Universidad de Puerto Rico, Recinto de Rio Piedras

Facultad de Educación

Orientación y Consejería

Proyecto de Tesis:

Wellness, Estrategias Cognitivas Conductuales y Existencialismo en la Prevención del Uso Problemático de las Nuevas Tecnologías para Consejeros Profesionales

Por: Sherille Benvenutti Fox

Directora de Tesis: Dra. Carmen Rosado Pacheco

Proyecto presentado como requisito parcial para obtener el grado de Maestría en Educación

WELLNESS, ESTRATEGIAS COGNITIVAS CONDUCTUALES Y EXISTENCIALISMO EN LA PREVENCION DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS

SHERILLE BENVENUTTI FOX

(Maestría en Educación con Especialidad en Orientación y Consejería, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Rio Piedras, 2022)

(Bachillerato en Artes Plásticas con Especialidad en Pintura, Escuela de Artes Plásticas y Diseño de Puerto Rico, 2003)

Aprobada el 12 de diciembre de 2022 por el Comité de Proyecto:

_____

Carmen Rosado Pacheco, Ed.D., CLP, NCC

Directora de Proyecto

_____

Edwin José Martínez, Ed.D

Miembro Comité Proyecto

_____

Marelyn G. Ramos Martis, MSW, Ed.D., CLP

Miembro Comité Proyecto

TABLA DE CONTENIDOS

Capitulo: **Pagina:**

Resumen del Proyecto Creativo……..5

Capítulo I: Introducción……..……....6

Trasfondo y planteamiento……..8

Justificación……...10

Importancia para la consejería……...……14

Propósito y objetivos……17

Definiciones conceptuales……18

Capítulo II: Revisión de literatura…….…..……..28

Introducción……..….28

Estadísticas adicionales y hallazgos…….……..29

Datos históricos, y futuro del Internet…….……...31

Consecuencias y motivaciones para concientizar sobre la importancia de incorporar el uso tecnológico intencional y balanceado…….……34

Clasificación de usuarios y motivos para usar el Internet…….……42

Como se forma el hábito del uso tecnológico y la psicología del diseño de las redes sociales (¿porque son tan adictivas?) ……..…..46

FOMO y nomofobia…….....53

Existencialismo: conceptos existenciales pertinentes en la consejería relacionado con el uso problemático del Internet……....57

Estrategias cognitivas conductuales, manejo de tiempo y planificación, para integrar hábitos positivos y mejorar el autoconcepto y la socialización……...……..……...65

Wellness (bienestar) y el estilo de vida integral……..……..….67

¿Como los consejeros pueden ayudar a sus clientes en su relación con las redes sociales y la tecnología?.....80

Capítulo III: Método……..……...……..……...86

Problema, propósito y objetivos……...…….87

Población de participantes…….88

Fase administrativa……89

Diseño de actividades psicoeducativas……..89

Sinopsis de las sesiones…….89

Técnicas y estrategias……...…….97

Tabla matriz……...……..103

Capitulo IV……...…115

Sesiones psicoeducativas grupales……...…117

Sesión 1: Introducción al uso problemático de Internet……..….117

Sesión 2: Factores psicológicos en los medios sociales y “gaming” que pueden inducir a la adicción tecnológica……...……..……....139

Sesión 3: *Wellness* (bienestar)……153

Sesión 4: Bienestar físico (*body wellness*) …….174

Sesión 5: CBT Estrategias cognitivas conductuales para el bienestar intelectual (*mind wellness*)…….…....216

Sesión 6: *Mindfulness* para el bienestar emocional (*emotion wellness*)……..…239

Sesión 7: Las conexiones sociales y el bienestar (*connection wellness*).……262

Sesión 8: Bienestar espiritual (*spirit wellness*)……...…….284

Sesión 9: Existencialismo (primera parte: Libertad y falta de sentido)...……297

Sesión 10: Existencialismo (segunda parte: Soledad y muerte) ……...……..319

Sesión 11: Sesión de cierre y despedida……... ……..326

Capitulo V: Discusión, conclusiones, implicaciones y recomendaciones……...…332

Referencias…….….344

Wellness, Estrategias Cognitivas Conductuales y Existencialismo, en la Prevención del Uso Problemático de las Nuevas Tecnologías para Consejeros Profesionales

Resumen del Proyecto Creativo:

Las nuevas tecnologías en conjunto con el Internet, red computacional global, provee una variedad de información, acceso y facilidades en todos los niveles. No obstante, podría generar su uso problemático, que podría llegar a nivel de adicción en cualquier población (estudiantes escolares, universitarios y adultos en general) si no se maneja adecuadamente. El Proyecto Creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, va dirigido a consejeros profesionales con el fin de alertar en esta área y desarrollen estrategias con el fin de trabajar con su población particular. Se desarrollaron once sesiones que se dividieron en cinco temas: uso problemático de las nuevas tecnologías, *wellness*, dimensiones del *wellness*/ estrategias cognitivas conductuales, existencialismo y cierre. Incluyó el uso de técnicas y estrategias cognitivas conductuales, conceptos existenciales y ejercicios escritos, entre otros. La capacitación aspira a convertirse en un recurso en esta área. Se invita a los consejeros profesionales a reflexionar sobre el tema con el fin de desarrollar intervenciones para promover el uso balanceado de las nuevas tecnologías.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Las nuevas tecnologías con el Internet, han revolucionado el mundo, contribuyendo en múltiples aspectos de la vida moderna en todos los niveles. Se percibe entre la población general que juega un rol central en la vida de las personas. Han abierto un mundo de conexiones, agilizando cuánticamente la difusión de la información y para el conocimiento, facilitando el acceso a infinidad de temas como nunca antes. Nos ha acercado a familiares y a amigos que se han mudado lejos y a otros países del mundo, manteniéndonos conectados con la comunicación móvil e instantánea. El Internet nos brinda la oportunidad de conocer nuevas personas y de recibir apoyo social mediante las comunidades de apoyo en línea. A la luz de que el Internet se ha vuelto más social por las distintas plataformas para la socialización que ofrece, una de las mayores motivaciones de usarlo, es para satisfacer las necesidades sociales (Kaye, 1998). Stafford y Gonier (2004) reportaron que no solo las personas usan el Internet para mantener contacto con otros, sino que lo hacen porque disfrutan de ello. También Barker (2009) encontró que, entre los adolescentes la motivación central para utilizar las redes sociales es para mantener contacto con sus pares, pasar el tiempo, y el aprendizaje social entre otros. En los negocios, el Internet ha abierto enormes posibilidades para el comercio internacional y para el trabajo y estudio remoto del cual muchos se han podido beneficiar. El Internet provee un gran recurso informativo para las personas que afrontan distintas condiciones de salud (Fox et al., 2013; Harris et al., 2011). No podemos dejar de mencionar que nos provee un universo para el entretenimiento, lleno de juegos, películas, videos, espacios para socializar, exponer y compartir información y un lugar para la libre expresión. En el contexto correcto, el *gaming* moderado puede traer beneficios terapéuticos positivos (Nuyens et al., 2018). En adición a eso, los juegos

tienen mucho valor para el entretenimiento y también se han desarrollado muchas aplicaciones positivas en el campo del cuidado de la salud (Atrill-Smith et al., 2019).

El Internet, las redes sociales y el *gaming* pueden jugar un rol en las vidas de los adolescentes. El uso de Internet puede ser positivo si es manejado apropiadamente, pero a su vez presenta peligros ante el mal uso. Puede engendrar sentimientos de insuficiencia y de aislamiento si se mal utiliza (Weaver & Swank, 2019). Es importante saber que las redes sociales y el *gaming* en el Internet, promueven ambientes fuera de la vida real al cual los adolescentes tienen libre acceso.

En general, podría decirse que los adolescentes están en riesgo del uso problemático de la Internet. Sin embargo, aquellos que vienen de hogares disfuncionales, sistemas educativos pobres, dificultades socioeconómicas, presión de grupo, falta de modelos positivos, dificultades de aprendizaje, y una vida altamente estresada, además de los adolescentes con situaciones de baja autoestima, ansiedad y depresión son los más que están en riesgo de caer en el mal uso del Internet y de las nuevas tecnologías (Capuzzi & Gross, 2019). Por otro lado, las redes sociales o "social media" proveen modelos que alientan a los jóvenes a actuar como adultos en su comportamiento, vestimenta, apariencia, y en sus relaciones. Las redes sociales funcionan como presión de pares o más fuerte, al punto de que anima a los jóvenes a alejarse de las exigencias de la familia y demás roles que el joven debe cumplir en la sociedad (Capuzzi & Gross, 2019).

Los adolescentes que poseen teléfonos celulares inteligentes, mantienen relaciones e interactúan mediante redes sociales como *Instagram, Tik Tok, Snap Chat, Twitter, Facebook, WhatsApp, e*ntre otros. Estos usan esta tecnología para "conectarse" o asociarse; pero esta manera de conectar es muy diferente a otras generaciones. Su habilidad para relacionarse socialmente es impactada por las distintas plataformas de redes sociales.

La aceptación social es medida mediante “likes”, “friends” y “re-tweets y la autoestima es impactada a través de las mismas**.** En las redes sociales, los que tienen éxito con este sistema de aceptación y validación, es positivo y les refuerza la autoestima; pero para los que le pasa lo contrario, sienten baja autoestima**,** depresión y ansiedad si no reciben suficientes “likes”, “friends”, y/o re-tweets (Capuzzi & Gross, 2019). Por lo que se trabajó en un Proyecto Creativo sobre: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, plantea una necesidad para capacitar a los consejeros profesionales para que puedan actualizarse en relación al tema y poder trabajar con los jóvenes quienes enfrentan esta realidad.

Trasfondo y planteamiento del problema:

Las nuevas tecnologías han generado una preocupación y alarma en la población de jóvenes y adolescentes, ya que el tiempo dedicado, el desconocimiento del contenido y el tipo de información que intercambian puede generar uso problemático (Humphreys, 2019). El informe de la Organización Mundial de la Salud del 2014 sobre las implicaciones del uso excesivo de Internet, las computadoras, los teléfonos inteligentes, y otros equipos electrónicos similares, plantea que los usuarios más activos del Internet y de las tecnologías modernas han sido los adolescentes y adultos jóvenes. Estos han crecido y desarrollado en un ambiente donde el Internet es accesible y desarrollado. Lo que ha contribuido a que haya una alta prevalencia de problemas asociados al Internet en adolescentes y adultos jóvenes. Desde los seis meses a los diez años se está viendo qué los niños están teniendo exposición al Internet. No puede pasar desapercibido, reconocer la identificación de este desorden adictivo, aunque sea uno en controversia. El asunto relacionado a las consecuencias negativas del uso excesivo de Internet y tecnologías actuales en el funcionamiento social y en la salud es uno preocupante, lo que se

discutió en la reunión de la Organización Mundial de la Salud del 2014 en Tokio. Por otro lado, y de acuerdo con un estudio que publica la revista Galeano (2013) para los médicos de Puerto Rico, un 57% de la población que usó el Internet fueron jóvenes de doce años en adelante. En el 2014, 76.7% usaron celulares para acceder al el Internet y un 53.9% utilizaron computadoras (Colon de Martí, 2019). También en Puerto Rico y según el *2018 Digital & Mobile Behavioral Study* de la Asociación de Ejecutivos de Venta y Mercadeo se realizó un estudio por la firma de investigación Estudios Técnicos, que midió la incidencia de usos y comportamiento de las personas de 12 años o más, respecto al Internet y los medios digitales. El estudio demostró que la incidencia de uso entre personas de 12 a 17 años fue de un 98% y en el grupo de personas entre 18 a 24 años fue de 96%, demostrando un ritmo ascendiente en el uso tecnológico entre jóvenes (https://es.linkedin.com/pulse/aumenta-75-la-incidencia-de-uso-Internet-en-puerto-rico-martinez).

El uso problemático de Internet se le conoce también por otros nombres como adicción al Internet, adicción virtual, uso de Internet patológico, uso compulsivo de Internet o dependencia al Internet "WHO Meeting Report. (2014). Otros términos comúnmente utilizados en inglés y agrupados bajo los desórdenes del uso de Internet son los siguientes: *Internet addiction, Internet addiction disorder* (IAD), *Internet use disorder, cyber-addiction, virtual addiction, Internet gaming disorder* (IGD), *Internet gambling disorder, social networking addiction, problematic Internet use* (PIU), *compulsive Internet use* (CIU), *pathological Internet o computer use* "WHO Meeting Report. (2014)". La "adicción" al Internet es un término amplio que se refiere a un patrón de conducta mal adaptativo relacionado a la actividad constante con este recurso. Se caracteriza por una irresistible preocupación o uso excesivo de Internet por periodos más largos de lo que se planificaba.

La definición de Caplan (2018) al uso problemático de la tecnología es que son cogniciones y comportamientos mal adaptativos que involucran el uso de Internet, y trae como resultado efectos negativos académicos, profesionales y con consecuencias sociales. En la actualidad, el término de uso problemático del Internet no se puede limitar únicamente a uso compulsivo o habitual; ya que, el rol de la tecnología en nuestras vidas ha evolucionado a la par con los problemas que los usuarios experimentan en la comunicación mediada por computadora y otros dispositivos tecnológicos. Caplan (2018) menciona que los siguientes problemas ilustran el uso problemático de Internet: verificar los teléfonos inteligentes compulsivamente, la distracción digital, los hábitos de usar las redes sociales, "gaming" compulsivo, "cyberstalking", "cyberbullying" e infidelidad en línea, y que cuando son mencionados, las personas los reconocen instantáneamente. El *Internet Gaming Disorder* está reconocido por la Organización Mundial de la Salud como una psicopatología moderna y está incluido en el *International Clasification of Diseases* (ICD)-11 como una condición, sin embargo, el problema o situación no está reconocido como un trastorno psiquiátrico por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales o DSM-5 (2013) (https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/adiccion-a-Internet/diagnostico).

Justificación del proyecto:

Según el DSM-5, el "Internet Gaming Disorder" fue señalado bajo condiciones en la que se recomienda se hagan más estudios. El "Internet Gaming Disorder" está identificado en la Sección III del recurso y se autoriza a elaborar estudios clínicos sobre el desorden. Las personas con esta condición usan el Internet persistente y recurrentemente para involucrarse y participar en juegos, usualmente con otros jugadores, llevando a deficiencias, discapacidad y angustia clínicamente significativa. Los que padecen de "Internet Gaming Disorder" deben reunir cinco o

más de los siguientes criterios propuestos por el DSM-5 en un periodo de 12 meses: 1) preocupación con los juegos en Internet, (el jugador piensa previamente sobre “gaming” y anticipa jugar el próximo juego, lo que se convierte en una actividad dominante de la vida diaria); 2) síntomas de retirada como irritabilidad, ansiedad o tristeza cuando se le remueve el juego; 3) tolerancia (necesidad de estar involucrado en el juego por cantidades de tiempo que van en aumento); 4) intentos no exitosos de controlar la participación en los juegos de Internet; 5) pérdida de interés en el entretenimiento y pasatiempos previos, como resultado de los juegos de Internet; 6) uso continuo y excesivo de los juegos de Internet a pesar del conocimiento de los problemas psicosociales; 7) engaño a miembros de la familia, terapistas, u otros en relación a la cantidad de tiempo en la que juegan; 8) uso de los juegos de Internet para aliviar y/o escapar del ánimo negativo como sentimientos de desesperanza, culpa y ansiedad; y, 9) riesgo o pérdida de una relación significativa, un empleo, una oportunidad educativa u ocupacional debido a la participación en los juegos de Internet. Este desorden solo incluye juegos que no son de apuestas. “Internet Gaming Disorder” puede ser leve, moderado, o severo dependiendo de la alteracion causada en las actividades normales. Los individuos que reflejan síntomas menos severos exhiben menos síntomas y menos alteración en sus vidas. Los casos más severos tendrán más horas frente a una computadora conectados al Internet y una pérdida más severa de relaciones, carrera, u oportunidades escolares. Por último, el DSM-5 señaló también que se realizarán futuros estudios sobre otros usos excesivos del Internet como el uso de las redes sociales. El mencionado recurso recomendó seguir guías similares a las usadas para el “Internet Gaming Disorder”, el cual se asocia con depresión mayor.

El uso problemático Internet reúne 3 ámbitos principales, los cuales son: “gaming” y “gambling”, ver pornografía y “social networking” o socializar en línea, correos electrónicos,

mensajería y “chat rooms”. De igual forma, el mal uso del Internet reúne cuatro componentes que son: 1) uso excesivo, pérdida de la noción del tiempo y/o rechazo de las urgencias o necesidades básicas como el apetito y dormir; 2) retirada, creando sentimientos de coraje, tensión, depresión cuando los dispositivos, computadora o Internet están inaccesibles, 3) tolerancia, que incluye la necesidad por tener una mejor computadora, equipo, más “software” y más horas de uso; 4) repercusiones negativas como mentir, iniciar discusiones o peleas, aprovechamiento académico pobre y/u ocupacional, aislamiento social y fatiga. Las conductas que se exhiben en los cuatro componentes de la adición al Internet se pueden notar en la distracción digital, con los hábitos mal adaptativos como estar verificando compulsivamente en el teléfono móvil, las redes sociales y mensajes, el “gaming” o juegos compulsivos, en el “cyberstalking” o ciber-asecho en el “cyberbullying” y en la infidelidad en línea. Esto demuestra hasta donde se ha extendido el problema con el desorden de uso de las nuevas tecnologías. Según el *World Health Organization Meeting Report* del 2014, otras características del uso problemático de Internet es que las personas sienten preocupaciones pobremente controladas y excesivas y tienen comportamientos o necesidad urgente relacionados con la comunicación virtual, que le causan angustia o impedimento. La diferencia entre un usuario de Internet regular y un usuario adicto al Internet es el tiempo que se pasa “online” y el tipo de actividad que emplean. Las personas adictas al Internet lo usan por periodos de tiempo extendido, aislándose de tener otro tipo de contacto social y enfocándose casi por completo en la actividad relacionada al Internet y la exclusión de actividades más amplias de la vida “WHO Meeting Report. (2014)”.

Según las cifras de Statista del 2018 un 95% de los adolescentes de 13-17 años tiene acceso a teléfonos inteligentes. Un 54% de los adolescentes estadounidenses reportaron pasar demasiado tiempo en sus teléfonos inteligentes “Statista. (2018)”. Statista reporto en el 2018 que

un 70% de los adolescentes de 13 a 17 años verifican las redes sociales varias veces al día y también reporta que se les hace muy difícil desconectarse, y que la mitad de los adolescentes en esas edades están constantemente en línea. Un 45% de los adolescentes estadounidenses reportan estar casi constantemente conectados "Statista. (2018)".

Según las estadísticas del *World Factbook* del *Central Intelligence Agency* (CIA), para el 2020 en Puerto Rico hay registrados 2,873,895 usuarios de Internet, lo que representa un 80.3% de la población, y la posición 97 entre 226 países del mundo listados. En esa misma área, el Censo refleja, que la población en la isla es de 3,355,911 en el año 2020. Y hay un total de 3,330,286 de subscripciones a teléfonos celulares, lo que ubica a la isla en la posición número 139 en comparación con 218 países del mundo.

Según Quintero (2013) del periódico digital Noticel del, se informó que había un 67% de jóvenes clasificados como jugadores compulsivos a través del Internet en Puerto Rico. El artículo informa que muchos de estos jugadores tienen minoría de edad y acceden los juegos en línea mintiendo porque en la vida real no pueden tener acceso los juegos por ser menores. Qintero (2013) de Noticel, también alerta de que no se está haciendo nada al respecto ni se están creando programas para ayudar a los jóvenes.

Por ende, el Proyecto: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, propuso una serie de actividades psicoeducativas grupales para actualizar y preparar a los consejeros profesionales en la prevención del uso excesivo del Internet para trabajar con sus poblaciones.

Importancia para la Consejería:

En el artículo del *Counseling Today* por Bray (2020), *Helping Clients Develop a Healthy Relationship with Social Media*, Giordano, quien es consejera profesional licenciada y especialista en el campo de las adicciones de comportamiento y adicciones a la tecnología y los medios sociales, señaló que un 10% de los estudiantes subgraduados están padeciendo de la dependencia de redes sociales. La autora urge a que los consejeros tomen medidas para que hagan *assessments* completos sobre la relación que los clientes tienen con los medios sociales en las redes. Lo primero que un consejero puede hacer para enfrentarse a la problemática del mal uso de las nuevas tecnologías, es tomar acción mediante la iniciativa de educarse sobre el tema.

Otro aspecto que se busca en la consejería, que expone en el artículo de Bray (2020) debe ser que el profesional ayude al estudiantado a promover y educar hacía tener una relación saludable, beneficiosa y balanceada con las nuevas tecnologías. Mediante un *assessment* efectivo que incluya indagar sobre cómo es la relación del cliente ante las tecnologías, e incluir recursos de *assessment*, cuestionarios y mediante la psicoeducación, los consejeros podrían contribuir con la prevención de la situación.

