phubbing.	Bienvenida, Introducción. Dinámica. Tema. videos Evaluación	Laptop. Material audiovisual. Marcadores Carteles.	Estudiante de psicología.
Marzo	Salón de actos del colegio.	Taller: Juego de roles hijos y padres. Capacitación sobre comunicación	Bienvenida, introducción del taller, dinámica. Tema. Ejercicio.	Laptop. Material audiovisual.	Estudiante de psicología.

		asertiva.	Evaluación.		
Abril	Salón de actos del colegio.	Capacitación sobre normas o reglas básicas de convivencia.	Bienvenida, introducción. Tema. Ejercicio. Evaluación.	Laptop. Material audiovisual. Carteles. Marcadores.	Estudiante de psicología.
Abril	Cancha deportiva del colegio.	Finalización de taller escuela para padres. Actividad recreativa.	Bienvenida, introducción de la actividad. Ralis, juegos y encuentros deportivos de padres e hijos.	Implementos deportivos.	Maestro de educación física y estudiante de psicología.

Actividades dirigidas a docentes.

Fecha	Lugar	Actividad	Metodología	Material	Responsable
Febrero	Salón de actos del colegio.	Capacitación sobre el tema: Phubbing.	Bienvenida, Introducción. Dinámica. Tema. Evaluación	Laptop. Material audiovisual. Carteles. Marcadores.	Estudiante de psicología.

Abril	Salón de actos del colegio.	Capacitación sobre normas o reglas básicas de convivencia.	Bienvenida, introducción. Tema. Ejercicio. Evaluación.	Laptop. Material audiovisual. Carteles. Marcadores.	Estudiante de psicología.
Marzo	Salón de actos del colegio.	Finalización de capacitación del tema: Phubbing.	Bienvenida, introducción. Videos. Ejercicio. Evaluación.	Laptop. Materia audiovisual.	Estudiante de psicología.

Actividades dirigidas a estudiantes de nivel básico y diversificado.

Fecha	Lugar	Actividades	Metodología	Material	Responsable
Febrero	Salón de actos del colegio.	Capacitación sobre el tema: Phubbing.	Bienvenida, Introducción. Dinámica. Tema. Evaluación	Laptop. Material audiovisual. Carteles. Marcadores.	Estudiante de psicología.
Marzo	Salón de actos del colegio.	Taller: Juego de roles hijos y padres. Capacitación	Bienvenida, introducción del taller, dinámica.	Laptop. Material audiovisual.	Estudiante de psicología.

		sobre comunicación asertiva.	Tema. Ejercicio. Evaluación.		
Abril	Cancha deportiva del colegio	Finalización de taller escuela para padres. Actividad recreativa.	Bienvenida, introducción de la actividad. Ralis, juegos y encuentros deportivos de padres e hijos.	Implementos deportivos.	Maestro de educación física y estudiante de psicología.

6.6 Recursos

Humanos

- ✓ Adolescentes de nivel básico y diversificado.
- ✓ Padres de familia.
- ✓ Maestros de educación básico y diversificado.
- ✓ Estudiante de psicología.

Materiales

- ✓ Salón de actos del colegio.
- ✓ Cancha deportiva del colegio.
- ✓ Escritorios
- ✓ Laptop

- ✓ Cañonera
- ✓ Material didáctico
- ✓ Marcadores
- ✓ Papelografos.

Financieros

- ✓ La Dirección del plantel educativo y estudiante de psicología serán las encargadas de analizar, apoyar y designar estos recursos según su planificación presupuestaria.

6.4 Evaluación

Cada actividad será evaluada por medio de boletas y cuestionarios de manera constante y al finalizar cada taller para dejar constancia de algún avance o cambio en los participantes.

ANEXO II

Nombre: _____

Grado: _____ Sección: _____

Estimado joven se le solicita responder con sinceridad a las siguientes preguntas.

1. ¿Cuánto tiempo pasas conectado a las redes sociales?

Menos de una hora una hora dos horas tres horas cinco horas o más

2. ¿Tus padres se conectan con frecuencia a las redes sociales o internet?