Según Capuzzi y Gross (2019), los consejeros deben inquirir en sus clientes jóvenes sobre el uso de las redes sociales y el “gaming”, como también educar a los padres sobre los peligros y beneficios de esta realidad. Igualmente, deben considerar la literatura emergente de cómo introducirles a los niños y jóvenes los dispositivos electrónicos de manera saludable y como moderar los efectos de la exposición a los mismos en niños y adolescentes. Hacerles *assessments* individuales porque el mal uso de las tecnologías es muy diferente un caso del otro, por esto, hay que hacer planes individualizados para cada caso. Otra estrategia que los consejeros pueden utilizar es tomar un rol proactivo en empoderar a los estudiantes con relación

al *cyberbullying* ya que los que sufren de ese tipo de acoso mediante el espacio cibernético están siendo víctimas de personas que han incurrido en ese uso problemático de la tecnología. El consejero puede ayudar al estudiante a cambiar la perspectiva sobre el uso del Internet, hacia una donde ellos tienen el control y la libertad de escoger en el ciberespacio, ya que pueden decidir qué quieren ver y que amigos escoger, también aprender a no responder a los impulsos que puedan tener usando el Internet y redes sociales de forma intencional con propósitos y motivos claros, controlados y salubres. Si los consejeros implementan en su práctica las estrategias antes mencionadas, pueden hacer una diferencia positiva en la prevención del uso problemático tecnológico.

Weaver y Swank (2019) señalaron que los hábitos en línea más fuertes están ligados a problemas con la autorregulación emocional**.** Las intervenciones con *mindfulness* pueden realzar la auto estima y reducir la depresión en adolescentes (Weaver & Swank, 2019). Como parte de las estrategias de *wellness* en el proyecto, se usó el *mindfulness* para aumentar el bienestar psicológico, la autoestima y lograr una mejor autorregulación. Se ha demostrado empíricamente que el *mindfulness* ha sido efectivo en el mejoramiento significativo en todos los ámbitos de la autorregulación, bienestar psicológico, autoestima y área cognitiva (Weaver & Swank, 2019). En este proyecto se incluyó como estrategias de *wellness*, el *body scan,* y el *mindfulness* con meditación, y hacer conciencia de la respiración, entre otros ejercicios. La terapia de arte, y el *eco-wellness* son posibilidades para el diseño del proyecto. Implementar estas y otras estrategias es beneficioso para los adolescentes; ya que, están en una etapa de desarrollo en la cual están formando su propia identidad. El “mindfulness” puede ayudar a fortalecer su crecimiento personal, dominio del ambiente, aceptación de sí mismos, al igual que hacerlos pensar sobre su propósito en la vida.

De acuerdo con la teoría de interés social de Alfred Adler uno de los factores más importantes del bienestar psicológico depende de la relación social significativa con los demás y su entorno. Como consecuencia de que hemos nacido en un contexto interpersonal, el desarrollo de la personalidad individual va tomando forma por los factores interpersonales. Cuando un individuo siente una conexión profunda con los demás, logra el sentimiento de comunidad al que se refería Adler, tener conciencia de que es miembro de la comunidad humana. Según Adler (1964) los seres humanos, siendo seres sociales, se inclinan hacia una totalidad social más grande y quieren prosperar teniendo sentido de pertenencia, quieren "pertenecer" y servir a un bien mayor para el mejoramiento de la humanidad. El interés social, uno de los conceptos fundamentales de Adler, es también una meta terapéutica para trabajar con el aislamiento social que puede producir el Internet. Dado el sentimiento artificial de conexión con otros que produce el Internet.

Por último, el Proyecto Creativo de la autora se enfocará mediante el trabajo en grupo y actividades psicoeducativas, para consejeros profesionales, en difundir conocimientos para lograr un efecto multiplicador. Con el trabajo de grupo, los consejeros profesionales pueden recibir información para ayudar a sus clientes mediante la aplicación de teoría grupal y procesos por un consejero profesional practicante capacitado, que asista a los miembros del grupo a capacitarse para ayudar a sus poblaciones a llegar a alcanzar las metas personales e interpersonales que tengan y relacionadas con la tarea. De esta forma, más profesionales pueden facilitar la ayuda a los que necesiten desarrollar relaciones interpersonales reales y no mediante el ciberespacio, lo que puede redundar en adquirir o afinar sus destrezas sociales, afrontar situaciones conflictivas o de estrés y enfrentar la resolución de problemas, por mencionar algunas áreas.

Objetivos:

El uso problemático de Internet podría conceptualizarse como una dificultad en el área de los procesos cognitivos de comportamiento. Por esta razón es que se debe enfatizar la importancia de explicar cómo y por qué el pensamiento y el comportamiento interactúan para crear los hábitos o el uso problemático, que puede fluctuar en fortaleza desde uno inofensivo hasta uno debilitante. Si se entiende como el pensamiento y el comportamiento interactúan, eso podría prevenir la formación de hábitos. Mediante el uso de estrategias de consejería cognitivas conductuales, la incorporación del *wellness* y el entendimiento y aplicación de conceptos existenciales, se buscó aportar mediante las sesiones psicoeducativas a lidiar con el uso problemático del Internet y las nuevas tecnologías. De esta forma, los profesionales de la consejería, podrían retomar su función de prevención al trabajar con el problema, teniendo en cuenta su población y escenario particular donde se desempeña.

Este proyecto reunió los siguientes objetivos:

1. Alertar y actualizar a los consejeros sobre los problemas que acarrea el uso problemático del Internet y las nuevas tecnologías.

2. Enfatizar sobre la importancia de tener una relación saludable y balanceada con las tecnologías.

3. Atender el uso problemático de la tecnología mediante la promoción de estrategias de afrontamiento cognitivas conductuales para contrarrestar el uso indebido de Internet.

4. Utilizar el concepto de “wellness” y métodos para integrar el bienestar del intelecto, el bienestar corporal, espiritual, emocional y el bienestar social al trabajar con el uso problemático del Internet.

5. Incorporar el enfoque existencialista y temas asociados (aislamiento, soledad, muerte) como vía al acercamiento y sensibilización con la experiencia humana, en contraste con la actividad en línea de las nuevas tecnologías.

6. Promover y difundir la información y estrategias asociadas en el trabajo con el uso problemático del Internet y las nuevas tecnologías de acuerdo con la población y escenario particular donde se desempeñe el consejero profesional.

7. Fomentar una actitud reflexiva en el profesional de la consejería que permita visualizar los beneficios del Internet y las nuevas tecnologías, pero enfocando también que el uso desproporcionado genera un problema, en especial en poblaciones vulnerables como los adolescentes.

Definiciones conceptuales:

El Proyecto creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, enmarcó el uso problemático del Internet. Este proveyó una serie de actividades psicoeducativas grupales para definir, concientizar y educar sobre la problemática y riesgos del uso tecnológico problemático. Se estimulará a los consejeros a que ayuden a los estudiantes a ir en dirección de conseguir un buen balance entre la vida cotidiana y la tecnología y ayudar a empoderarlos a ser

resilientes y para que tengan mayor control sobre su estilo de vida con la tecnología. A continuación, los conceptos fundamentales en la creación de este trabajo:

***Wellness*:** El concepto de "Wellness" o bienestar que define Myers, Sweeney y Witmer, 2000, como un estilo de vida orientado hacia la salud y el bienestar, en cual el cuerpo, el pensamiento, y espíritu son integrados por el individuo para vivir una vida plena dentro de la comunidad humana y natural (Ohrt et al., 2019). El término "Wellness" está en la definición de consejería, la cual, según Kaplan, Tarvydas y Gladding (2019) es que la consejería es una relación profesional que empodera a diversos individuos, familiares y grupos, para que logren salud mental, *wellness*, educación, y metas ocupacionales". La prevención y el *wellness* pueden ayudar a construir estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a aliviar o reducir la severidad de preocupaciones de salud mental que no se pueden evitar como lo es la ubicuidad de las nuevas tecnologías y su potencial para crear problemas de salud mental si se utilizan de manera descontrolada (Ohrt et al., 2019).

Estrategias cognitivas conductuales/ *Cognitive behavioral therapy (CBT)*: Según el texto de Sommers-Flanagan (2012) las terapias cognitivas y teorías usualmente se usan en combinación de acercamientos del comportamiento y tienen una perspectiva neutral sobre la naturaleza humana. Las dos perspectivas teóricas cognitivas que se integran a la teoría cognitiva conductual son el "social learning theory" y el "cognitive appraisal theory". Por lo general, el "social learning theory" se enfoca en el aprendizaje vicario y, la teoría cognitiva enfatiza que no es lo que les sucede a los individuos lo que le causa angustia; sino lo que piensan y creen sobre lo que les pasa. Los estilos y las creencias de pensamientos mal adaptativos o irracionales sobre el yo y el diálogo interno mal adaptativo, es lo que produce una psicopatología. La terapia cognitiva primordialmente utiliza un acercamiento psicoeducativo con los clientes. Las

estrategias son efectivas porque los clientes aprenden maneras de pensar nuevas y más adaptativas sobre sí mismos y sobre sus vidas.

Existencialismo: El existencialismo ayuda a trabajar con los recursos internos de la persona, en vez de la persona estar recibiendo estímulos de afuera hacia dentro, como es en el uso problemático de Internet, que la persona la mayoría del tiempo está recibiendo "input" de lo externo o exterior todo el tiempo, sin tener espacios para poder procesar todo lo que está absorbiendo de afuera o sea del ciberespacio. Con el existencialismo se ve motivado a generar recursos internos, para dar desde adentro desde el "Yo" hacia afuera, lo opuesto de lo que está acostumbrado hacer cuando está en actitud de esperar a recibir. La persona puede trabajar con las metas y valores, puede pensar y trabajar con preocupaciones como el aislamiento o la soledad, la libertad, la responsabilidad, y encontrar propósito y significado para su vida. Se trata de que la persona pueda vivir en su máxima expresión y vivir con éxito dándole importancia a las cosas realmente son importantes y esenciales en la vida. Muchas veces las personas sienten confusión y vacíos al respecto de estos temas y puede contribuir o producir ansiedad y depresión. Tener una alineación saludable y clarificada con relación a estos conceptos importantes en la vida es transcendental para su bienestar.

Uso problemático: Se adoptó el término hábitos problemáticos en línea para referirse a la adicción de Internet y el uso problemático de Internet o "problematic Internet use" (PIU) (Caplan, 2018). El Internet es un sector de gran variedad de actividades como socializar, jugar, adquirir información y hacer compras. Su uso problemático no se debe considerar como una sola entidad con una sola expresión clínica. Se ha definido dos diferentes tipos de uso problemático de Internet, el generalizado y el específico. El primero se refiere al uso multidimensional y el específico y se relaciona a áreas especializadas del Internet. El uso generalizado se puede

explicar por el hecho de que el Internet es una herramienta tecnológica qué tiene propiedades adictivas comparables a las de las drogas. Jugar en el Internet ha sido comparado con fumar tabaco, y se encontraron mecanismos similares de promoción de adicción los cuales proponen al jugador recompensas significativas, como la aceptación social, las interacciones cooperativas, el humor y las jerarquías sociales. El uso problemático de la Internet se extiende más allá que el sobreuso y el desplazo social. Hoy día, se reconoce que este uso problemático es una distracción digital por compulsivamente estar verificando el teléfono móvil, tener hábitos desmedidos en las redes sociales, por uso de videojuegos compulsivo, juegos de azar, asecho cibernético, "cyberbullying" y también infidelidad a través del Internet.

Hay dos dimensiones en el uso problemático, el moral e inmoral y él funcional y disfuncional. Un ejemplo de uso problemático que puede ser inmoral es el "cyberbullying" pero puede ser una manera funcional para que el "bully" obtenga atención. Un ejemplo de uso problemático moral es estar chequeando el teléfono móvil durante una salida íntima, pero refleja disfunción en la persona mostrando pobreza en sus destrezas interpersonales y de autorregulación.

Bajo el término sombrilla, desórdenes del uso del Internet, están agrupados otros términos que comúnmente se utilizan para referirse a esta problemática. Estos son: usó compulsivo de Internet, uso problemático de Internet, adicción al Internet, desorden de uso de Internet, uso patológico de Internet, adicción a las redes sociales, desorden de juegos al azar por Internet, desorden de videojuegos en Internet, ciberadicción y adicción virtual "WHO Meeting Report. (2014)".

Las distintas clases o tipos de uso problemático:

1) Hábitos de compulsión y adicción en línea: Hábitos problemáticos en Internet con relaciones interpersonales, dificultades con relaciones personales en persona y hábitos problemáticos online. El uso compulsivo del Internet se relaciona con tener menores destrezas sociales. Otros estudios han demostrado que las personas que tienen déficit en sus relaciones interpersonales y que están asociados con hábitos fuertes de Internet, son personas que tienen necesidades relaciónales que no han sido satisfechas y fundamentadas, cómo la inteligencia emocional y el apego seguro.

2) Otro mal uso del Internet se define por las transgresiones de relaciones. Estos tipos de relaciones tienen que ver con el comportamiento sexual compulsivo en línea y la actividad sexual con parejas en línea. Estas relaciones traen complicaciones en las relaciones románticas y de amistad porque añaden celos, tradición de confianza, causan vergüenza, crean conflictos, hieren sentimientos, y contribuyen a romper relaciones.

3) Otro uso problemático de Internet es el "cyberbullying" y la agresión interpersonal. Este tema está teniendo la mayor cantidad de estudios o el tema de comportamientos "online". Presenta la dificultad de que la cantidad de literatura sobre este tema carece de organización y consistencia metodológica. Existen datos descriptivos acerca del tema, pero necesita teoría detallada y medición consistente.

4) "Cyberstalking" y asecho no deseado e intrusión relacional es el tema con menos desarrollo debido a que empírica y conceptualmente se confunde con "cyberbullying" y otras formas de agresión de Internet en línea. "Cyberstalking" va de la mano y ocurre con "stalking" o asecho tradicional fuera del Internet.

5) Uso copresente (*copresent use*) de tecnología (dispositivos): Este uso se caracteriza por usar los teléfonos móviles mientras se interactúa con otra persona en persona. Esta es el área más nueva y emergente sobre el comportamiento social problemático que existe cuando una persona está usando un celular mientras tiene una conversación en persona con alguien. Los científicos sociales han comenzado examinar los efectos del uso copresente de celulares en resultados conversacionales. A este uso de tecnología se le llama popularmente "phubbing".

Temprano en los años 2000 se hizo una distinción entre el uso específico problemático de Internet o "specific problematic Internet use" (SPIU) y de uso problemático generalizado de Internet o "generalizad problematic Internet use" (GPIU). El uso específico y problemático de uso de Internet se daba más con el uso temprano del Internet cuando el mismo sólo ofrecía funciones de contenido específico como apostar en línea, "stock trading", y contenido sexual. Hoy día, se usa el Internet de manera generalizada y cuando es uso problemático, el uso se presta para procrastinar y para evadir responsabilidades. En el Internet, el uso resulta más anónimo y los usuarios pueden preservar el control sobre su presentación, se exponen a menos riesgos en comparación a tener que interactuar en persona.

Nuevas tecnologías: Las nuevas tecnologías consisten en una gran variada gama de, instrumentos, recursos, canales, y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información tanto lógica como digital. Comúnmente se asocian las nuevas tecnologías con el ordenador o computadora, teléfono móvil o celular, y con los videojuegos. Han provocado cambios importantes en el funcionamiento de la sociedad y en la vida de las personas. Las nuevas tecnologías tienen las siguientes características: Exigen atención y dedicación casi exclusiva, exigen periodos importantes de tiempo diario de dedicación, se han introducido en casi todos los hogares, algunos

acompañan todo el día a la persona, facilitan el acceso a la información, facilitan el trabajo, facilita la comunicación con otras personas, facilitan conocer mucho mejor el entorno próximo, facilita conocer entornos alejados y remotos inaccesibles para la mayoría, permiten una información actualizada e inmediata, facilitan el entretenimiento y disfrute del ocio. Las nuevas tecnologías han generado muchos cambios en las conductas de las personas, por ejemplo, cambios positivos que son conductas dirigidas a obtener información más precisa y rápida para mejorar nuestra realización profesional. Aunque tiene muchas ventajas y factores positivos si se utiliza bien, las nuevas tecnologías han generado una preocupación y alarma con relación a los jóvenes y adolescentes ya que el tiempo dedicado y el desconocimiento del contenido y el tipo de información que intercambian puede generar uso problemático. El uso excesivo no se define por uso extensivo y apasionado de actividades placenteras, la distinción se puede hacer tomando en consideración el funcionamiento de la persona relacionado al uso de Internet y/o el en su ambiente social. El tiempo que un sujeto pasa en Internet que se considera excesivo ha sido encontrado y auto reportado por el mismo individuo. Se da cuenta de que lleva tiempo en exceso cuando comienza a experimentar sufrimiento como privación del sueño, irritabilidad, más tristeza, dificultades económicas, familiares, laborales y/o sufrir de problemas fisiológicos y/o psicológicos.

Internet- El Internet es una red global ancha que conecta a diversos sistemas de computadoras alrededor del mundo. El Internet provee distintos servicios en línea como por ejemplo 1) la Red *Web*, colección de billones de páginas en la red *web pages* que se pueden acezar o ver con un buscador *browser*; 2) correo electrónico *E-mail,* el método más común de enviar y recibir mensajes en línea; 3) medios sociales *social media,* sitios en la red *websites* y aplicaciones que le permiten a las personas compartir comentarios, fotos y videos; 4) juegos en línea *on-line gaming*,

juegos que permiten que las personas jueguen entre sí; 5) actualizaciones de *software* o *software updates*, actualizaciones del sistema operativo y de las aplicaciones que se pueden bajar del Internet.

Medios sociales *social media*- Debido a la naturaleza activa y rápida del surgimiento de los medios sociales, la definición de las mismas va cambiando de momento a momento, por lo tanto, es difícil obtener una definición concreta sobre lo que define los medios sociales; sin embargo, Obar y Wildman (2015) proveen cuatro características comunes entre las plataformas de redes o medios sociales. Son las siguientes: 1) Plataformas basadas en Internet web 2.0, donde 2) el contenido es generado por los usuarios, es el factor central del funcionamiento de la plataforma; 3) los individuos y los grupos crean perfiles de usuarios que son específicos de acuerdo a cada plataforma social y son gobernados dentro de los límites de la plataforma; 4) las plataformas de medios sociales facilitan la comunicación entre redes sociales *social networks* en línea mediante la conexión de los perfiles entre los individuos y grupos en los medios sociales.

Consejería: Según el código de ética de la *American Counseling Association (ACA)* la consejería es una relación profesional que empodera a diversos individuos, familias y grupos para que alcancen objetivos de salud mental, bienestar, educativos y profesionales. Los valores profesionales son una parte importante del compromiso ético.

Consejero Profesional: Un consejero profesional es una persona que posee una licencia otorgada de acuerdo con las disposiciones de la Ley número 147 de agosto del 2002. El uso de dicho título estará restringido a personas con la preparación académica requerida por medio de esta Ley y con experiencia en la aplicación de una combinación de teorías y procedimientos, y en la prestación de servicios de desarrollo humano y bienestar personal que integren un modelo multicultural del comportamiento humano, que hayan obtenido y tengan en vigencia una licencia

expedida por la Junta Examinadora de consejeros profesionales que por esta Ley se crea. Este modelo está diseñado para ayudar a las personas, parejas, familias, estudiantes o grupos, en organizaciones, corporaciones, instituciones, agencias de gobierno, instituciones educativas o al público en general. Los consejeros profesionales cuentan con la preparación para ayudar a las personas y a los grupos a lograr el desarrollo y estabilidad mental, emocional, física, social, moral educativa y ocupacional a través del ciclo de vida.

Trabajo de grupo en consejería: En el principio del libro *Group Work Counseling* por el autor Robert K. Conyne (2014), se elabora una definición sobre el trabajo de grupo en consejería a través del primer capítulo del libro: "una práctica amplia que se refiere a brindar ayuda y/o logro de metas. Involucra la aplicación de teoría grupal y procesos por un profesional practicante y capacitado que asista a una colección de personas interdependientes, a llegar a alcanzar sus metas mutuas, las cuales pueden ser personales, interpersonales o relacionadas a la tarea.

Hay cuatro métodos que son medulares en el trabajo de grupo según la *Association for Specialists in Group Work (ASGW)* y que se señalan en el texto de Conyne (2014), son los siguientes: 1) "Task/ work groups" grupos de tareas y trabajos, estos facilitan el poder lograr metas específicas orientadas a proyectos, con el propósito principal de aprender contenido mediante el proceso en el cual los participantes interactúan uno con el otro. Planifican, toman decisiones, establecen políticas en torno a alcanzar metas organizacionales. 2) Grupos psicoeducativos, en estos grupos se ensena competencias de vida a través de educación y entrenamiento de destrezas. Se utilizan actividades planificadas y estructuradas, es más una presentación didáctica donde el enfoque principal es el desarrollo y la prevención. 3) La consejería en grupo, resuelve problemas típicos y estresantes de la vida diaria, pero problemas que no impiden el funcionamiento diario. En adición a ayudar a las personas a trabajar con

problemas designados de la vida como ansiedad leve y soledad, la consejería en grupo puede promover crecimiento interpersonal y desarrollo. Las metas de ayuda son la prevención, desarrollo y la remediación.

CAPITULO 2

REVISION DE LITERATURA

Introducción:

Este capítulo enfocó varios temas relacionados con los medios sociales en Internet y el "gaming", con el fin de atender el uso problemático de las nuevas tecnologías. Se destaca la necesidad social que tienen las personas por la falta de conexión en y fuera de línea, las motivaciones que tienen los usuarios para conectarse, el uso excesivo y hábitos de compulsión que se pueden convertir en distracción y en adicción, con el potencial de dañar las relaciones y salud, añadiendo falta de contacto personal y con el potencial de formularle a los usuarios una visión no realística de las vidas de los demás y autoconceptos que potencialmente destruyan su estabilidad emocional y mental. Los problemas del uso copresente, como la tecnoferencia, el *fear of missing out* (FOMO) y nomofobia, son otros temas a considerar bajo la modalidad del Internet. En este trabajo se alerta sobre cómo están diseñadas algunas de las tecnologías, y como parecen operar sobre el pensamiento haciéndolas adictivas.

Se propuso trabajar con estos temas en las sesiones psicoeducativas, aplicando un enfoque existencialista, modelos teóricos de CBT, y estrategias de *wellness* (bienestar), las cuales son discutidas en el capítulo. Es necesario establecer un equilibrio con el mundo digital de forma que se constituya en un recurso aliado en vez de que se torne en un problema con características de adicción en nuestros jóvenes. El profesional de la consejería mediante el trabajo grupal puede ser un agente de cambio que facilite una perspectiva educativa, útil y cónsona con la era digital.

REVISION DE LITERATURA

Estadísticas y hallazgos adolescentes y nuevas tecnologías:

A continuación, se señalan unas estadísticas e información concernientes al uso problemático de las nuevas tecnologías y los adolescentes. Esto es entendiendo que una gran mayoría de los consejeros trabajan con esta población en el escenario escolar y con universitarios de primer y segundo año. Dado que en el periodo de la adolescencia se enfrentan diversos cambios y que según el informe de la Organización Mundial de la Salud del 2014, los adolescentes y adultos jóvenes son los más activos en el uso tecnológico, esta población es considerada vulnerable.

Según el *Merriam-Webster Dictionary*, la la Generación Z se les conoce también como "Gen Zers" o "Zoomers" y según *Pew Research Center* (2019), se compone de los que han nacido desde el año 1997 hasta el 2012. Esta definición varía según los distintos países. Son los hijos de la generación X, y es la generación que le sigue a los "Millenials". La generación Z nació con el Internet y las nuevas tecnologías y son los más afectados por el consumo digital. La tecnología ha sido y será parte de todas sus vidas y de las vidas de la generación Alfa, que son los hijos de los "Millenials" y que han nacido desde el año 2010 en adelante y siguientes generaciones. Estas generaciones no conocen al mundo sin el Internet.

Según las estadísticas del *Pew Research Center* del 2018, el 95% de los adolescentes estadounidenses entre 13 y 17 años tenían teléfonos inteligentes y el 45% del 95% de ellos, reportaron estar conectados en línea constantemente. Al comparar estadísticas, se puede notar que hubo un alza de 3% más de adolescentes con teléfonos celulares que en el 2015 cuando era un 92%. En las cifras del 2018, casi la mitad de los adolescentes americanos estaban

constantemente conectados al Internet mediante sus celulares. Otro estudio de *Pew Research,* realizado en 2018, mostró que los adolescentes tienen sentimientos y pensamientos con relación al efecto de las redes sociales. Un 31% de los adolescentes reportaron tener efectos mayormente positivos, un 45% reportó no tener efectos positivos ni negativos y un 24% reportaron efectos mayormente negativos.

Tabla 1

Comparación porcentual de resultados positivos y negativos relativos al uso de Internet en adolescentes (Pew Research Center, 2018)

Resultados negativos y por ciento	**Resultados positivos y por ciento**
27%- Efecto de *bullying* y regar rumores	40%- Conectar con amigos y familiares
17%- Daño a las relaciones (ej. falta de contacto de persona a persona)	16%- Se facilita el encontrar noticias e información
15%- Visión no realística de las vidas de las personas	15%- Encontrar a otros con los mismos intereses
14%- Causa distracción y adicción	9%- Mantener entretenidos y contentos
12%- Sienten presión de grupo	7%- Método de expresión propia (*self-expresión*)
4%- Causa problemas de salud mental	5%- Conseguir apoyo de otros
3%- Drama en general	4%- Aprender cosas nuevas
12%- Otros	6%- Otros

Nota: Esta tabla muestra los hallazgos de un estudio que fue conducido por *Pew Research* entre el 7 de marzo al 10 de abril del 2018, sobre los adolescentes, los medios sociales y la tecnología "*Adolescents, Social Media and Technology"*. Se investigó sobre la visión que tienen los adolescentes estadounidenses en cuanto a el efecto que tienen los medios sociales sobre algunos

aspectos de la vida en las personas de sus edades. La tabla muestra los resultados sobre los aspectos negativos del Internet en sus vidas y los aspectos positivos en porcentajes.

Por otro lado, en el 2015, el porciento de adolescentes que usaban *Facebook* era un 71% "Pew Research Center. (2015)" y en 2018 se redujo a un cincuenta y 1% "Pew Research Center. (2018)". No obstante, hubo un alza en el uso de *Instagram* con un 52% en 2015 "Pew Research Center. (2015)" a un 72% en 2018 "Pew Research Center. (2018)" y con *Snapchat* ocurrió algo similar con un 41% en 2015 "Pew Research Center. (2015)" versus un 79% en 2018 "Pew Research Center. (2018)". En el estudio de 2018 de *Pew Research* se añade que la aplicación de *YouTube* es la más popular y accedida entre los adolescentes con un 85% de usuarios. Aunque *You Tube* retiene la posición número uno de uso en 2020 por los adolescentes, *Tic Toc* es la aplicación que tiene más uso invertido y mayor nivel de compromiso de los adolescentes a nivel individual "BBC News. (2021)". Desde el 2020 ha sido la aplicación más bajada a nivel mundial "BBC News. (2021)". El *Marketing Chart* de junio 2021, reporta que la aplicación de *Tic Toc* actualmente es más popular que *Instagram* entre los usuarios de la generación Z.

Datos históricos y futuro del Internet:

La adicción al Internet fue estudiada por primera vez en 1996 y los hallazgos fueron presentados en la *American Psychological Association* (Montag & Reuter, 2015). A finales de los años 1990 y principios de los años 2000 los investigadores se propusieron definir el uso problemático del Internet (Caplan, 2018). Para ese tiempo menos de la mitad de los adultos en Estados Unidos estaban accediendo a estar en línea (*PEW Research Center*, 2017). En ese momento, la mayoría del uso en línea de contenido social estaba limitado a enviar mensajes de texto basados en mensajería o "messaging". Se concebía el Internet como un espacio separado o aparte de la vida de las personas. Se popularizó el término ciberespacio. Las personas estaban,

en el ciberespacio o fuera de línea (*offline*) y en sus vidas reales. Todavía no había una proliferación de los teléfonos inteligentes móviles así que la mayoría de las personas accedían al espacio cibernético o ciberespacio desde el ordenador o computadora.

Desde el 1998, se ha argumentado que el uso del Internet amenaza con desplazar y debilitar la actividad social y las relaciones en persona. Hoy día, el mundo ha ido cambiando y los métodos mediante los cuales los individuos construyen sus relaciones cercanas, ha evolucionado hacia una comunicación mediada por tecnología donde los mensajes de texto, medios sociales, correos electrónicos (*e-mails)*, mensajes instantáneos, juegos interactivos, "voice chats" y "video chats" son los más populares. Desde esa época, los investigadores habían comenzado a preocuparse, viéndose ahora los efectos y actualmente el uso del Internet ha cambiado mucho. Hoy día estar en línea ("on-line"), se ha integrado a la vida de la persona y se ha borrado la línea divisoria de estar en línea o fuera de línea como era antes.

Utilizar el Internet se ha convertido en una interacción continua. La tecnología interpersonal, como las redes sociales y los juegos, se manejan mayormente en las tecnologías inteligentes portátiles y se centran alrededor de la sociedad, todos estando "permanentemente en línea" y "permanentemente conectados". Es decir, todo el mundo tiene un teléfono inteligente accesible al cual puede acceder a estar en línea en todo momento sin limitaciones, acompañando a las personas durante el transcurso de su día y noche. Los casos de personas con uso problemático de Internet han subido y siguen creciendo, así que la demanda para que se diseñen programas para las personas con uso problemático de Internet también ha crecido. En la actualidad, los estudios para clasificar el problema están en etapas emergentes, lo cual puede dificultar discernir para recibir atención profesional efectiva (Caplan, 2018).

Japón creó el primer programa para la adicción al Internet en 2011 y tienen 84 centros con estos programas por toda la nación “Bulletin of the World Health Organization. (2019)”. En uno de los programas, de 269 pacientes adictos al Internet, 241 padecen de “gaming disorder”. En términos de género, del total de pacientes, 215 son masculinos siendo la mayoría, los más afectados. Los jóvenes japoneses que sufren de esta condición no pueden regular ni limitar el tiempo que pasan jugando y continúan, aunque tengan consecuencias negativas cómo salirse de la escuela. Tres cuartas partes de los pacientes son estudiantes y los demás pierden sus trabajos debido a esta condición. En un estudio nacional japonés, el “*Bulletin of the World Health Organization* del 2019, sobre la adicción al Internet reportó, que aproximadamente 1.82 millones de varones de 20 años y mayores vivían con esta adicción en el 2018. Eso representa 3 veces más que lo que se reportó en 2013. Además, se indicó que 1.3 millones de muchachas, de la misma edad vivían con tal adicción en 2018; mientras que, en el 2013, 0.5 millones, una cantidad mucho menor, lo que demuestra que este fenómeno ha ido en alza. El Dr. Susumu Higuchi fue el director del Centro Kurihama en Japón. Este centro fue sede del primer programa en el país para trabajar con la adicción al Internet en el año 2011. En el artículo *Sharpening the focus on gaming disorder*, publicado en el 2019, el Dr. Higuchi expresó que “la adicción al Internet es más difícil de tratar que la adicción al alcohol o drogas; porque el Internet es ubicuo *(“Addiction to gaming is harder to treat than addiction to alcohol or drugs because the Internet is everywhere”).* Se puede implicar que al estar en todas partes y ser un recurso de progreso, este es accesible a la mayoría de los jóvenes, y que por esa razón se puede facilitar que se convierta en un riesgo. Si se mal utilizan y las personas son muy susceptibles al mal uso, se convierte en algo que trabaja en contra de nosotros en vez de trabajar a favor como debería ser (Caplan, 2018). El Dr. Huguchi utilizó una combinación de terapia cognitiva conductual, desarrollo de

destrezas sociales y programas de tratamiento donde se enfatiza la actividad física; el acercamiento para tratar a los que padecen de “on-line gaming disorder” se tiende a enfocar en que la persona reconozca su adicción y que reconecte con la realidad “Bulletin of the World Health Organization. (2019)”.

Consecuencias y motivaciones para concientizar sobre la importancia de incorporar el uso tecnológico intencional y balanceado:

Las consecuencias de la interacción en línea son complejas, variadas y variables. A través de la literatura se ha visto que la conexión social es crítica para el bienestar físico y del intelecto. El apoyo social está relacionado con una mejor salud cardiovascular, endocrina, y mejor actividad inmunológica (Uchino, Cacioppo, & Keicolt-Glaser, 1996). Los usuarios que presentan dificultades en el control del uso del Internet están atraídos porque posiblemente ven el potencial interpersonal en línea. Se ha evidenciado que los individuos con poco o pobre capital social tienen peores resultados en las actividades en línea que aquellos con mayores recursos sociales.

De igual forma, mientras más fuerte es el hábito problemático, menor es la inteligencia emocional, más apego inseguro e inseguridad relacional y FOMO o “fear of missing out” (Caplan, 2018). Lo anterior parece provocar en algunos usuarios, los déficits interpersonales y relacionales lo que parece llevar al uso problemático en las redes sociales y a los juegos de interacción social. El problema parece residir en el uso compulsivo o el aspecto habitual del comportamiento en línea, no parece deberse al sobreuso. Según Montag y Reuter (2015), no es el tiempo que pasa el usuario en el Internet el problema, sino los resultados negativos del uso no consciente

y la pérdida de control del comportamiento en línea. La fortaleza del hábito y no la cantidad de tiempo parece crear los problemas.

Por otro lado, y abonando a lo anterior, los hábitos problemáticos en línea están motivados por el deseo de alterar el "modo" o el ánimo (Caplan, 2018). Muchos usuarios utilizan y enfatizan el uso de Internet con la motivación de aliviar o querer alterar el estado anímico como por ejemplo la soledad, la depresión y la autorregulación deficiente. El usuario espera un resultado de recompensa, lo que motiva y alienta el proceso de habituación. Mientras más dependan de estar en línea para alterar el ánimo con la expectativa de elevarlo, el hábito se fortalece y el estrés y otros problemas psicosociales son consecuenciales y se incrementa el hábito. Este uso habitual desarrolla la dependencia con los medios para sentirse mejor o subir el ánimo, aliviar el aburrimiento, reducir la ansiedad y la soledad, mientras más estrés y ánimos negativos tenga más dependencia puede desarrollar.

Odaci y Cikrikci (2017), sugirieron que mientras los niveles de depresión y ansiedad y estrés aumentan, también aumenta el uso problemático de Internet. Jun y Choi (2015), establece que los adolescentes que sienten emociones negativas y estrés académico tienen niveles más elevados de uso problemático de Internet.

Los eventos de vida estresantes están correlacionados al uso problemático de Internet, Li, Wang y Wang (2009) y Li et. al. (2016) encontraron en su estudio conducido con adolescentes, que el aislamiento social y falta de apoyo social puede ser síntoma del uso problemático de Internet. El estudio resultó en encontrar que ser excluido e ignorado, lo cual son subdimensiones del aislamiento social, significativamente predicen el uso de Internet problemático. El uso problemático puede surgir particularmente durante la escuela superior, de experiencias sociales

negativas y problemas que pueden nacer de características emocionales y personales que pueden formar una base para la soledad y aislamiento social (Zorbaz, Demirtas, & Ulas, 2020). Davis (2001), señaló que los adolescentes con uso problemático de Internet lo pueden considerar como un refugio para evadir problemas particulares que tengan con otros, y para sentirse más cómodos. Esto conduce a altos niveles de aislamiento social. Los adolescentes que no se les hace fácil comunicarse, pueden usar el Internet de tal manera que se vuelven personas solas e infelices, creando un ciclo negativo.

Hay una asociación entre los hábitos problemáticos en línea, el comportamiento social bajo la misma modalidad, y problemas interpersonales fuera del Internet (Caplan, 2018). Caplan (2018) señala que se ha demostrado que la fortaleza del hábito de uso de Internet se asocia con indicadores de destrezas interpersonales y relacionales disminuidas. El hábito se forma cuando un usuario tiene déficits interpersonales y utiliza el Internet para compensar por ello, en el uso o aplicación de destrezas sociales y o deficiencias con las relaciones fuera del Internet y con la escasez de recursos de construcción de relaciones y de inteligencia emocional. Se ha postulado el apego inseguro como otra razón, por la cual se puede desarrollar uso problemático. El usuario siente inseguridad interpersonal y ansiedad en sus relaciones cercanas y usan el Internet para compensar por las inseguridades relacionales y necesidades del apego que no fueron satisfechas. Si la persona depende mucho de la tecnología para satisfacer sus necesidades de apego, puede desarrollar hábitos problemáticos en las redes sociales ya que las mismas pudiesen llenar o servir la necesidad del sentido de pertenecer, de cercanía y de seguridad en las personas con altos niveles de “attachment anxiety” o ansiedad de apego y/o “avoidance” o evasión. Así que las personas que desarrollan hábitos en las redes sociales para compensar por su inseguridad, pueden terminar sintiéndose peor sobre sí mismos y más excluidos (Caplan, 2018). Muchas personas

utilizan la comunicación por Internet para compensar por sus dificultades sociales y problemas relacionales fuera de la red en sus vidas reales. La comunicación no verbal es un atractivo para ellos porque lo ven como una ventaja para la autopresentación, se sienten más en confianza porque pueden editar lo que van a escribir y se sienten que están siendo más efectivos. En estudios tempranos se enfocaban en cómo los déficits en las destrezas sociales contribuían a los hábitos problemáticos de Internet, pero en la actualidad se ha identificado un rango mayor de déficits relacionales e interpersonales (Caplan, 2018).

Se ha señalado y correlacionado más la fortaleza del hábito en línea, y en un estudio se identificó que los déficits en la comunicación y las fallas interpersonales son la raíz del problema (Caplan, 2018). Una de estas fallas interpersonales se da con la tecnoferencia. Los investigadores McDaniel y Coyne (2016) han usado el término tecnoferencia o" technoference" o sea "technology interference" o interferencia tecnológica y "phubbing" (phone snubbing) (Roberts and David, 2016) para describir las interrupciones en las interacciones relacionales que pueden ocurrir cuando el uso de un dispositivo tecnológico interrumpe las interacciones diarias entre partes (interrumpir una actividad para atender una tecnología digital ya sea para verificar o enviar un mensaje, tomar una foto o video, o tomar una llamada.) (McDaniel, 2015). "Phubbing" ha sido conceptualizado (Karadag et al., 2015) como un producto derivado de un hueste de usos de tecnología obsesivos compulsivos, sus potenciales efectos destructivos en las relaciones, han sido un área que se ha estado estudiando activamente desde hace varios años.

El Informe del *WHO Meeting Report* del 2014, demostró que el sobreuso de Internet está asociado con la alta impulsividad, pobre autorregulación y que atrofia o incapacita el control ejecutivo, en especial la habilidad de inhibir respuestas motoras y la pobre capacidad para tomar

decisiones y su vínculo con la incertidumbre. De otra forma, se ha demostrado que el uso de las redes sociales es una de las actividades en línea más populares por sus posibilidades sociales, por lo que la persona puede realizarla dentro de ese ambiente (Capuzzi & Gross, 2019). Esto puede parecer como un remedio para las personas que tienen pobres destrezas interpersonales e inseguridad ya que ofrece múltiples alternativas para la necesidad que tienen de interactuar. Está indicado que usar el teléfono celular para acceder a las redes sociales, forma hábitos más fuertes de "social networking" o socializar en línea, que utilizar el teléfono para el "gaming" o juegos (Capuzzi & Gross, 2019).

El uso problemático debido a hábitos con redes sociales en los teléfonos móviles, involucrándose en relaciones sociales de forma compulsiva y habitual, es el problema más fuerte según Caplan (2018). Capuzzi y Gross (2019) hace saber que los estudios están consistentemente señalando las consecuencias adversas del uso compulsivo del "social media", incluyendo ánimo deprimido, baja autoestima, problemas en el comportamiento, ciber-agresión y victimización. Se vio también que el uso de celulares inteligentes para la comunicación basada en textos, era más importante para la autoestima qué es la comunicación cara a cara o a través del teléfono (Gonzales, 2014) (Capuzzi & Gross, 2019). Se ha sugerido en el *WHO Meeting Report* (2014) que el uso problemático de Internet refleja un desorden subyacente como depresión y/o ansiedad, en vez de ser un desorden por sí mismo, el Internet es un mecanismo para otros comportamientos patológicos. Se ha establecido que las causas del problema del uso problemático del Internet incluyen: la soledad, depresión, ansiedad, impulsividad, baja autoestima, inseguridad **"**WHO Meeting Report. (2014**)"**. Si una persona tiene alguna de las siguientes variables de personalidad puede estar predispuesta a caer en esta adicción. Las variables son: la impulsividad, la búsqueda de sensaciones, la autoestima baja, la intolerancia a

estímulos implacenteros, y el estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades. Otros factores psicológicos de predisposición son los de vulnerabilidad emocional, como el estado de ánimo disfórico, la carencia de afecto, la cohesión familiar débil, y la pobreza de relaciones sociales "WHO Meeting Report. (2014)". El informe de la Organización Mundial de la Salud muestra una revisión de literatura, donde se concluye que la adicción al Internet está frecuente y consistentemente asociada con el problema ADHD, la depresión mayor con alta comorbilidad de ansiedad generalizada, la ansiedad social y desórdenes afectivos.