Sí

No

3. ¿Recibes expresiones de afecto y cariño de tu familia?

Poco

regular

mucho

4. ¿Has bajado en tus responsabilidades académicas por estar conectado con frecuencia a las redes sociales en tu celular?

Sí

No

5. ¿Te afecta que no te presten atención porque tu familia o amigos están conectados con frecuencia en las redes sociales por medio del celular?

Sí

No

ANEXO III

1.- Capacidad para escuchar a los demás en actitud comprensiva.

No soy capaz

Soy muy capaz

1 2 3 4 5 6 7 8 9

2.- Interés que tiene en captar los sentimientos de los demás.

Me tiene sin cuidado

Estoy siempre pendiente

1 2 3 4 5 6 7 8 9

3.- Disposición para tomar en cuenta los sentimientos de los demás.

No estoy dispuesto

Estoy muy dispuesto

1 2 3 4 5 6 7 8 9

4.- Captación de las motivaciones propias.

No las capto en absoluto

Las conozco perfectamente

1 2 3 4 5 6 7 8 9

5.- Sensibilidad a conflictos y antagonismos.

Me siento incomodo

Soy tolerante y acogedor

1 2 3 4 5 6 7 8 9

6.- Reacción a expresiones de afecto y cariño, entre otras.

Me siento incómodo

Las acepto con agrado

1 2 3 4 5 6 7 8 9

7.- Reacciones a comentarios de otros sobre mi comportamiento.

Los rechazo

Los acepto con agrado

1 2 3 4 5 6 7 8 9

8.- Disposición a confiar en otras personas:

Soy renuente

Estoy completamente dispuesto

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9.- Habilidad para ayudar a otras personas:

No tengo ninguna

Soy perfectamente capaz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10.- Disposición a reconocer el trabajo bien hecho por mis compañeros:

Soy renuente

Estoy completamente dispuesto

1 2 3 4 5 6 7 8 9

ANEXO IV

	Nada	Poco	A menudo	Casi siempre	Siempre
1. ¿Cuánto tiempo pasas revisando tus redes sociales en el celular?					
2. ¿Cuánto crees que tus padres pasan revisando sus redes sociales en su celular?					
3. ¿Utilizas el celular para comunicarte con las demás personas (amigos, familia, entre otros)?					
4. ¿Desatiendes tus labores sociales por pasar más tiempo conectado en tu celular?					
5. ¿Con que frecuencia, personas de tu entorno te recriminan que pasas más tiempo navegando en tu celular?					
6. ¿Tu actividad académica (Colegio) se ve perjudicada porque dedicas más tiempo al celular?					
7. ¿Con que frecuencia revisas Facebook, twitter, instagram, whastapp, entre otras, antes de realizar otras tareas prioritarias?					
8. ¿Te evades de tus problemas de la vida real pasando un rato conectado en tu celular?					
9. ¿Temes que tu vida sin el celular sea aburrida y vacía?					
10. ¿Con frecuencia pierdes horas de sueño por revisar tus redes sociales en tu celular?					
11. ¿Te ha pasado alguna vez eso de decir “solo unos minutos más” cuando compartes en reuniones sociales?					
12. ¿Has intentado alguna vez pasar menos tiempo revisando tus redes sociales en tu celular y no lo has logrado?					
13. ¿Prefieres pasar más tiempo en online que con tus amigos en la vida real?					
14. ¿Te sientes con algún sentimiento de ansiedad, nerviosismo, depresión o aburrimiento cuando no estás revisando tus redes sociales en tu celular?					
15. ¿Cuándo sales con tus amigos a una reunión social todos revisan sus redes sociales en el celular?					
16. ¿Cuándo sales con tu familia pasas más tiempo revisando tus redes sociales en tu celular que dialogar con ellos?					
17. ¿Te sientes incomodo o incomoda cuando dialogas con tu amigo o amiga y no te presta atención por estar revisando su celular?					
18. ¿Has ignorado a alguien por estar revisando tu celular?					