Según el *WHO Meeting Report* (2014), los jóvenes que están afectados por la adicción a las tecnologías con pantallas, han demostrado tener problemas psicosociales como apego inseguro, baja autoestima, disfunción en regulación de las emociones como rumiación y autoculpa, estrategias de afrontamiento disfuncionales, problemas en la casa, en la escuela, relaciones interpersonales, retracción social y problemas físicos como, depravación de sueño, y dolor de espalda entre otros. Otras consecuencias adversas que han sido documentadas con relación a la salud mental, incluyen cambios estructurales en el cerebro de los adolescentes, impacto negativo en el funcionamiento y desarrollo cognitivo, en el desempeño académico, dentro de factores psicológicos se ha encontrado que este uso puede producir neuroticismo e impulsividad, cambios en los hábitos alimenticios, disrupción de los patrones de sueño y en relaciones interpersonales "WHO Meeting Report. (2014)". Hay casos en los cuales los jóvenes están tan comprometidos con el "online gaming", que pasan un promedio de 16 horas frente a una pantalla jugando, reduciendo su contacto íntimo y social en la vida no virtual y poniendo su salud y bienestar en riesgo.

La exposición al Internet también se ha asociado con problemas o preocupaciones de salud física y psicosocial "WHO Meeting Report. (2014)". En cuanto a la salud física, se

identificaron las siguientes preocupaciones: 1) Obesidad; 2) Visión, forzar la vista; 3) Problemas musculo-esqueletales como dolor de espalda y túnel carpal; 4) Audición; 5) Lesiones, heridas y accidentes asociados al auto daño e incremento en conductas de tomar riesgos; 6) Infección; 7) Preocupaciones de salud relacionadas al campo electromagnético o radiación. Las preocupaciones que se hallaron sobre la salud psicosocial fueron las siguientes: 1) Adicción; 2) *Cyberbullying*; 3) Desarrollo cognitivo y aprendizaje; 4) Desarrollo social; 5) Depravación del sueño; 6) Comportamiento sexual de riesgo en línea; 7) Comportamiento agresivo "WHO Meeting Report. (2014)". Estos son los tipos de resultados negativos sobre los cuales Montag y Reuter (2015) advierte cuando menciona que no es el tiempo que se pasa el usuario en Internet el problema, sino los resultados negativos del uso no consciente y la pérdida de control del comportamiento en línea los que se correlacionan con estos factores de riesgo. Ante la amenaza del uso problemático que presentan las tecnologías, algunos países comenzaron a considerarlo como un asunto serio de salud pública.

Un factor especifico y recurrente que influye en la salud física y específicamente la visión y la depravación del sueño es la exposición a luz azul. Los usuarios deben conocer y tener presente protegerse de la luz azul emitida por las pantallas y monitores que tienen las tecnologías para poder navegar por Internet. Deben tenerlo presente para cuidar la vista y la salud mental ya que la luz azul emitida por tales pantallas y monitores pueden afectar el sueño y el ciclo circadiano mucho más potentemente que la luz regular, y puede causar enfermedades. La exposición a la luz suprime la melatonina, qué es la hormona que influye en el ritmo circadiano. Hay evidencia qué indica que los bajos los niveles de melatonina se asocian con cáncer. Por lo tanto, con la proliferación tecnológica, hay que cuidarse de la emisión lumínica azul proveniente de las pantallas, ya que impide que las personas concilien la cantidad de sueño adecuado, lo cual

ha sido ligado con el riesgo de depresión, problemas cardiovasculares y de diabetes. Se recomienda que se suspenda el uso, dejando de exponer la vista a las pantallas dos a tres horas antes de dormir y que si va a utilizar alguna tecnología en la noche que se utilice espejuelos que bloquean la luz azul o instalar alguna aplicación que la filtre en la noche. Durante el día es bueno exponerse a cualquier luz incluyendo la azul porque aumenta el ánimo y estado de alerta, también aumentará la habilidad de conciliar el sueño por la noche.

Según Montag y Reuter (2015), los tres factores de riesgo asociados con el desarrollo humano y en donde se desarrollan problemas para los usuarios con relación al uso problemático de Internet, son los factores sociales, los factores psicológicos y los factores biológicos. En los factores sociales se presentan problemas como dificultades interpersonales, introversión o problemas sociales. A los que tienen estos problemas se les hace más fácil y segura la comunicación en línea para evitar el rechazo o ansiedad de tener que hacer contacto social con otros. Las fallas de comunicación pueden causar baja autoestima, sentimiento de aislamiento, que trae más problemas en la vida cómo tener problemas al trabajar en grupo, problemas al hacer presentaciones, cuando tienen citas sociales y compromisos, y afectan el desempeño escolar y ocupacional (Montag & Reuter, 2015). Montag y Reuter (2015) presenta que se ha visto en estudios que han utilizado la tecnología de “functional magnetic resonance image” (fMRI), que las siguientes áreas del cerebro están involucradas en el desarrollo de la posible adicción al Internet. En específico, señalaron: el *cerebellum, brainstem, right singulate gyrus, bilateral parahyppocampus, right frontal lobe (rectal gyrus, inferior frontal gyrus and middle frontal gyrus), left superior frontal gyrus, left precuneus, right postcentral gyrus, right middle occipital gyrus, right inferior temporal gyrus, left superior temporal gyrus* y *middle temporal gyrus*. Los

aspectos identificados anteriormente han contribuido a plantear diferencias entre usuarios que abusan del de la red y aquellos que lo usan sin compulsión. (Montag & Reuter, 2015).

Clasificación de usuarios y motivos para usar el Internet:

Montag y Reuter (2015) señala que hay estudios que han demostrado que las personas que están adictas al Internet carecen de sistemas sociales y de apoyo, habíamos mencionado anteriormente que Li, Wang y Wang, (2009), y Li (2016) habían podido comprobar lo mismo en su estudio con adolescentes. Acuden a las relaciones virtuales para substituir las conexiones sociales en sus vidas. Para evadir la soledad, acceden al Internet para tener comunicación con otros, marcándose la conexión entre la soledad y la adicción al Internet. Según estudios, la soledad es un factor de riesgo que han encontrado, asociando la adicción al Internet y soledad (Montag & Reuter, 2015). Las aplicaciones de motivación social más adictivas son los "chat rooms", los juegos interactivos, la mensajería instantánea y las redes sociales.

Hay dos tipos de usuarios que tienen que ver con factores psicológicos, 1- están las personas que sufren de problemas psicológicos como ansiedad, depresión, impulsividad y "obsesive compulsive disorder" (OCD) antes de entrar en uso problemático de Internet. Estos se conocen como los "dual diagnosed Internet addicts" (DDIA). Aunque sufren de esto, es difícil saber qué surgió primero. Sugieren que, si la persona sufría de depresión, usa el Internet para afrontar los sentimientos de tristeza y de baja autoestima asociados al desorden. También es posible que una persona acceda a estar en línea con más frecuencia o con frecuencia aumentada o incrementada para olvidar y escapar de sus problemas. Se puedan sentir más deprimidos según se aíslan socialmente y de los demás. La experiencia en línea se convierte en un alivio de dolor, en una forma de atender otras emociones dolorosas, y en un refugio privado, mientras el DDIA progresivamente se retiran a su computadora y el historial psiquiátrico y rol no están claros. 2-

están los “new Internet addicts” (NIA), que no tienen ni han tenido ninguna psicopatología anteriormente, es decir, sin historial psiquiátrico adictivo previo significativo. Estos individuos se enfocan y se vuelven adictos a las distintas formas de uso de Internet como a los “chat rooms”, la mensajería instantánea, los “role playing games” (RPG), a las actividades o relaciones en línea cómo los “chats”, juegos, y a las compras en línea como por *Ebay* entre otras. 3- En cuanto a los factores de riesgo en el área biológica, el conocimiento está más limitado ya que es un área de investigación más reciente y falta profundizar con más estudios que se relacionen a las asociaciones biológicas de este desorden. A pesar de esto, anteriormente mencionamos que el *WHO Meeting Report* (2014) había señalado bajo consecuencias adversas, cambios estructurales en el cerebro de los adolescentes y problemas en la salud física.

La Organización Mundial de la Salud (2014) reportó una lista de los motivos que tienen los jóvenes para emplear su tiempo en el uso de Internet. La lista consiste de: desprendimiento y disociación, perder cuenta del tiempo y de los límites o “boundries”; socializar y conocer personas en línea o en el mundo virtual de los juegos. Los motivos relacionados al “videogaming” son los siguientes: pueden jugar con múltiples jugadores masivamente en línea, pueden ser tiradores o sea “shooters” en primera persona, los jugadores múltiples pueden jugar a la vez en la arena de batalla incluyendo logros y hazañas con los cuales los jugadores pueden avanzar en el juego adquiriendo estatus y compitiendo con pares. Tres motivos adicionales que reportan los jóvenes según el *WHO Meeting Report* (2014), son la afiliación social, ya que en los juegos pueden socializar y cooperar creando nuevas relaciones, la inmersión, en el cual los jugadores juegan el rol de personajes ficticios que exploran un mundo virtual, y el escapismo de la vida real.

Se ha encontrado que la fortaleza del hábito de los usuarios que juegan “massive multiplayer online role playing games” (MMORPG), se relaciona con destrezas sociales más bajas y con la preferencia cognitiva para socializar en línea (Caplan, 2018). Estos juegos de motivación social son juegos de roles con múltiples jugadores a nivel colectivo en línea (MMORPG). Estos juegos son una evolución de los “role playing games” (RPG) que se jugaban con una sola persona. Los MMORPG presentan el atractivo social en línea para los jugadores porque pueden interactuar con múltiples jugadores de cualquier parte del mundo de forma masiva (Caplan, 2018). El “gaming” problemático en Internet está asociado a la proporción de tiempo invertido jugando con desconocidos. Esto se puede atribuir a que los hallazgos más consistentes desde los primeros estudios sobre los hábitos problemáticos en Internet, es que los usuarios que exhibían “problematic Internet use” (PIU) o sea, uso problemático de Internet, estaban atraídos por las funciones interpersonales del Internet, incluyendo el poder conocer a nuevas personas, desarrollar relaciones en línea, chatear y la búsqueda de apoyo emocional de otros usuarios en línea, participar en foros, y jugar juegos interactivos donde se puedan relacionar socialmente (Caplan, 2018). Los motivos en el “gaming” y en el uso de redes sociales son similares en el sentido de que en ambos casos los usuarios lo usan para combatir la soledad. En un estudio por Lemmens, Valkenburg y Peter (2011), sugirieron que en los adolescentes “gamers”, la soledad, era una causa y consecuencia del “gaming” problemático, y en cuanto al uso de redes sociales, se reportó que los usuarios que usaban Facebook para compensar por déficits en las destrezas sociales se sentían más solos (Teppers, Luyckx, Klimstra & Goosens, 2014). En ambos ámbitos, el uso está motivado por el deseo de alterar el ánimo para aliviar el ánimo disfórico, la soledad y la depresión. Un factor de riesgo en el universo informático del Internet, es que se accede a hacer compras a través de las redes sociales y el “gaming”, a través

de la computadora, teléfono móvil o “tablet”, usando las aplicaciones y redes sociales y juegos para hacer compras. Aunque todo esto es algo qué las personas quieren para rellenar vacíos, conseguir entretenimiento y buscar relacionarse socialmente, a la misma ves se está viendo que es lo mismo que puede empeorar sus relaciones y calidad de vida debido al uso compulsivo en los hábitos de juego y uso compulsivo de redes sociales a través de teléfonos inteligentes entre otros equipos.

Algunos investigadores sugieren que los individuos solitarios están más atraídos a la interacción en línea (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003; Morahan-Martin & Shumacher, 2003); mientras que otros sugirieron que la interacción en línea los hacía sentir más solitarios, aunque hay excepciones (Moody, 2001). Si vemos la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow (1954), la necesidad de pertenecer y mantener relaciones plenas es fundamental en la naturaleza humana. Los medios sociales permiten mantener relaciones sociales de manera novedosa y proveen ser un valioso recurso informativo (Atrill-Smith, Fullwood, Keep & Kuss, 2019).

A parte de la necesidad social, de afecto y la necesidad cognitiva, hay otros usos y gratificaciones. Esta la necesidad de ventilar sentimientos negativos, la necesidad de reconocimiento y la necesidad de entretenimiento, siendo cinco necesidades en total, las cuáles son las áreas que las distintas plataformas tecnológicas atienden. Por ejemplo, los blogs y plataformas como Facebook atienden la (1) necesidad social, los blogs también se enfocan en el (2) reconocimiento, los foros son usados más para (3) ventilar sentimientos negativos, (4) necesidades cognitivas y (5) entretenimiento.

Existen distintas categorías dentro de cada plataforma que genera distintos usos y gratificaciones lo cual toca algunas de las diferencias entre los comportamientos del “user

generated media" o medios generados por los usuarios como es YouTube y Wikipedia. Se establecieron tres categorías de "user generated media", las tres están interconectadas, pero las gratificaciones y usos son distintas en todas (Atrill-Smith, Fullwood, Keep, Kuss, 2019); 1) Consumir "media" o medios, como el uso pasivo de ver videos de YouTube o leer en Wikipedia está asociado al uso y gratificación de información y entretenimiento. 2) Los comportamientos de "participar" como lo es interactuar, compartir, comentar y suscribirse al contenido están asociados con la gratificación de interacción social y necesidades de desarrollo comunitario. 3) Finalmente, los comportamientos de "producir" como publicación de materiales, crear videos para YouTube u otras plataformas de video, y entrar data a Wikipedia son asociados a la autoactualización y la autoexpresión.

¿Como se forma el hábito del uso tecnológico? y la psicología del diseño de las redes sociales, (¿porque son tan adictivas?):

Se ha usado una logística y modelos psicológicos en el diseño de las redes sociales y algunos juegos, lo que parece formar un hábito problemático que afecta las relaciones en la vida. Las redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter y Snapchat entre otras, están diseñadas y sincronizadas con el modelo de "operant conditioning" con refuerzos positivos con el programa de reforzamiento "variable ratio and variable interval reinforcement" de B. F. Skinner (Brooks, 2019). Los usuarios asocian un comportamiento voluntario con una consecuencia o recompensa que resulta en un incremento en la conducta adictiva. Las personas se involucran en la participación de las redes sociales voluntariamente, y mientras las usan y están "scrolling" o desplazándose a través del contenido nuevo que va saliendo en el suministro de datos o "feed", mantienen una experiencia en la cual están recibiendo contenido nuevo todo el tiempo en estos "feeds", lo cual mantiene a la persona con el deseo de querer acceso al contenido nuevo

constantemente, sin querer perderse lo que va a salir después, y con la esperanza de que salgan nuevas informaciones y/o notificaciones de su interés, ya que el contenido o recompensa que se provee es siempre variable. Mientras las personas usan las redes sociales, también están con la expectativa de recibir una consecuencia agradable como recibir comentarios positivos o "likes", lo cual también actúa como un refuerzo positivo variable en intervalos, manteniendo la atención de la persona para que siga usando la aplicación. En combinación con esto y a su vez, se puede ver que parte del proceso que se da en las redes sociales no tan solo funciona como la caja de ratón de Skinner, sino que también es similar al experimento de Pavlov (1927). El condicionamiento clásico ("classical conditioning") de Pavlov juega un rol en mantener la compulsividad del usuario ya que reflexivamente las personas reaccionan al estimulo, el cual en el caso del uso de las redes sociales, es que el usuario ve o escucha un sonido alertando que tienen notificaciones, al ver el icono de la campana de notificaciones, o al escuchar el aviso de que tiene una notificación, la persona automáticamente reacciona y las abre con la expectativa de haber recibido reacciones positivas, estas funcionan como recompensas. Se puede ver en el experimento de Pavlov, cómo logró que unos perros salivaran al sonar una campana mediante darles comida (recompensa), a la vez que sonaba la campana. Fueron pareados con esa experiencia y luego cuando la campana sonaba, aunque no hubiera comida, los perros salivaban esperando la comida (recompensa). De la misma manera se quedan las personas cuando reciben notificaciones, anticipando y esperando una "recompensa" positiva, aunque tal vez no la reciba. En otras ocasiones tal vez cuando recibió notificaciones, recibió un "premio", entonces las siguientes veces espera lo mismo. Las redes sociales están diseñadas para mantener conectado al usuario la mayoría del tiempo posible mediante la retroalimentación o "feedback" que recibe mediante "likes". Se puede observar que a través de las distintas redes sociales se usa el mismo

sistema de dar “likes” que se utiliza en *Facebook*. Se puede decir que se ha convertido en una función universal en las redes. La función de “like” se observa en todas las redes sociales.

Cuando el usuario recibe un “feedback” positivo, obtiene una respuesta fisiológica en la cual el cerebro libera dopamina, haciendo sentir bien a la persona, hace que el comportamiento se quiera repetir (Brooks, 2019). La dopamina es un químico que produce el cerebro y juega un rol en el comportamiento de la motivación. Se libera al hacer alguna actividad como comer, hacer ejercicio y con las interacciones sociales. Nos premia por tener comportamientos beneficiosos y nos motiva a repetirlos. En el cerebro hay cuatro vías o conexiones de dopamina entre diferentes partes del cerebro que actúan como carreteras para el paso de mensajes químicos o neurotransmisores. Cada vía tiene sus propios procesos asociados cognitivos y motores. Tres de estas vías están asociadas a las recompensas (“reward pathways”), y han demostrado ser disfuncionales en la mayoría de los casos de adicción. Son responsables por la liberación de dopamina en varias partes del cerebro, la cual da forma a la actividad de esas áreas. La vía mesocortical se encarga de la cognición, memoria, atención, comportamiento emocional, y el aprendizaje: la vía mesolímbica se encarga del placer, de los comportamientos que buscan recompensa, la adicción, la emoción y percepción; y la vía nigrostriatal, se encarga del movimiento y estímulos sensoriales. La dopamina se genera dentro del cerebro medio y se libera en distintas áreas las cuales son responsables de los comportamientos asociados al aprendizaje, formación de hábitos y adicción. Las tres vías se activan cuando se anticipa o se tiene la experiencia de algún evento de recompensa. Con la activación de las vías se refuerza la asociación entre un estímulo particular o secuencia de comportamientos y luego sigue la sensación de bien estar de la recompensa. Cada vez que una respuesta a un estímulo resulta en

recompensa, las asociaciones se fortalecen. Este proceso fortalece las conexiones neurales que se usan frecuentemente, aumentando la frecuencia a la cual responden a un estímulo particular.

Los teléfonos inteligentes nos provén con un suministro ilimitado de estímulo social, positivo y negativo, cada notificación, ya sea mensaje de texto, o un "like", tiene el potencial de ser un estímulo social positivo y un flujo de dopamina (Haynes, 2018). Cuando el usuario no recibe el "feedback" positivo que espera, vienen los sentimientos de inseguridad, baja autoestima, baja autoconfianza y el aumento de la ansiedad anticipada, desde antes de postear algún contenido. Estos factores negativos pueden traer efectos dañinos a largo plazo con consecuencias psicológicas serias.

Otro de los mecanismos que contribuye en la explicación de porque se siente el deseo irresistible de verificar las redes sociales, según Brooks (2018), es el estímulo supernormal ("supernormal stimuli"). Según teóricos de la psicología humana como Adler (1938), Maslow (1943), Erikson (1959) y Yalom (1980) entre otros, han establecido, que es una necesidad básica universal para la supervivencia humana el cooperar, pertenecer, relacionarse, interactuar y sentir conexión con relaciones humanas significativas para mantener el bienestar. Hoy día, las personas están recibiendo estos estímulos a través de las redes sociales y distintas tecnologías modernas en versiones y de maneras exageradas y magnificadas. El estímulo supernormal ("supernormal stimulus") está manteniendo a los usuarios conectados constantemente, ya sea: verificando las redes sociales, haciendo compras, enviando correos electrónicos, texteando y hasta viendo pornografía (Brooks, 2018). La mayoría de las tecnologías que atraen a las personas representan estímulos supernormales. Son versiones exageradas de estímulos a los cuales estamos atraídos evolutivamente. Las redes sociales se pueden ver como una versión exagerada de la necesidad biológica de los humanos de establecer y mantener relaciones sociales.

Ya se sabe que comunicarse con otros y mantener relaciones fuertes con los demás, son factores críticos para la supervivencia en términos de nuestra evolución, nuestra supervivencia depende de mantener relaciones saludables con otros por ser seres sociales, aunque por naturaleza no estamos preparados para interactuar a todas horas en alguna red social donde no hay miembros presenciales y que pueden ser miles alrededor del mundo. Los medios sociales se pueden ver como una versión exagerada de nuestra necesidad biológica de establecer y mantener relaciones sociales (Brooks, 2018).

Las plataformas de redes sociales estimulan de forma activa a que los usuarios compartan información de sus vidas personales como por ejemplo cómo se sienten, qué planes tienen, con quién están compartiendo y qué cosas nuevas han comprado. Mientras más compartan contenido, más “feedback” en forma de “likes” y comentarios posiblemente van a recibir. El “feedback” llega en forma de refuerzos positivos como hemos mencionado. Aquí es donde entra el “intermitent reward” y el “intermittent reinforcement” que hace que los usuarios estén verificando las redes sociales de minuto a minuto y de hora en hora (Brooks, 2018). El usuario está a la expectativa de que en cualquier momento va a recibir un “premio”. Lo que mantiene la conducta constante, son los intervalos de tiempo fortuitos donde los usuarios piensan que van a sentirse bien con el próximo “feedback". El refuerzo intermitente o parcial, mantiene la expectativa de recibir recompensa o premios, lo cual da al cerebro el placer para querer seguir conectado.

En el diseño del “gaming” también utilizan el concepto que tiene elementos de casino que crean el refuerzo intermitente, un ejemplo son los “loot boxes”. En estos, los jugadores compran mercancía virtual que aparece en el juego, siendo los “loot boxes”. De ahí sale una sorpresa como, por ejemplo, una mejor armadura o energía para obtener más vida en el juego, etc. En un

artículo, (Brooks, 2019) de la revista popular *Psychology Today*, le ha llamado al efecto que alude a los juegos del azar en los casinos de Las Vegas, el *Vegas Effect* ya que estar verificando compulsivamente los teléfonos es muy parecido al jugar juegos del azar o apuestas en el casino o "gambling" compulsivo. Los que han jugado con las máquinas tragamonedas del casino han sentido la intensa anticipación mientras giran las ruedas. El momento entre tirar de la palanca y el resultado, proveen tiempo para que nuestras neuronas de dopamina incrementen su actividad, creando una sensación de recompensa por tan solo jugar el juego. Las aplicaciones de las redes sociales se aprovechan de esta estrategia de aprendizaje conducida por la dopamina, y están optimizadas para mantener a las personas lo más comprometidas posible, es similar a las máquinas tragamonedas del casino (Haynes, 2018).

Los programadores trabajan con el propósito de mantener a las personas verificando sus teléfonos cada vez que se aburren (Haynes, 2018). Los "variable reward schedules" los introdujo Skinner en los 1930's. En sus experimentos encontró que los ratones responden más frecuentemente a estímulos asociados a recompensas, cuando la recompensa era administrada luego de varios números de respuestas, imposibilitando la habilidad que tiene el ratón de poder predecir cuándo recibirá la recompensa. Los seres humanos no son diferentes a esto, si perciben poder recibir una recompensa al azar a un costo mínimo, terminan verificando habitualmente (Haynes, 2018).

Cuando las personas usan la interacción en línea para compensar por déficit interpersonales y para regular el afecto, desarrollan un fuerte "reward outcome expectation", o sea, tener la fuerte esperanza o expectativa de que se va a obtener un resultado que le brindara una recompensa. El sistema de recompensa en el cerebro se activa con la liberación de dopamina al entrar en uso de las redes sociales y video juegos. La costumbre o el hábito también

se refuerza y piensan en lo que pueden hacer en Internet y cómo van a alterar su ánimo para obtener la recompensa. Se explica que los hábitos que tienen las personas con los medios, son automáticos y no involucran intenciones conscientes. Estos hábitos de comportamiento surgen en el "reward learning process", donde el comportamiento está asociado con tener resultados de recompensa. Los hábitos en línea están alimentados por la expectativa de tener resultados positivos, como poder aumentar la autoestima, realizar las relaciones sociales y la regulación del ánimo (Caplan, 2018). Este proceso de aprendizaje y recompensa hace que las personas asocien la actividad en línea con un ánimo mejorado, y hace que la expectativa llevé al usuario la habituación. Mientras más fuerte al hábito, más automatizado se convierte y es más difícil de controlar.

El expresidente y cofundador de Facebook, Sean Parker, reveló que sus creadores sabían desde el principio que estaban creando algo adictivo que explotaba una de las vulnerabilidades de la psicología humana (Ewafa, 2017). Parker expresó que la creación de Facebook "cambiaría la relación con la sociedad y con los demás, que probablemente interferiría con la productividad en maneras extrañas y que sólo Dios puede saber lo que está haciéndole al cerebro de nuestros niños" (Ewafa, 2017). Explicó que cuando estaban desarrollando a Facebook, el objetivo era, "cómo podían lograr que el consumidor estuviera el mayor tiempo posible y tener la mayor atención posible de los usuarios, y que fue ese propósito y pensamiento fijo el que condujo a la creación de los aspectos como el botón de "like", que les daría a los usuarios un disparo de dopamina para motivarlos e impulsarlos a subir más contenido (Ewafa, 2017). Lo describió como "un bucle de retroalimentación de validación social" ("social validation feedback loop") que explota una vulnerabilidad en la psicología humana.

Tik Tok “fue fabricado para ser adictivo” según “BBC News Mundo. (2021)”. También reporta que lo que lo hace tan adictivo es que el algoritmo aprende sobre qué es lo que te gusta y sobre lo que no te gusta, este es un proceso muy rápido en el cual en un minuto puedes ver 5 o 6 videos. Este algoritmo usa el aprendizaje automático para conocer qué contenido prefiere cada individuo en función de su comportamiento y en *Tik Tok* interactúas constantemente con la aplicación e incluso si no lo haces, también estás dando información. Si no haces nada, significa que has parado en un video y lo estás viendo. Es un indicador muy fuerte de que lo que ves te parece interesante. Lo que tú ves es diferente de lo que ve tu amigo. Para Mathew Brennan, especialista en tecnología China, y autor de *Attention Factory*, uno de los algoritmos de recomendación más sofisticados del mundo, “el fenómeno apenas está comenzando y se volverá mucho más importante aún y tendrá más usuarios, y supongo que se podría decir que se volverá aún más adictivo”. “Todavía estamos en las fases tempranas”, opina Brennan “BBC News Mundo. (2021)”. “*Tik Tok* ha cambiado la forma en que los consumidores interactúan con las plataformas de redes sociales y habrá una mayor evolución aún.", afirma el especialista”.

***FOMO y nomofobia*:**

Atrill-Smith, Fullwood, Keep, y Kuss (2019) establecen que el comportamiento humano se guía por una necesidad subyacente de pertenecer, también sugieren que la interacción humana viene del deseo a llenar sus necesidades sociales. Atrill-Smith, Fullwood, Keep, y Kuss (2019), presentan que el “Yo” que la persona va a presentar en línea, no solo va a depender de la meta que la persona este tratando de lograr, sino que también va a depender a cuál teoría decida a adherirse, o sea que la personalidad que va a actuar en sus interacciones cibernéticas, será de la forma que compense por sus inhibiciones en sus interacciones fuera de línea. No obstante, los comportamientos no están guiados únicamente por estos factores internos o externos, sino que a

su vez hay más facetas del comportamiento humano que sirvan en la regulación de los “Yo” en línea. No se puede pasar por alto estos otros dos aspectos que influyen en el comportamiento humano, en cuanto a cómo se presenta el “Yo” en línea en situaciones dadas, las normas morales y sociales, y un “Yo” en línea que pueda hacer daño. Aparte, y no separado de la forma de presentar un “Yo ideal” en línea para sentir aceptación, viene el miedo de estar desconectado para sentirse conectado.

El “FOMO” (“fear of missing out”), es otro problema asociado con hábitos problemáticos en línea. Es la aprensión previsiva de qué otros están teniendo experiencias apremiantes de las cuales se está ausente, se caracteriza por el deseo de estar continuamente conectado con lo que están haciendo los demás. La nomofobia es la ansiedad de estar desconectado de la tecnología. Ambos conceptos son formas específicas de ansiedad y disforias crónicas provocadas por uso compulsivo de las redes sociales, ambas son contribuyentes al uso problemático de Internet. El FOMO y la nomofobia nacen debido al deseo universal psicológico de satisfacer el deseo básico y de la necesidad innata de sentirse en conexión con los demás, el sentido de estar conectados y de relacionarse relevantemente. Sabiendo que uno de los factores más importantes del bienestar psicológico depende de la relación social significativa con los demás y el entorno, podemos entender que los más que sufren de FOMO y nomofobia son los más que sienten la carencia de estar de interconectados con los demás.

Un informe con un reporte clínico de la Academia Americana de Pediatría, dio un aviso sobre la depresión con el uso de Facebook o “Facebook Depresion”. O’Keefe y Clarke-Pearson (2011) encontraron una correlación entre la depresión y el uso de Facebook. Otros estudios han señalado lo mismo con relación a otras redes sociales y “networking sites” y la depresión (Jelenchick, 2012). La ansiedad por la inhabilidad de verificar

mensajes en Facebook y otras redes están asociadas con la depresión, la distimia y el desorden bipolar en los participantes.

Mientras más jóvenes sean los consumidores nativos a las tecnologías, como lo son los niños de la generación “Alpha” y los adolescentes, que son parte de la generación “Z”, más expuestos están a la tecnología y a mayores frecuencias de uso en las redes sociales, haciendo que la disforia pueda ser más severa para ellos. El FOMO, la nomofobia y la ansiedad de estar desconectados, están anclados al deseo de satisfacer la necesidad psicológica básica de estar conectados *conectedness* y *relatedness* (Tarsha, 2016). Según Przybylsky (2013) en el artículo de Tarsha (2016), el FOMO se genera por el sentido innato y deseo universal de estar conectados a otros. De acuerdo a Bauminster y Leary (1995), Tarsha (2016), el deseo de querer interactuar y de estar conectado con otros es universal y es el núcleo que impulsa y guía la motivación humana. Las víctimas más fuertes del FOMO son personas, las cuales su necesidad psicológica de tener relevancia o “relatedness satisfaction” y de estar en conexión social con otros no ha sido satisfecha. Los que carecen de destrezas de afrontamiento para manejar niveles bajos de conexión mostraron tener altos niveles de FOMO. La escala C-FOMO de Hato (2013) mostro una fuerte validez y confiabilidad en evaluar y revaluar (Tarsha, 2016). Hay más recursos para identificar el FOMO que están siendo desarrolladas. Los conceptos y tratamientos para trabajar y tratar estas ansiedades se pueden entender dentro de infraestructura
y contextos de las teorías sociales psicológicas, ya que cuando las personas no pueden satisfacer sus necesidades psicológicas básicas universales, el resultado es tener mal un estado psicológico.

Mediante la teoría de “self-determination” que propone Przybylski (2013), se establece que el bienestar depende de que haya satisfacción o que la persona se sienta satisfecha en tres áreas fundamentales de necesidades psicológicas universales. Anteriormente Montag y Reuter

(2015) demostraron que uno de los tres factores de riesgo asociados con el desarrollo humano y en donde se desarrollan problemas para los usuarios con relación al uso problemático de Internet, son los factores psicológicos. Por lo que se puede decir que, si la persona está satisfecha en el área psicológica, puede disminuir la relación al uso problemático. Las tres áreas de la teoría de "self-determination" que son relevantes a nivel psicológico para sentirse en bienestar son: competencia o necesidad de ser efectivos en el medioambiente, autonomía o tener control del curso de nuestra vida y "relatedness", necesidad de relacionarse con otros y sentir afecto.

El existencialista Yalom, enfoco muchos de sus trabajos en el deseo innato que tienen los seres humanos para estar conectados y para relacionarse. La psicoterapia existencial de los años 1960's se concibió para confrontar y tratar los problemas básicos con relación a la carencia y poder obtener satisfacción en relación a las necesidades básicas universales en los seres humanos. Hoy día la carencia y necesidad de poder conectar, aparenta ser una de las causas primordiales de la ansiedad causada por el uso de las tecnologías cuando necesitan conectar y utilizan las redes sociales para hacerlo, aunque no les llena la necesidad real. Los jóvenes expresan que no quieren estar chequeando sus tecnologías compulsivamente, pero se sienten compulsados hacerlo. Hemos visto que muchas veces las personas usan las relaciones que forman en las redes sociales para satisfacer un vacío, anhelo, ansias, o deseo. Pero esto no provee crecimiento sustancial ya que la mayoría de las veces esas relaciones formadas en línea son superficiales, transitorias y de conveniencia, pero genuinamente no están ayudando al individuo en su formación.

Se ha encontrado otro problema, hay similitudes entre la inseguridad de apego o "attachment insecurity" y FOMO y el FOMO puede trabajar en conjunto con la inseguridad de apego para promover los hábitos problemáticos en línea (Caplan, 2018). Se puede entender que

los que padecen de un apego inseguro y FOMO tienen características similares, aunque sean conceptos distintos. El apego seguro es primordialmente pertinente a las relaciones íntimas y el FOMO envuelve una red amplia de pares en vez de las relaciones más cercanas. En un estudio, se reveló que el FOMO está de por medio en la asociación entre la ansiedad y depresión, con el hábito problemático de uso de redes sociales (Caplan, 2108). También se menciona que en algunos casos la inseguridad de apego hace que la cercanía se sienta incómoda y por lo tanto las redes sociales ofrecen una capacidad interpersonal que apela a los que tienen la necesidad de guardar distancia emocional.

Los hábitos alimentados por el FOMO pueden llevar al usuario a tener un comportamiento el cual no le ofrece el sentido de control o pertenencia social que ansían los usuarios (Caplan, 2018). La persona busca refugio en las tecnologías para tratar de crear un estilo de vida adaptativo, pero se alejan de la familia y demás personas. Lo cual a su vez reduce el entendimiento el cooperativismo y disminuyen las destrezas de resolver problemas ya que solo están conectados continuamente sin dejar espacios para la introspección.

Existencialismo: conceptos existenciales pertinentes en consejería relacionado con uso problemático del Internet:

El trabajo existencial de Yalom (1980) se puede aplicar para trabajar con las personas que padecen de FOMO, ya que el FOMO está guiado por el deseo de relacionarse con otros. Eso se transfiere a al concepto del miedo a la soledad, uno que Yalom estudió de cerca, y uno de los cuatro miedos que los seres humanos enfrentan según el existencialismo. Los otros miedos que establece Yalom (1980) son el miedo a la muerte, la libertad, y la falta de sentido a la vida. El enfoque existencial puede ser terapéutico e integrarse a la consejería con los adolescentes que estén presentando altos niveles de ansiedad y disforia producidos por el uso tecnológico. Tarsha

(2016), menciona en su trabajo que, si la psicoterapia de Yalom hubiese sido escrita hoy día, posiblemente, se vincularía al uso compulsivo de las tecnologías, y se hubiera incluido como parte de las cinco defensas maladaptativas para combatir la soledad y aislamiento existencial.

De acuerdo a Yalom (1980) los individuos intentan dirigir esta tensión incomoda en una variedad de formas, estas son: 1) Permanecer en relaciones infelices, 2) Perseguir conexiones sexuales compulsivamente, 3) Estar en la búsqueda constante del amor, 4) Sumergirse a sí mismo en una organización o sociedad más grande, y 5) Dedicarse a una causa mayor. La sexta defensa maladaptativa contra el aislamiento existencial, según Tarsha (2016) pudiese ser, vincularse compulsivamente con los medios sociales. Mediante el uso de estas tecnologías compulsivas las personas entablan en relaciones rápidas, superficiales, convenientes, muchas veces no genuinas, teniendo éxito en la reducción del miedo a la soledad, aunque realmente no ayudan al individuo en la formación de relaciones duraderas y de apoyo. Como hemos mencionado anteriormente, los adolescentes vinculados al uso de las redes sociales, expresan a menudo que no quieren estar compulsivamente verificando sus teléfonos móviles y sitios de redes pero que se sienten compulsados a hacerlo (Tarsha, 2016).

Yalom provee a los terapistas información de cómo trabajar con ayudar a sus pacientes con la confrontación de la soledad y como animarlos a construir relaciones más significativas y saludables. El artículo de Tarsha (2016) provee las siguientes preguntas, que potencialmente los terapistas pueden usar de modo que puedan entender mejor a sus clientes y que eventualmente puedan manejar la disforia que los medios sociales puedan producirles:

Preguntas iniciales para el tratamiento aplicado a la disforia productiva por el uso compulsivo de redes sociales:

¿Que esperaría ganar de tus relaciones en vida real y en línea? que estás ganando actualmente?

¿De dónde piensas que viene tú "*fear of missing out*" (FOMO)?

¿Cuándo estás solo o sola cómo te sientes? ¿Sientes que debes hacer contacto de inmediato con alguien?

¿Cuáles son las actividades que puedes hacer solo o sola que encuentras gratificante, disfrutable o agradables?

El acercamiento terapéutico de Yalom aplicado a los adolescentes con altos niveles de FOMO, puede ayudar a identificar cual es el tipo de relaciones que los estudiantes tienen en línea y en la vida real y si están motivados por deficiencia o si están motivados por crecimiento. Estos términos los tomo prestados Yalom de la teoría de Maslow y se alinean con la teoría de "self determination" de los 1970's que menciona (Tarsha, 2016).

La angustia del aislamiento y la soledad, es la misma angustia la que lleva al adolescente a buscar pertenecer (Ellsworth, 1999). Teoristas existenciales, argumentan con autoridad que la lucha que los adolescentes llevan para sentirse parte de un grupo es una reacción directa al miedo al aislamiento y a la falta de sentido (Chessick, 1996; Damon et al., 2003; Ellsworth,1999: Hacker,1994). Es una tarea para los adolescentes encontrar pares que los acepten como son, mientras que al mismo tiempo sean conformes con grupos con los cuales ellos se identifiquen (Hanna, Hanna, & Keys, 1999). Cabe mencionar que con el impacto del encierro pandémico global del COVID-19 los jóvenes se pudieron haber visto más afectados por el aislamiento social, y más forzados a usar el Internet para todo. Se puede decir que pudieron haber sido expuestos a una crisis existencial.

Por otro lado, los adolescentes se encuentran en la quinta etapa de desarrollo psicosocial de Erikson (1950), identidad versus confusión de rol, donde buscan su identidad personal y el sentido del ser, quieren saber quiénes en realidad son, y exploran valores, creencias y metas.

Cuando un adolescente completa esta etapa de vida con éxito, el adolescente adquiere un sentido de la identidad de sí mismos fuerte, pero si no tiene éxito completando esta etapa pueden caer en la confusión de rol donde el individuo no está seguro sobre sí mismo y su lugar en la sociedad. Es importante que los adolescentes sepan que la mayoría de ellos, encuentran un balance apropiado entre autonomía y seguridad con sus cuidadores y padres (Baumrind, 1991; Damon et al., 2003) y que estas relaciones no se deterioren por el consumo digital. Se puede ver que los adolescentes están teniendo de por sí cambios en el desarrollo propios de su etapa, una lucha entre identidad y roles, mientras están buscándole sentido a la vida y una búsqueda de conectar socialmente con otros para evadir la soledad, concepto existencial central que describe Yalom. Ante la paradoja de que buscan pertenecer a un grupo, pero al mismo tiempo establecen autonomía ante sus pares, los adolescentes pueden beneficiarse de esta terapia ya que los asuntos existenciales de desesperanza, falta de sentido y aislamiento, son muy evidentes en la adolescencia (Hacker, 1994). Existe evidencia de que en todas las edades se enfrentan crisis existenciales, lo cual hace el lente existencial una forma viable para mirar la condición humana (Eleftheriadou, 2002). Estas citas apoyan la noción de que la terapia existencial es apropiada para ayudar a los adolescentes a vencer y derrotar el sentido de soledad, aislamiento y angustias existenciales, que los adolescentes están experimentando, que los puede llevar al abuso o compulsión hacia las tecnologías (Fitzgerald, 2005).

Muy poco se ha escrito sobre cómo los conceptos existenciales y cómo los acercamientos terapéuticos han sido usados con adolescentes. Existen datos empíricos que sugieren que los adolescentes no tan solo están pensando sobre preocupaciones existenciales (Berman, Weems, & Petcus, 2009; Berman, Weems, & Sticle, 2006; Damon, 2008), pero que también poseen las capacidades cognitivas e interés de procesar estos conceptos a nivel relativamente sofisticado

(Kuhn, 2009). Chessick, (1996) ha notado que los adolescentes tienen buena disposición para contemplar el concepto existencial de “resoluteness” de Heidegger (1927) o sea decidir escoger ser uno mismo o ser autentico en acorde con la estructura existencial, poder hacer sentido de sus palabras y acciones en términos de la vida como un todo, y de beneficiarse de los acercamientos existenciales, mientras que Yalom (1980) propuso un paradigma existencial que explica que la mayor parte del comportamiento adolescente está relacionado directamente con preocupaciones respecto al significado o sentido, aislamiento, muerte, y libertad de elegir.

El sentimiento de falta de importancia, las preocupaciones de identidad, el miedo a la muerte, los sentimientos devastadores de soledad, y la lucha interna para lograr tener paz con responsabilidades abrumadoras de la inminente adultez son preocupaciones comunes que los adolescentes expresan en el contexto de la psicoterapia en pacientes no hospitalizados (Hacker,1994). El ideal del enfoque existencial es ayudar a los clientes a conectar profundamente con otros mientras reconocen y aceptan que está fuera de toda duda el estado de separación. Yalom (1980) también cree en las relaciones “need free” o libres de necesitar. Explica que estas son relaciones desinteresadas en las cuales una persona da amor sin una agenda personal y reconoce la independencia de pensamiento y separación del otro. Según Yalom (1980), cuando existe una relación “need free” ambas partes se sienten más vivas y comprometidas con la vida.

May (1977) señaló que una de las falacias en la sociedad hoy día es la creencia de que las emociones negativas deben ser evitadas a toda costa y qué son necesariamente signo de patología. La terapia existencial permite una experiencia saludable no solo con la ansiedad, pero también con la tristeza, conflicto, coraje, rabia y desesperanza. En la terapia existencial se puede obtener inspiración de las emociones más oscuras y voluntad creativa para lograr efectos

positivos. May (1977), motivaba a los clientes en depresión a tener valentía, valor y paciencia para sobrellevar los valles de experiencias emocionales realmente oscuras en su camino de regreso a experiencias de altura emocional, alegría, éxtasis e iluminación.

Diamond (1996), provee evidencia que apoya la capacidad humana de canalizar coraje y rabia en creatividad y experiencia de vida máxima pico. Por ejemplo, tomar la emoción negativa, en vez de que se frustré el individuo, le dé coraje y se sienta mal restándole emociones positivas, puede invertir esa energía en algo que valga la pena y lo ayude a liberar las emociones como, por ejemplo, el ejercicio. Cuando los adolescentes muestran comportamientos negativos, Hanna (1999), sugiere que asumir un comportamiento negativo es una decisión existencial. Cuando se trata de comportamientos de buscar atención, se debe considerar encuadrar el comportamiento negativo como comportamientos para contrarrestar la angustia existencial, auscultar el comportamiento como una oportunidad de explorar con el adolescente, como su comportamiento reduce la ansiedad (Klem, Owens, Ross, Edwards, & Cobia, 2009).

Ellerman (1999) recomienda a los profesionales a que sustituyan las ficciones destructivas del cliente con nuevas decepciones que afirmen la vida, este pensamiento según Shumaker (2012) es consistente con la creencia de Yalom (1980) que dice que el propósito primordial del existencialismo es proveerles a los clientes con un sentido de propósito mediante interpretaciones novelescas o ficticias para conseguir el objetivo último de encender una voluntad o iniciativa latente. Por otro lado, los adolescentes están en una etapa de vida que involucra cambio y la terapia existencial trabaja con la resistencia al cambio. Se presenta el concepto de elección, Sartre (1953) apunta que cada persona puede elegir dentro de las limitaciones de vida, y concisamente declara “Yo soy mis elecciones” o sea que las personas son

producto de las decisiones que deciden tomar, esto afirma la realidad de la responsabilidad humana.

Viktor Frankl con su enfoque de logoterapia que significa en griego, (logos= significado) y (terapeia= sanación), confronta a los clientes con la necesidad de obtener significado y celebra la responsabilidad individual del cliente haciéndose el cliente responsable por sus vidas y las decisiones que tome en torno a la búsqueda del significado. Frankl (1959) establece que la libertad del hombre no tiene que ver con las condiciones sino, tomar posición sobre cualquier condición que confronte. También dice que depende de nosotros encontrar el significado de nuestras vidas y que el significado no se encuentra mediante la preocupación con uno mismo sino con mirar al mundo exterior. Para Frankl (1984;1986) la motivación más básica para el ser humano es encontrarle significado a la vida: Una causa, una razón, un porque, una meta o un propósito, en el sentido de una orientación hacia una meta por la cual uno dedique su energía y su tiempo (Tengan, 1999). Otra motivación subsidiaria para Frankl, es que el individuo luche y se esfuerce por ser feliz como meta de vida, pero la falta de dirección puede llevar a un profundo sentido de frustración, vacío, y depresión como también neurosis. Frankl (1986) sugiere que muchas personas exhiben algún grado de vacío existencial y que el sentido de falta de significado particularmente se puede ver prevalente en ciertos periodos de la vida de los individuos como en la adolescencia, después del retiro o luego de alguna crisis. La frustración y el cuestionamiento constante puede desarrollarse en neurosis, y el individuo volverse consciente o inconscientemente destructivo con sus comportamientos, como adquirir adicciones, compulsiones o fobias en el intento de llenar el vacío existencial (Cooper, 2009). Varias posibilidades de lograr el significado según Frankl (1967) y Yalom (1980) son el altruismo, dedicarse a una causa, la creatividad, la auto transcendencia, Dios o la religión, el hedonismo, y

la autorrealización. Los humanos hacen un esfuerzo interno en la búsqueda del significado para sus vidas y es la tarea del consejero ayudar a los clientes a perseguir y adoptar significado (Sommers & Flanagan, 2012). La autoconciencia es central en la terapia existencial y la meta es ayudar al cliente a entrar en contacto con su auténtico ser. Esto incluye estar consciente de la muerte, libertad, soledad y el significado de la vida. Para muchos existencialistas la terapia exitosa consiste en encontrar el centro de sí mismos y vivir plenamente lo más que se pueda en el presente (Schneider, 2008).

Este proyecto tiene como meta integrar el enfoque existencial con estrategias que trabajen con la soledad que parece abatir a los adolescentes con uso problemático de Internet y trabajar con la desconexión y aislamiento que sienten los jóvenes. Formular un proceso en el cual los consejeros puedan usar con los jóvenes para que puedan reconocer sus posibilidades y limitaciones mediante el cuestionamiento, la exploración y clarificación de sus talentos y habilidades para darles seguridad, sentido y dirección afirmando la auto individualidad, mientras reconocen y aceptan lo universal, se puede lograr ajustando sus propios estándares, y conseguir su propio sistema de valores para la vida.

Vale la pena mencionar que todo lo que propone Alfred Adler en su teoría pionera de interés social, que enfatiza la cooperación con otros y el sentido de pertenecer y participar en un bien común y que sea alinea con la idea existencialista de conectar profundamente con otros sin egoísmo y con el ámbito de conexión del modelo de *wellness*, que promueve el apoyo social teniendo relaciones saludables, se altera y se trastoca con el uso problemático de las nuevas tecnologías, ya que con el uso problemático, la persona va hacia la dirección contraria de lo que proponen y promueven estas teorías; aunque la creencia y motivación del usuario sea lo contrario, cuando el individuo se aísla en un mundo cibernético y piensa que va a tener éxito

conectándose socialmente en el ciberespacio y se esfuerza para ser exitoso, pero termina obteniendo lo contrario. Adler, al igual que el modelo de *wellness,* proponen que el individuo no este separado de los sistemas familiares y sociales. Se ve el deseo innato que las personas tienen de expresar cooperación siendo cooperativos, cuando los usuarios se quieren conectar con otros mediante video juegos y redes sociales, aunque no logren su objetivo de esa manera.

Estrategias cognitivas conductuales, manejo de tiempo y planificación para integrar hábitos positivos y mejorar los autoconceptos y la socialización:

En un estudio publicado en el *Journal of Behavioral Addictions* en el 2020, sobre los resultados de intervenciones basadas en CBT con adolescentes con "Internet use disorder" (IUD), se utilizó técnicas cognitivas conductuales (CBT) como psicoeducación y reestructuración cognitiva (e.g. identificación y modificación de pensamientos disfuncionales, destrezas de vida como resolución de problemas, modificación de conducta y regulación de emoción). Luego de cuatro sesiones de grupo de 100 minutos cada una, una vez por semana por cuatro semanas, se demostró obtener resultados significativos en la reducción de "Internet use disorder" (IUD) o desorden de uso problemático de Internet. Las metas en las sesiones comprendieron: 1) el manejo del aburrimiento y problemas de motivación, 2) reducción de la procrastinación y ansiedad de ejecución, 3) la reducción de ansiedad social y promoción de destrezas sociales, y 4) la promoción de emoción funcional y de las destrezas de regulación emocional funcionales respectivamente.

Las estrategias cognitivas conductuales ayudan a los clientes a poder atender sus pensamientos maladaptativos y prácticas de afrontamiento inútiles para reducir la angustia y discapacidad; esto ayuda a los clientes a poder navegar óptimamente a través de sus ambientes (Messer & Kaslow, 2020); es decir que cuando las personas se enfrentan a retos y a momentos

difíciles dentro de sus vidas o ambientes, pueden manejar las situaciones que se le presenten con más conciencia y conducirse con mayor control.

Con el CBT los consejeros les ensenarán destrezas a los estudiantes para aprender a pensar de manera más adaptativa y racional para poder dominar la angustia y dirigirse a una vida más feliz y productiva. Una implicación relacionada del modelo ABC y la suposición básica de CBT, es que, si las personas piensan de manera más racional, van a experimentar emociones más manejables, estarán más balanceados apropiadamente y aumentarán su satisfacción en la vida (Messer & Kaslow, 2020). Las emociones y comportamientos apropiados se originan de los pensamientos racionales. Así que es importante tener creencias racionales sobre los acontecimientos para dar fruto a emociones apropiadas que puedan ayudar en el afrontamiento saludable y la resolución de problemas en situaciones retantes.

Algunas cosas que serán parte de lo que los consejeros les enseñarán a los jóvenes con él material de las sesiones psicoeducativas, será el automonitoreo cognitivo conductual para identificar y registrar los pensamientos irracionales como los propuso Ellis, y también las distorsiones cognitivas que activan los pensamientos automáticos que señala Beck como las suposiciones fallidas e interpretaciones equivocadas que bloquean y distorsionan los pensamientos, llevando a la persona a sentir emociones depresivas, de ansiedad, soledad, inferioridad, tristeza y desesperanza, lo cual son sentimientos comunes en la adolescencia cuando se trata del uso problemático de Internet.

Cao y Su (2007) demostraron que el uso problemático del Internet afecta negativamente las destrezas de manejo de tiempo y hay estudios en los cuales programas educativos y CBT han reportado ser métodos efectivos para disminuir el uso problemático y mejorar las destrezas de manejo de tiempo Du (2010). Du (2010) también reportó que la terapia cognitiva conductual en

grupo basada en la escuela, para el uso problemático de Internet en estudiantes adolescentes, disminuyo el uso problemático y mejoro sus destrezas de manejo de tiempo.

El *mindfulness* es una terapia con base cognitiva conductual de la tercera ola, además es consistente y compatible con el enfoque existencial, estando a la par con el concepto existencial de Fenomenología. El existencialismo está al servicio de la conciencia de uno mismo y del autodescubrimiento y en el *mindfulness* las personas se vuelven conscientes de sus pensamientos, emociones o ansiedades, responsabilidades y decisiones, en fin, de todo lo que pasa por la mente. La idea no es escapar sino volverse consientes de los pensamientos, y de igual forma no se puede escapar ni de los pensamientos ni de escoger, que viene junto con las responsabilidades que genera tomar una decisión. El *mindfulness* también se utiliza en el modelo de *wellness*, por lo cual su integración será indispensable en nuestras sesiones.

***Wellness* (bienestar) y el estilo de vida integral:**

El *National Wellness Institute* (2020) define el *wellness* como un proceso activo mediante el cual las personas se vuelven conscientes de, y toman decisiones hacia una existencia más exitosa. Un denominador común con varias definiciones de *wellness* presume que el *wellness* involucra procesos de pensamiento positivo, receptividad social y ambiental, como también comportamientos en el estilo de vida. El *wellness* no es un estado, sino que involucra la práctica de actividades constructivas específicas, hábitos y estilos de vida. Es un proceso dinámico para promover el bienestar general.

Se utilizó la naturaleza multidimensional del *wellness* holístico como base fundamental y matriz para nuestro proyecto creativo. Se insertarán las estrategias cognitivas conductuales y existenciales con distintos ejercicios dentro de los dominios del modelo de *wellness* pertinentes, formando las sesiones psicoeducativas de nuestro proyecto.

El *wellness* holístico comprende de cinco ámbitos: el bienestar del intelecto, del cuerpo, del espíritu, de las emociones y de las conexiones, según se presenta en acorde con el libro de *Wellness Counseling*. Cada dominio es distinto pero debido a su interconexión, uno afecta al otro haciendo que el desbalance en la interconexión de los dominios impacte la salud mental y física, lo cual influye y determina a gran escala la calidad de vida.

Los consejeros poseen un rol único en la promoción del bienestar (Ohrt et al., 2019). Teóricos como Rogers y Maslow han sido grandes influyentes del acercamiento y entrenamiento de los consejeros profesionales y los consejeros profesionales tienden a endosar acercamientos holísticos basados en fortalezas para tratar a sus clientes, explorando el funcionamiento completo del cliente, según la perspectiva holística de Rogers, que incluye la dimensión emocional, mental, ocupacional, social, física y espiritual.

En la definición más reciente que define la consejería se ve el término bienestar o *wellness*, como parte de las metas de la consejería. La consejería es una relación profesional que empodera a diversos individuos, familias y grupos a lograr salud mental, bienestar, educación y metas ocupacionales (Kaplan, Tarvydas & Gladding, 2014). El bienestar o *wellness* es una parte inextraible de la identidad profesional de los consejeros. En la actualidad el rol de los consejeros se alinea con la perspectiva de *wellness* y su enfoque es holístico y preventivo, consiste del énfasis académico, ocupacional, social y el desarrollo emocional del estudiante según el *American School Counselors Association* (2012, 2014).

Los consejeros pueden conducir grupos psicoeducativos para guiar y enseñar a los estudiantes al igual que pueden planificar actividades en grupos para el desarrollo holístico del estudiantado (*American School Counselors Association*, 2014). *ASCA Mindsets and Behavior Standards* establece que los consejeros deben ayudar a los estudiantes a desarrollar la creencia

del ser completo “whole self” destacando un balance saludable intelectual, social, emocional y físico, es la dirección hacia dónde queremos movernos con la creación de este trabajo preventivo, y poder preparar a los consejeros para que transmitan la información a sus poblaciones como se ha mencionado.

El tema de la ansiedad por interacción social, que se da con el uso problemático de Internet cuando un usuario está en o fuera de línea, guarda relación con el *wellness*, en el artículo *Wellness and Social Interaction Anxiety among Adolescents*, se discute que en el estudio de Russell y Shaw (2009) entre adolescentes, se encontró que la ansiedad por interacción social y el *wellness* están correlacionadas. La relación sugiere que con el incremento de *wellness* del individuo, su ansiedad por interacción social disminuye, por lo que apoya la noción de implementar programas de *wellness* para que los consejeros puedan ayudar y guiar a los adolescentes.

En un estudio que fue el primero en rendir el nivel de *wellness* en la población de Estados Unidos con adolescentes en el 2015, de la publicación; *Child: Care, Health and Development*, se mostró que los adolescentes mayores y varones, calificaron con niveles bajos de *wellness* en general. Los hallazgos pueden relacionarse a una combinación de que las expectativas en el ámbito social y académico son aumentadas (Berk, 2012 a,c), junto con la demanda del adolescente para mayor independencia, autonomía y para tomar decisiones (Berk, 2012 b,c). Se encontró que las calificaciones de *wellness* de los adolescentes obesos fueron bajas en general. Resultados similares se reportaron en cuanto a la calidad de vida entre niños y adolescentes obesos (Pinhas- Hamiel et al. 2006). Los hallazgos sobre la obesidad en adolescentes están relacionados con consecuencias negativas como la pobre salud física, limitaciones funcionales (Swallen, 2005), impactos emocionales como la baja autoestima y

depresión (Cornette, 2008), y problemas en el comportamiento (Stradmeijer, 2000). Hemos mencionado anteriormente que el uso problemático de Internet y "gaming" puede conducir a problemas de salud física como el sobrepeso por su naturaleza de estar largas horas sedentarios sin actividad física. Los resultados presentan bajas puntuaciones en *wellness* en general. Los adolescentes con padres y madres con estados mentales desde comunes y corrientes a estados mentales pobres obtuvieron una puntuación baja de *wellness*.

La adolescencia es un tiempo de mayor independencia y exploración en el cual los adolescentes establecen hábitos que los seguirán hasta la adultez y potencialmente influenciarán su salud y bienestar (Berk, 2012 b, c). Según el estudio, se cree que hacer *assessing* de *wellness* objetivamente y comprensivamente durante el período de desarrollo de la adolescencia es un primer paso clave hacia promover hábitos y comportamientos que apoyen una incrementación mayor en el bienestar hasta la adultez (Preskitt, 2015).

En otro estudio que buscaba explorar y describir la interpretación que los adolescentes atribuían al término *wellness*, publicado en el *Journal of Caring Sciences* (2016), concluyeron que orientar a los adolescentes tempranamente con información de *wellness*, tiene muchos beneficios potenciales. No tan sólo los ayudará a involucrarse consistentemente en practicar un estilo de vida de *wellness* en la temprana adolescencia, sino que los ayudaría a prevenir la práctica de hábitos no saludables luego en la adultez.

Es imperativo para el profesional en consejería profesional, hacerles consientes a los adolescentes sobre el entendimiento del concepto de *wellness* al planificar, diseñar, implementar y evaluar programas para el bienestar. El estudio de la publicación *Child: Care, Health and Development*, ha demostrado que existen bajos niveles de *wellness* en los adolescentes de algunas poblaciones en los Estados Unidos, presentándose la necesidad de implementar

actividades psicoeducativas que incluyan e introduzcan este tema a la vida de los estudiantes en las escuelas. Podemos deducir que, si se educa sobre el *wellness* en la temprana adolescencia, los estudiantes tendrán niveles de *wellness* aumentados en su adolescencia más tarde.

El *wellness counseling* provee una plataforma concreta de lanzamiento para discutir las preocupaciones y metas que presenta el cliente mediante la presentación del modelo de *wellness* y puede servir de infraestructura para integrar otras teorías dentro de ella usándolo como modelo para planificar tratamientos (Clarke et al., 2016), dentro de esto, y según Myers y Sweeney (2006); Sweeney y Myers (2005), facilita que el cliente pueda evaluar sus fortalezas y estresores a través de los dominios de la vida cuando el cliente se encuentra inseguro, sobre con qué desean trabajar en el proceso de consejería. Lo que resulta en más claridad y enfoque para el cliente en las sesiones como también facilita ganar perspectiva sobre (a) asuntos que nutran el problema, b) dar luz a cómo el problema se escurre hacia otras facetas del bienestar del cliente, c) poder destacar fortalezas que se han mantenido a pesar de la preocupación que presenta (Clarke, Adams, Wilkerson & Shaw, 2016; Myers, Clarke, Brown & Champion, 2012).

Ohrt et al. (2019) recomiendan que el *wellness counseling* es apto para adolescentes ya que sus preocupaciones pueden afectarlos en todos los aspectos de su bienestar. Ellos también indican que los enfoques del *wellness* están siendo usados para dirigir y/o dar dirección a problemas críticos. Los enfoques incluyen desde involucrar a los familiares, fomentar el autoestima y destrezas sociales, como también los comportamientos conscientes. Cónsono con esta revisión de literatura se puede afirmar que el *wellness* es un modelo ideal en la construcción de nuestro proyecto creativo para consejeros que trabajen con sus distintas poblaciones, y en especial con los adolescentes y la prevención y manejo del uso problemático con las nuevas

tecnologías. En esta área se destacarán las dimensiones: intelectual, física, emocional, social y espiritual.

DIMENSION INTELECTUAL:

El bienestar del intelecto o el *mind wellness* se conceptualiza como la interacción positiva entre genes, neurobiología, experiencias, pensamientos y emociones para fortalecer los circuitos neuronales que apoyan el bienestar (Ohrt et al., 2019). Los hábitos y patrones de cómo pensamos, actuamos y reaccionamos usualmente nos causan interrupción cuando estamos trabajando hacia el bienestar. Hay que entrenar al cerebro a establecer caminos nuevos y diferentes hacia el bienestar. Mientras más asociaciones se formen y se repitan las experiencias, más se fortalecen las redes neurales que mantienen a las personas en su camino, a menos que se fije una intención de no seguir. Esto significa que hay que entrenar la mente para acostumbrarla a tomar el camino hacia el bienestar.

El concepto de la neuroepigenética consiste de una interacción compleja entre genes y el ambiente, nos hace entender mejor el impacto que tiene una experiencia en nuestra función neural. Hay más de cincuenta y tres neurotransmisores que afectan y pueden modificar cómo responde nuestra genética. Mediante las estrategias terapéuticas conscientes e intencionales podemos ayudar a modificar la manera la cual se va a responder a las distintas experiencias activantes que produzcan estrés, ansiedad, sobre uso tecnológico, etc. De esta forma se fortalecen las redes neurales subyacentes a los pensamientos, emociones y sentimientos.

Los neurotransmisores como la serotonina, afecta el estado de ánimo y la motivación, juegan un rol en el desarrollo de la ansiedad y depresión; la dopamina, afecta la experiencia del disfrute y placer, juega un rol en la adicción; y la norepinefrina, afecta la atención y el pensamiento, tiene un rol importante en la respuesta al estrés Ohrt et al. (2019). El bienestar

intelectual o *mind wellness* está complejamente conectado con los demás dominios del *wellness* siendo uno de los dominios más importantes. CBT y mindfulness son dos intervenciones que se han mostrado ser eficaces en esta dimensión Ohrt et al. (2019).

DIMENSION FISICA:

El *body wellness* o bienestar físico es crucial para la función y salud óptima del cuerpo y engloba la salud física, nutrición y la imagen corporal. En el *wellness,* la salud del cuerpo está conceptualizada como crecimiento hacia comportamientos intencionales, y procesos de pensamiento relacionados para integrar como se nutre el cuerpo, movimiento y expresión de gratitud hacia este, viéndose la relación entre la salud intelectual y la física.

Cuando existe uso problemático de "gaming" y redes sociales las personas están sedentarias por largas horas sin actividad física; por lo que es importante integrar el ejercicio como parte de la prevención o recuperación. La actividad física reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares, fortalece los huesos y músculos y aumenta la longevidad, la actividad física afecta la salud mental, afecta el sueño, el ánimo, la autoestima, la satisfacción de vida y funciones cognitivas de forma positiva, disminuyendo el estrés, la ansiedad, y la depresión (Biddle & Asare, 2011; Bize, Johnson & Plotnikoff, 2007). Estos cambios ayudan a crear nuevas redes neurales que van cambiando los pensamientos y emociones ayudando a levantar el ánimo deprimido.

El neurocientífico Alex Korb (2015) se refirió a esta cadena de reacciones como el espiral ascendente; ya que el cerebro es un sistema tan complejo, que una acción pequeña pone en movimiento otra acción y así sucesivamente. Estudios han demostrado que la actividad física estimula la neurogénesis en el hipocampo (Leasure & Jones, 2008). Los neurocientíficos (e.g., Boecker et al., 2008; Rovio et al., 2010; Winter et al., 2007) han encontrado que la actividad

física aumenta los neurotransmisores que son importantes para la salud mental en general: serotonina (animo), dopamina (energía), norepinefrina (concentración) y endorfinas (analgésicos).

Estudios realizados en *Duke University* han demostrado consistentemente que la actividad física es comparable a tomar antidepresivos para tratar la depresión leve a moderada (Babyak et al., 2000). Aunque la imagen corporal es parte del *body wellnesss*, nace del pensamiento; y se trata de la representación de la apariencia física. Es la representación mental de tu apariencia física. Puede o no estar acertada ya que como una persona se ve a sí misma, depende no solo de la imagen del espejo, sino de las experiencias, emociones, mensajes que recibes de los demás y lo que se ve en los medios. Eso provoca que la imagen corporal sea susceptible a distorsiones, haciendo que la imagen corporal negativa, atraiga estados de ansiedad y depresión tanto como desórdenes en la alimentación.

Ohrt et al. (2019) expresa que los adolescentes están en una etapa vulnerable a desarrollar una imagen corporal negativa, ya que están en una etapa de formar su identidad, también plantea que factores como la autoestima, el diálogo interno negativo, los constructos internalizados sobre la feminidad y masculinidad, y una imagen no realista sobre el ideal de delgadez, afectan la discrepancia de lo que ven en el espejo y lo que creen que deben ver, y expone que los familiares y la presión de grupos sociales, las tendencias culturales, la industria dietética y la exposición a los medios son otros factores que afectan la imagen corporal.

El CBT con enfoques en fortalezas puede ayudar con esta problemática. El *wellnes*s físico está conectado con el *wellness* intelectual, el espiritual y con el *wellness* social ya que a través de la actividad física se puede incrementar el dominio de experiencias que aumentan los sentimientos de logro y de autoeficacia, como también el mejoramiento de la imagen corporal y

condición física, brinda la oportunidad de conectar con la naturaleza aumentando la felicidad y puede mejorar el estado de ánimo reduciendo el estrés al conectar con otros, mediante ejercicios en ambientes naturales, en grupos o equipos en los deportes (Ohrt et al., 2019).

DIMENSION EMOCIONAL:

Las emociones son sentimientos que emergen en respuesta a un evento interno o externo. El *wellness* emocional engloba o incluye la identificación, regulación, expresión del individuo, y cultivación de emociones en sí mismo y en otros (Ohrt et al., 2019).

Las respuestas emocionales a las situaciones son únicas para cada individuo. En el modelo de *wellness* de Hettler (1976) qué incluye las emociones, enfatiza la importancia de estar consciente y de aceptar una gama amplia de emociones que se experimentan, enfatizó sobre los beneficios de estar optimistas y entusiasmados con la vida. Myers y Sweeney (2005) enfatizaron el bienestar emocional dentro del ser creativo o "creative self", y el cual incluyeron la expresión emocional saludable, el humor positivo, y el sentido de control, como aspectos claves relacionados con la parte afectiva. Distintos autores han incluido la dimensión de las emociones como un rasgo importante en sus modelos de *wellness*. La habilidad para identificar, monitorear y regular las emociones efectivamente, es un componente esencial de la salud mental. Es importante que los estudiantes puedan aprender a regular sus emociones y a describir cómo sus emociones impactan su consumo tecnológico y cómo influyen estas, al conducirse, cuando están en línea, versus cuando están fuera de línea.

Según el diccionario del *American Psychological Association*, la regulación de una emoción o regulación emocional se define como la habilidad de un individuo para modular o cambiar el tono de una emoción o de un conjunto de emociones. Los autores De France y Hollenstein (2017) enfatizaron la importancia del contexto al usar estrategias de regulación

emocional y explicaron que es más importante que el individuo posea un repertorio de *assessments* y estrategias de regulación para utilizar en varias ocasiones, como por ejemplo hacer *reframing*, re-enmarcar o reencuadrar de forma positiva una situación negativa. Las distintas emociones que se pueden regular y que son pertinentes a este proyecto creativo son: coraje o ira, tristeza, miedo, y pueden repercutir en aislamiento, ansiedad, culpabilidad, celos, timidez, procrastinación, desorganización, impulsividad, y rumiación, entre otras. Las emociones con las que se trabajó mediante el proyecto creativo: *Wellness*, Estrategias Cognitivas Conductuales, y Existencialismo en la Prevención del Uso Problemático de las Nuevas Tecnologías para consejeros profesionales fueron: coraje o ira, miedo y tristeza. Es fundamental el trabajo con estas para así evitar que puedan repercutir en aislamiento, ansiedad y culpabilidad.

Las emociones se deben atender como parte del bienestar físico e intelectual debido a su interconexión. La expresión de emociones abiertamente está conectada con experimentar sentimientos más positivos; por lo que demuestra que involucrarse en la expresión emocional tiene beneficios para la salud mental y física (Kashdan & Breen, 2008). Por otro lado, Tuck, Adams y Consedine (2017) expresan que, aunque es ideal tener emociones positivas, las emociones genuinas deben ser expresadas, aunque sean negativas. La expresión plena de las emociones puede conducir al progreso del cliente añadiendo más entendimiento, comprensión y alivio de los sentimientos negativos. Por otra parte, el concepto de optimismo o mantener una emoción optimista puede ayudar a las personas a mantenerse positivos, aunque estén pasando momentos estresantes y retadores (Chang, 2009). Ser optimista está relacionado a resultados positivos como bienestar psicológico, satisfacción en la vida y afecto positivo. Las personas optimistas están menos propensas a reportar síntomas depresivos (Carver, Scheier, & Segerstorm, 2010). El optimismo se relaciona con mejores conexiones sociales, persistencia en

los retos, trabajo en metas, y con buenos resultados de salud (Carver & Schieir, 2014). Mientras que distintas emociones negativas y conductas como: el coraje, la agresión y la hostilidad son factores de riesgo para enfermedades del corazón (Smith, Glazek, Ruiz & Gallo, 2004). Se incluyo visualización creativa como ejercicio para ayudar a aumentar el optimismo y la autoestima, estrategias CBT y *mindfulness*.

DIMENSION SOCIAL:

El apoyo social es importante para el bienestar general, este puede mejorar la perspectiva de la persona durante tiempos difíciles (Boyraz, Horne & Sayger, 2012); y puede ayudar a manejar emociones difíciles. Se ha reiterado a través del proyecto creativo la necesidad fundamental del ser humano de tener conexiones sociales, y lo valioso de recibir apoyo social de otros. Es interesante saber que se ha validado que apoyar a los demás mejora la salud mental y física (Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003; Dore, Morris, Burr, Picard & Ochsner, 2017). Mientras más ayudamos a otros, más saludable es la presión sanguínea (Piferi & Lawler, 2006) y proveerle asistencia emocional o practica a las personas que queremos, hace a las personas más resistentes al estrés (Inagaki & Eisenberger, 2016). Se puede decir que estos beneficios a su vez pueden servir de motivación para que las personas quieran ayudar y servir de apoyo hacia otros.

Adquirir conocimiento sobre como trabajar destrezas interpersonales y destrezas ya existentes del cliente, son importantes para poner en práctica en la consejería. El *connection wellness* está interrelacionado con todos los demás ámbitos del *wellness*.

DIMENSION ESPIRITUAL:

Otra dimensión importante a trabajar es el aspecto espiritual. El *wellness* del espíritu se conceptualiza como el proceso de sentirse conectado a, y la búsqueda de significado, propósito, y las relaciones impresionantemente inspiradas, consigo mismos, otros, y el mundo que los rodea

(Ohrt et al., 2019). Estudios han sugerido que la espiritualidad es el núcleo del *wellness* y el elemento cohesivo que conecta los demás dominios de *wellness* (Witmer & Sweeney, 1992). La investigación ha demostrado que existe una conexión entre creencias espirituales o religiosas fuertes y niveles de estrés reducidos y el funcionamiento inmunitario alto durante enfermedades *body wellness* (Koenig & Cohen, 2002); niveles más bajos de ansiedad, depresión, adicción y niveles más altos de autoestima y bienestar *emotional wellness* (Cashwell & Young, 2011; Pargament, Koing & Pérez, 2002); la habilidad de sostener intención y atención durante prácticas contemplativas y *mindfulness mind wellness* (Begley, 2007); y construcción comunitaria *connection wellness* (Hill & Pargament, 2003). La espiritualidad, fe, o crear significado, es tan fundamental que nadie puede vivir bien por mucho tiempo si no lo tiene, es tan universal que cuando se mira debajo de los símbolos, rituales y patrones éticos que lo expresan, la fe se reconoce como el mismo fenómeno (Fowler, 1981).

La espiritualidad no es necesariamente religiosa en contexto y en contenido, es una orientación o visión del mundo que no está separada del ser. Como con otros aspectos de nuestra identidad, la espiritualidad toma su forma por nuestras experiencias y relaciones con otros (Fowler, 1981). En términos psicológicos, solo el reto y la adversidad como crisis y disonancia forjan crecimiento y propulsan a las personas hacia adelante o hacia su próxima etapa de desarrollo (Croft, Dunn & Quoidbach, 2013; Seery, Holman & Silver, 2010). Las personas que han experimentado adversidad, a menudo, son más resilientes que aquellos que no. Aunque la emoción de la felicidad es importante, el *wellness* espiritual se centra en buscar más allá de la felicidad; se trata de una búsqueda más profunda en un lugar donde se encuentra la paz, el significado y el propósito. Darle significado o sentido a la vida presenta retos y ayuda a moldear la identidad y sentido del ser, incrementa la resiliencia, ayuda a afrontar mejor el estrés y tener

perspectiva de optimismo para el futuro (Park, 2010). Según Ohrt et al. (2019) algunas formas poderosas de ayudar a los clientes a crear significado en sus vidas incluyen cultivar la gratitud, encontrar propósito mediante vocación o servicio, y conectar con algo más grande que sí mismos como la naturaleza.

Es evidente que el *wellness* espiritual está muy bien alineado con los planteamientos Existencialistas. Por esta razón hemos incluido el enfoque existencialista al diseñar ejercicios que ayuden a los consejeros a ensenarles a los estudiantes a trabajar con revisar sus propósitos, motivaciones, tomar responsabilidad y decisiones que le brinden mayor significado y bienestar a sus vidas. Si se mira el desarrollo ocupacional desde el lente de *wellness,* se puede ver que hay una relación cíclica entre lo ocupacional y lo espiritual. Garcia- Zamor (2003) postuló que encontrar sentido y conexión en el trabajo que se lleva a cabo y una misión compartida con las personas con las que se trabaja, mejora la satisfacción en el trabajo, la productividad y la cultura en el entorno laboral. Este conocimiento es crucial para que nuestros adolescentes tomen en cuenta ya que están en una etapa de formación en la cual se enfrentan a tener que seleccionar una, ocupación, estudiar y capacitarse para insertarse en el mundo laboral. Encontrar sentido y propósito mediante tu trabajo tiene un impacto profundo en la espiritualidad del individuo es un componente importante del *wellness counseling*.

Los consejeros trabajan con los clientes para explorar su vocación mediante actividades que clarifiquen los valores y las destrezas. Para muchas personas el servicio y no el trabajo es la manera de encontrar sentido, conexión y propósito. Los existencialistas Frankl y Yalom han planteado que mediante el camino del altruismo se puede conseguir significado sirviendo a los demás mediante la amabilidad y no el egoísmo. Hacer voluntariados puede bajar la presión sanguínea, aumentar la longevidad y reducir la depresión más tarde en la vida (*Corporation for*

National and Community Service Office of Research and Policy Development, 2007). Estas y otras actividades pueden ayudar a los adolescentes a alejarse del aislamiento, reemplazándolo por logro, satisfacción y propósito. Se puede trabajar y ofrecer servicio voluntario a distintas poblaciones de personas necesitadas, con animales, la naturaleza, en y fuera de la comunidad. Con esto se puede ver como el bienestar espiritual conecta con el ámbito de las conexiones sociales o bienestar social.

¿Como los consejeros pueden ayudar a sus clientes en su relación con las redes sociales y tecnología?:

Giordano, consejera profesional licenciada y especialista en el campo de las adicciones del comportamiento, y adicciones a la tecnología y a los medios sociales, menciona en un artículo de *Counseling Today,* escrito por Bray (2020), que un 10% de los estudiantes subgraduados están padeciendo de la dependencia de redes sociales. Esta consejera profesional urge a que los consejeros tomen medidas para que hagan *assessments* completos sobre la relación que los clientes tienen con los medios sociales en las redes. Lo primero que un consejero puede hacer para enfrentarse a la problemática del mal uso de las nuevas tecnologías es tomar acción mediante la iniciativa de educarse sobre el tema y estar al tanto a los cambios que surjan, para poder ayudar a sus clientes. Aparte de asociarse con los maestros y padres para que todos estén moviéndose en una misma dirección con relación al tema, el consejero puede ayudar al estudiantado a promover y educar hacía que los estudiantes tengan una relación saludable, beneficiosa y balanceada con las nuevas tecnologías. Mediante un *assessment* efectivo que incluya indagar sobre cómo es la relación del cliente ante las tecnologías, e incluir recursos de *assessment,* cuestionarios y mediante la psicoeducación, los consejeros pueden laborar para

contrarrestar la problemática que se está exhibiendo en cuanto a la tecnología. Además, los consejeros pueden discutir los peligros que puedan surgir en los ambientes cibernéticos.

Para que un cliente comience en el camino de lograr control y dominio sobre el uso de las redes sociales, una manera de iniciar el proceso es impulsar a que los clientes hablen sobre los medios sociales en el Internet. Por ejemplo; pueden preguntar: ¿qué les aporta?, ¿qué les quita? y ¿cómo les gustaría cambiar el estándar de comparación? El consejero puede hablar sobre establecer límites y parámetros con el cliente y participar junto a este en el proceso de seleccionar, bloquear o aceptar amigos "friends" y mantenerse conectado con otros. Si hay imágenes, páginas o cuentas de algún tema que fortifica alguna conducta maladaptativa, como el uso de alcohol y sustancias, el consejero puede preguntarle al cliente sobre ¿cómo lo que está viendo puede afectarle? y ¿qué hará o podrá hacer al respecto? El consejero y el cliente pueden evaluar juntos qué página o cuentas de personas son meritorias para que el segundo a su vez conozca sus detonantes y hacer un plan por si el cliente se precipita mediante las redes sociales.

Una de las mejores formas de ayudar a los estudiantes es que los consejeros los guíen a tener una relación saludable con las tecnologías, ya que son parte de la vida. En el artículo de *Counseling Today* por Bray (2020), dice que varias de las revisiones literarias, coinciden en que parar de usar las tecnologías no es una alternativa a menos que no sea para retirarse temporeramente y luego retomar el uso. En dicho artículo también se promueve que los consejeros ayuden a que las personas se involucren con las redes sociales de forma saludable, que la relación en línea sea una intencional y que no tengan una conexión emocional. Estudios recientes de la Universidad de Harvard (2019) publicaron que ese tipo de relación puede generar resultados de salud dañinos como aumento de ansiedad, depresión, soledad y FOMO. En cambio, el uso rutinario de las redes sociales puede traer bienestar social, salud mental y salud

auto calificada. Los consejeros pueden ayudar a los usuarios a encontrar sus propios motivos que los lleven hacia el cambio y que establezcan sus propias metas en vez de que el consejero esté dando sugerencias. Esto ayuda a los clientes a encontrar sus propias motivaciones para realizar los cambios necesarios, dándole el liderazgo, según expresa Giordano en el artículo de Bray (2020) en *Counseling Today*. El cliente debe ser el conductor del proceso y es altamente recomendable que el consejero se encuentre con el cliente en la etapa donde se encuentra como punto de partida hacia un plan individual.

Las entrevistas motivacionales y estrategias cognitivas conductuales como se ha discutido, son muy favorables y provechosas para trabajar con los clientes en relación al tema. Los consejeros pueden propiciarles en sus clientes dar voz a los pros y los contras del uso que le dan a las redes sociales. En el artículo de Bray (2020) Giordano sugiere que se les pregunte a los clientes: ¿porque lo usan?, ¿qué les gusta de las redes? y ¿que quisieran sacar de las redes para beneficiarse?

En las sesiones de consejería, el profesional puede ayudar a trazar un plan para el manejo de las redes sociales. Sugerencias para elaborar planes de redes sociales. Entre las sugerencias para elaborar “social media plans” se destacan varios aspectos. Un ejercicio beneficioso que puede ayudar a los clientes, es escribir los parámetros a los que los clientes se pueden referir cuando están fuera de las sesiones. El plan debe delinear los tiempos y horarios específicos en los cuales los clientes no quieren usar las redes, como, por ejemplo: la hora de comer, guiar, justo cuando se despiertan en la mañana y por la noche dos horas antes de dormir. Parte del plan puede incluir no hacer “phubbing” y dejar el celular o dispositivo en otro cuarto mientras duermen en la noche para remover la tentación de estar mirando el celular. En la psicoeducación, se puede incluir los aspectos detonantes de las redes sociales como por ejemplo:

discutir como la dopamina en el cerebro responde a las notificaciones de las aplicaciones de las redes sociales y explicar cómo la luz azul emitida por las pantallas tecnológicas interrumpe los ciclos de sueño.

Los clientes describen algunas advertencias que deben vigilar y que se presentan como señales de adicción con relación al uso de las redes sociales. Entre estas están: encontrarse verificando las redes cuando no planean hacerlo, pérdida de control y permaneciendo más tiempo del que se proponían conectados, continúan ocupándose en el comportamiento a pesar de que están teniendo consecuencias negativas, como problemas en el sueño, conflictos con los familiares y relaciones, y "cyberbullying". En el artículo de Bray (2020) en *Counseling Today*, Giordano CPL señaló que los libros y las películas tienen final, a diferencia de las redes sociales que se puede "scroll" (seguir sin fin). Por lo tanto, la consejera sugirió
que hay que ser intencional.

Un estudio por Monezi et al. (2021) evaluó la relación entre los síntomas emocionales y la calidad de vida junto con distintos patrones de uso de Internet con la población de adolescentes. Los estudios fueron consistentes con otros estudios que han reportado que ha habido diferencias en los niveles de estrés en los adolescentes con uso problemático (Lam Peng, May, & Jing, 2009). En el estudio de Monezi et al. (2021) se hace referencia a otro estudio por Ko et al. (2019) donde los autores observaron una relación significativa entre depresión y dependencia del Internet. Se observaron los mismos resultados con síntomas de ansiedad. En una revisión sistémica Carli et al, (2013) indica una correlación positiva entre uso problemático de Internet y depresión. Estos autores evaluaron 20 estudios y un 75% de los mismos indicaron una asociación entre uso problemático y depresión y casi un 60% estuvieron asociados con desordenes de ansiedad. En este articulo por Monezi et al. (2021) hacen alerta de que la

conectividad entre las personas es un fenómeno global que es normal que vaya en aumento y que es crítico que se estudie más acerca de esta interacción social compleja para evaluar el impacto de la tecnología sobre los aspectos psicológicos y sociales de los individuos.

Los siguientes estudios señalan y recomiendan la educación preventiva con relación al uso problemático de Internet en las escuelas. En los siguientes, los adolescentes han anotado puntuaciones altas en uso problemático de Internet y han demostrado tener riesgos psicosociales. Uno de los estudios reporta que se desprende la necesidad de abordar esta cuestión en el medio escolar, ya que tanto en los casos normativos (usos generales) como en los no normativos (usos problemáticos) existen riesgos psicosociales que es preciso reducir o evitar (Piqueras, García & Marzo, 2019). En otro de los estudios dice que el tratamiento para el uso problemático de Internet no ha sido sistemizado y que primordialmente la prevención debe ser introducida en las escuelas, considerando que el uso problemático del Internet es altamente prevalente entre los niños y adolescentes y que si no se aplica puede conducirlos a problemas serios de salud (Macys, 2021).

La OMS en su definición de la adolescencia, establece que los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Establece la OMS que los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas. Habiendo dicho esto, es una misión y responsabilidad como consejeros en la sociedad, proveerles a la población estudiantil

entre otras poblaciones, la preparación necesaria para que puedan lidiar con los retos que afrontaran en el mundo tecnológico de ahora y del futuro.

CAPITULO III:

METODO

El proyecto creativo *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, surgió de la necesidad de crear una respuesta para atender la situación emergente del mundo moderno que depende cada vez más del uso de las tecnologías. Los consejeros deben actualizarse en este tema para atender esta necesidad que existe entre los adolescentes y otras poblaciones. En Puerto Rico se desconoce si se atiende la situación mediante la consejería profesional en los distintos escenarios donde pueda existir la necesidad, como por ejemplo en las escuelas y en las universidades. Aunque los adolescentes sean la población de mayor necesidad por ser los más vulnerables, los consejeros pueden aplicar este proyecto a otras poblaciones que lo ameriten. De ahí, la motivación en la elaboración de un proyecto creativo para ayudar a los consejeros a trabajar con la población adolescente y otras poblaciones a conseguir balance en relación al mundo real físico y el mundo ciberespacial.

Este trabajo de naturaleza preventiva le brindó recursos para que los consejeros participantes puedan manejar los asuntos y retos que afloran debido a la exposición tecnológica con pantallas y al uso problemático de las tecnologías. Los enfoques teóricos utilizados en la creación del trabajo interrelacionaron para que el profesional trabaje en su población con el bienestar integral en la vida. Por ejemplo, el enfoque de *wellness* les enseño la perspectiva de que todos los dominios de sus vidas (cuerpo, intelecto, emoción, conexión, espíritu), están interconectados y que cada dominio afecta a los demás, por lo tanto, si surge un desbalance en un área, las demás áreas pueden ser perjudicadas. Mientras que las estrategias cognitivas conductuales, le proveyeron la comprensión de cómo controlar mejor sus pensamientos,

enseñándoles como sus ideas afectan sus estados emocionales y el control sobre ellos. Por último, el existencialismo, brindó la oportunidad al consejero de ayudar al estudiante a conectarse con su interior mediante la introspección y exploración de los conceptos existenciales. Estas teorías se complementaron para trabajar preventivamente con las causas subyacentes del problema que existen antes de llegar a un conflicto mayor relacionado al mal uso y abuso del ciberespacio y la tecnología.

Problema, propósito y objetivos:

El Internet y las nuevas tecnologías en general aportan una serie de beneficios, tal como se ha discutido en capítulos anteriores. No obstante, puede representar un problema, en especial en poblaciones vulnerables, por lo que el profesional de la consejería debe alertarse en ese aspecto.

La adolescencia constituye una etapa de vulnerabilidad en la cual los adolescentes están en la construcción de sí mismos, tratando de descifrar su identidad y aceptarse a sí mismos mientras exploran valores, creencias y metas. Igualmente, tratan de ser aceptados y adaptarse para pertenecer a una sociedad donde se puedan sentir acogidos. Las redes sociales y el *gaming* presentan un atractivo para los adolescentes, ya que tienen acceso y le provee conexión social instantánea y demás funciones útiles y de entretenimiento. Aunque ambos puedan traer beneficios al que los usa, no se puede perder de perspectiva que a su vez presenta un riesgo. El uso tecnológico se puede tornar adictivo si no se es consciente del uso apropiado.

En general las personas adictas al Internet lo usan por periodos de tiempo extendido, aislándose de tener otro tipo de contacto social y enfocándose casi por completo en la actividad relacionada al Internet y excluyéndose de actividades más amplias de la vida “WHO Meeting Report. (2014)”.

Las nuevas tecnologías han generado una preocupación y alarma en la población de jóvenes y adolescentes, ya que el tiempo dedicado, el desconocimiento del contenido y el tipo de información que intercambian puede generar uso problemático (Humphreys, 2019). Con el propósito de ayudar a los jóvenes y otras poblaciones en el manejo apropiado de las nuevas tecnologías, surge el proyecto creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales.

Población de participantes:

El Proyecto Creativo fue dirigido hacia los consejeros profesionales. El requisito para la participación de las actividades psicoeducativas constituyó haberse graduado de un programa acreditado en consejería profesional u orientación y consejería, y tener el credencial de consejero profesional licenciado (CPL) por el Departamento de Salud. El consejero profesional licenciado (CPL) debería participar de todas las sesiones psicoeducativas a efectuarse. No importa si el profesional se desempeña en el escenario escolar, público, privado, universitario, comunitario, privado u otro.

Se estableció que la promoción de las actividades psicoeducativas procederá de la siguiente manera: Los consejeros profesionales conocerán de las sesiones psicoeducativas grupales mediante una comunicación o convocatoria a través del Departamento de Educación y/o la Asociación Puertorriqueña de Consejeros Profesionales. Los participantes interesados se inscribirán voluntariamente para participar de la actividad. La actividad se puede repetir cuantas veces sea necesario según la demanda profesional. Las sesiones se llevarán a cabo sesiones en cualquier institución privada o agencia pública que provea las facilidades en beneficio a la comunidad y sin fines de lucro.

Fase Administrativa:

Un consejero profesional experto en el tema sería el líder en la realización de las actividades psicoeducativas. Se recomienda que el grupo sea constituido por 12 a 16 participantes. El grupo constituido debe ser en múltiplos de 4 dado a que algunos ejercicios se dividen en grupos de cuatro, igualmente debe ser de carácter cerrado. Una vez iniciada la experiencia, no se sumarán nuevos miembros. De surgir personas interesados se hará una lista de espera para una próxima experiencia.

Diseño de actividades Psicoeducativas:

Se redactaron once actividades. Cada sesión psicoeducativa tuvo una duración de 120 minutos. La estructura de estas incluyo: objetivos, material de interés, discusión, ejercicio/s de aplicación, y cierre; con la siguiente estructura: Titulo, objetivos, tiempo, materiales, conceptos, y procedimiento.

La autora del Proyecto Creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías par consejeros profesionales sugirió que las actividades psicoeducativas se lleven a cabo una vez a la semana por 11 semanas con una duración de 120 minutos.

Sinopsis de las sesiones:

A continuación, se provee una sinopsis para cada una de las sesiones o actividades psicoeducativas que fueron desarrolladas para el Proyecto Creativo con el propósito de alertar al profesional de la consejería en el uso problemático de las nuevas tecnologías con miras a la prevención.

Sesión 1: Introducción al uso problemático de las nuevas tecnologías

Se les dará la bienvenida a los consejeros profesionales que participen en la experiencia psicoeducativa, *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales.

Se hará un ejercicio rompehielo para crear familiaridad y liberar tensiones o preocupaciones entre los participantes. Luego se debe proveer una explicación o descripción general sobre el contenido de cada sesión de las sesiones psicoeducativas y se debe administrar el cuestionario, *Problematic Internet Use Questionaire (PIUQ)*, como recurso de *assessment* para asistir en la identificación de uso problemático de Internet. Por último, se debe introducir lo que es el uso problemático de Internet y quienes, como y por qué están en riesgo de perjudicarse, se definirán los términos *FOMO, nomophobia, phubbing* y tecnoferencia. Podrá haber una discusión sobre observaciones y/o preocupaciones con relación al tema.

Sesión 2: Factores psicológicos en los medios sociales y el "gaming" que pueden inducir a la adicción tecnológica

La sesión inicio con la discusión del cuestionario de *PIUQ*. Además, incluyo la discusión de dos videos cortos: uno sobre los algoritmos y como influyen a los usuarios según su consumo en el Internet, y otro sobre la alegoría de la caverna de Platón. Esta establece una analogía con la función que ejercen los algoritmos en los usuarios. Además, se incluyó información sobre el diseño psicológico de las redes sociales, cómo funcionan, como están diseñadas y como el cerebro responde a ello y el estímulo supernormal. Por último, se discutió como reconocer los factores de riesgo del uso problemático de Internet y como aprender a cuidarse y discernir en el ciberespacio y un ejercicio relacionado.

Sesión 3: *Wellness* (bienestar)

Se sugirió iniciar con una dinámica de grupo haciendo una ronda donde cada participante definirá lo que significa *wellness* para ellos/as, ¿cómo lo definen?, ¿y como luce para ellos tener *wellness* o bienestar? Se incluyo una discusión sobre las necesidades de acuerdo con la Jerarquía de Ncesidades Básicas de Maslow. También se incluyó, en contraposición a la pirámide de Maslow Digital adaptada al ciberespacio. Luego se introdujo el concepto de *wellness* como antídoto para suplir las necesidades básicas que tienen los seres humanos. Se presentó lo que es *wellness* tanto como una breve historia. Se explicará cada dominio de *wellness* y su interconexión con los demás. Es recomendable llevar a cabo un *assesment* de *wellness* como por ejemplo la elaboración del *Wellness Pie assesment*, o el *Five Factor Wellness Inventory* de Myers and Sweeney (2005). Luego de que los participantes hayan identificado y determinado sus áreas de mayor y menor bienestar mediante el *assessment*, se les asignará la dinámica del árbol que lo pueden completar en las casas si fuese nesesario. En el ejercicio podrán visualizar distintas facetas de los resultados del *assessment* previo, y poner en perspectiva los asuntos positivos, y aspectos del autoconocimiento, asociados al bienestar en los participantes. Es importante recalcar, que la idea es exponer al profesional de la consejería a los espacios para las actividades psicoeducativas. De esta forma, el profesional podría adaptarlos a su población particular.

Sesión 4: Bienestar físico (*body wellness)*

La sesión psicoeducativa inició con el tema del bienestar físico (*body wellness*) y cómo influye en los otros dominios. Se discutió acerca de la prevención y se alertó sobre el sedentarismo y otras faltas de cuidado corporal ocasionados por el uso problemático de tecnologías, sus consecuencias a la salud física. Se enfatizará sobre la importancia del sueño y

su neurociencia, sobre optimizar el autocuidado, la actividad física, y la alimentación. Se atenderá el asunto de la imagen corporal (que es parte del bienestar del intelecto o *mind wellness*) que tanto resalta en el uso de redes sociales y la relación mente/ cuerpo. Se trabajo con distintas dinámicas, ejercicios y planificación de tiempo, con relación a estos temas. Se discutirá el escaneo corporal o *body scan* y los sentimientos para hacer la conexión entre los pensamientos y el cuerpo (sentimientos y sensaciones corporales). Un ejercicio que se recomienda realizar es el *Wellness Triangle*, en donde trabajarán con un plan de activación de actividades físicas, y aprenderán sobre los *social media plans* y los *Internet literacy skills*.

Sesión 5: Estrategias cognitivas conductuales (CBT) para el bienestar intelectual *(mind wellness)*

(1) La sesión inició con una discusión sobre las distorsiones cognitivas para ayudar a adquirir el bienestar intelectual. Se deben repasar las distorsiones para implementarlas en situaciones que hayan ocurrido tanto en línea como en la vida (o fuera de línea). (2) Se repasaron las distorsiones cognitivas mediante un registro de pensamientos y con el modelo ABC para ayudar a controlar los pensamientos automáticos y mejorar la autoestima, destrezas sociales, timidez, inseguridad/ autoeficacia, autorregulación, ansiedad, sentimientos de tristeza son algunas metas a lograr con los estudiantes. (3) Se introdujo la meditación y (4) la respiración diafragmática con sus beneficios como estrategia para también ayudar en la regulación de los pensamientos. (5) Se trabajo con un ejercicio metafórico sobre la autoestima, el ejercicio demostrará como la autoestima se puede transformar según los pensamientos. Se sugirió un ejercicio de visualización creativa para aumentar la autoeficacia. Los participantes tendrán de asignación trabajar con su registro de pensamientos, y con la elaboración de un diario o *journal*

de meditación el cual será un recurso para registrar lo observado en sus meditaciones con relación a sus pensamientos y emociones.

Sesión 6: *Mindfulness* para el bienestar emocional (*emotional wellness*)

Se retomó el tema de como los pensamientos producen las emociones y como las emociones impactan el cuerpo físico. Se discutió el concepto de la inteligencia emocional de Daniel Goleman (2005). Se presentó la rueda de los sentimientos de Gloria Willcox (1982), para identificar las emociones y expandir el vocabulario en cuanto a las mismas. Se procedió a ensenar algunos *wellness boosters* para el bienestar de las emociones. En la discusión sobre el tema de *mindfulness*, los participantes deberán explorar sus pensamientos y sentimientos con relación al uso de Internet y practicaran un *mindfulness meditation* de amor bondadoso y compasión para ayudarlos a sensibilizarse con los demás y derribar barreras emocionales las cuales llevan al uso problemático tecnológico. Tendrán una actividad final creando una bolita de estrés en forma de emoji. Como asignación continuaran trabajando con su *journal y registro* y también se les dará una hoja sobre habilidades sociales y comunicación para la próxima sesión sobre bienestar social o *connection wellness.*

Sesión 7: El bienestar social (*connection wellness)*

Se presento el concepto del bienestar social, y las relaciones saludables y no saludables con las señales de aviso desde la perspectiva de *wellness*. Se sugirió la dinámica de conexiones humanas *Inner circle, Outer circle* mediante preguntas introspectivas. Se repasaron los ejercicios de relajación: PMR y respiración diafragmática, recursos de reducción de estrés, antes de entablar en una situación social. Se seguirá con las estrategias de *assertiveness training* y *role play* para gestionar la comunicación asertiva. Se hará la actividad de un anuncio publicitario la

cual trabajará en reforzar la autoconfianza y autoestima. Las estrategias proveen información para trabajar con los participantes en cuanto a cómo superar barreras que los previenen de expresar aspectos positivos y virtudes en otros, como también hacerse conciertes de sus propias cualidades y logros en el contexto de las dificultades sociales que pueden tener los que tienen uso problemático de tecnología, dificultando socializar en persona. Se explicaron los beneficios de la práctica *metta* de amor bondadoso y se proveyó para su práctica. La asignación consistió en un ejercicio sobre la gratitud para traer en la siguiente sesión.

Sesión 8: Bienestar espiritual (*spirit wellness)*

La sesión comprendió el bienestar espiritual e incluyó la teoría de desarrollo espiritual de James Fowler que identifica las etapas del desarrollo espiritual. Se sugieren algunos *spirit wellness boosters* y también ideas de prácticas espirituales y ejercicios para promover la clarificación de valores y brindar conexión consigo mismo y promover la búsqueda de sentido y selección. Se discutió sobre que es la gratitud, sus beneficios, como cultivarla y cómo funciona para combatir la negatividad. Mediante estos conceptos, los consejeros podrán ayudar a los consejeros a ayudar a los estudiantes a clarificar confusiones que tengan sobre la espiritualidad, lo que pueden ser obstáculos para desarrollarla. Se espera, que aquellos que trabajen con la espiritualidad puedan tener mayor bienestar en general para afrontar situaciones de la vida, incluyendo si existen condiciones subyacentes que produzcan mal uso tecnológico. Se expondrán los gestos espontáneos de bondad y se trabajará identificando algunos valores espirituales que pueden poseer los clientes en la exploración de su vocación. Por último, se trabajó una actividad de *mindfulness* con el objetivo de conectar con la naturaleza. Esta se estableció se lleve a cabo en el exterior (al aire libre) para desconectar de la tecnología y conectar con la majestuosidad espiritual de la naturaleza.

Sesión 9: Existencialismo primera parte: Libertad y falta de sentido

Se inició la sesión con una perspectiva general sobre el existencialismo, repasando las figuras de Frankl, Yalom y los cuatro miedos existenciales, para tener una forma simplificada del trasfondo existencial. La primera actividad es sobre el concepto de la libertad, confrontar y aceptar la responsabilidad para dirigir sus vidas. La presentación psicoeducativa se retoma con el tema de la motivación y la explicación de las cuatro motivaciones fundamentales existenciales personales. Continuando con la discusión de los valores para conseguir significado y motivación, y como integrarlos para modificar actitudes y poder crear armonía entre la experiencia interna y la acción externa. Se hará una dinámica y un ejercicio reflexivo de discusión, sobre el paso del tiempo y los valores: "¿Qué es lo más importante para ti?" y la segunda parte: "Jerarquía de las cosas más importantes". Se repasó la lista de los distintos caminos hacia encontrar sentido o significado según Frankl y Yalom. Se repasaron aspectos sobre la logoterapia y se enmarco la problemática de ansiedad por desconexión a la tecnología con el miedo existencial asociado con la soledad. Trabajar con las estrategias existenciales, puede ayudar al cliente a darse cuenta de que, adquirir responsabilidad, encontrar motivación, conectar con otros de maneras significativas, mientras valoran sus vidas, los puede ayudar a conseguir otras formas de manejar y disminuir el mal uso tecnológico, dado que el mal uso conlleva la ansiedad, soledad y la depresión.

Sesión 10: Existencialismo segunda parte: Soledad y muerte

Se prosiguió con la segunda parte del existencialismo y con el uso problemático de Internet, discutiendo términos como el *FOMO* y la nomofobia. Habrá una dinámica de conectividad y acercamiento. Se discutirá los *need free relationships* o relaciones donde no se espera algo de la otra persona o sea relaciones altruistas y *need free*, esto implica también que los

individuos actualicen su potencial único y se puedan liberar del deseo de conformar y de ser aprobados por otros. La información dada puede servir de refuerzo en ayudar a los consejeros a ayudar a los jóvenes y a otros clientes, a darse cuenta de cómo estas realizaciones pueden dar la oportunidad para crear uniones significativas. Se discutieron las estrategias defensivas existenciales ante la soledad que las personas usan para protegerse de tener conciencia de su soledad y para darse cuenta de que si incurren en ellas pueden crear más soledad. Con eso podrán autoevaluarse y ver de qué maneras han tratado de defenderse de su propia ansiedad y de su soledad (aplicándolo al uso de las tecnologías). Se presentó el tema existencial de confrontar la muerte. Los consejeros participaran de tres actividades de reflexión sobre la finitud de la vida.

Sesión 11: Cierre y despedida de las sesiones psicoeducativas

La sesión inició con la meditación *mindfulness*. En ésta, los consejeros participantes estarán preparados para tener la oportunidad de compartir sus experiencias en el proceso personal con sus diarios de meditación y con sus registros de pensamientos y distorsiones cognitivas. Los que deseen pueden compartir sus experiencias ante el grupo de manera voluntaria. Se les invito a compartir si las sesiones psicoeducativas contribuyeron (y como, de haber contribuido) al conocimiento del uso problemático de las nuevas tecnologías. Igualmente, se exploró sobre la aplicabilidad de la información y ejercicios en su escenario. La discusión anterior se puede realizar en subgrupos de cuatro, para luego traer una discusión al pleno de los participantes. Se sugirió cerrar con la cita de Steve Jobs y su analogía para discusión. Para finalizar, llenarán la evaluación de las sesiones psicoeducativas. Se les dará las gracias a los profesionales por haber asistido y participado en la actividad.

Estrategias, técnicas y ejercicios:

Relajación muscular progresiva *(Progressive Muscle Relaxation PMR)*- La relajación muscular progresiva permanece como una estrategia común de relajación al igual que otras populares como arrastre respiratorio (*respiratory reentrainment)*, meditación, entrenamiento autógeno (*autogenic training)*, imágenes *(imagery)* y la hipnosis (Sommers-Flanagan, 2012).

Triangulo del bienestar *(Wellness triangle)*- Es un ejercicio cognitivo conductual que une el bienestar del intelecto a los demás dominios del bienestar que forman el ser integral. Este triangulo representa de manera visual, la interconexión entre los pensamientos, sentimientos y comportamientos y sitúa el bienestar en el corazón del triángulo. El problema del individuo puede ser filtrado a través de este triángulo de bienestar para facilitar el aumento de la conciencia y mejorar la intervención (Ohrt et al., 2019). El consejero le presenta esta figura al cliente para explicar el concepto y le puede preguntar que piense en ejemplos de su propia vida para asistirlo en la comprensión y entendimiento de la preocupación que presenta el cliente. Se puede iniciar el ejercicio desde el punto de partida de cualquiera de los tres puntos, se recomienda comenzar por el punto que sea más destacado para el cliente entre los pensamientos, sentimientos o comportamientos. Se le hacen preguntas al cliente de acuerdo al punto donde estén situados, haciéndole preguntas que ayuden al cliente a identificar diferentes cogniciones, sentimientos, y acciones que los llevaron a la situación que les preocupa. Se le pregunta como esto les ha afectado en su bienestar general.

Planes de redes sociales *(Social media plans*)- Es un ejercicio de planificacion para el uso intencional de Internet donde se puede escribir los parámetros y delinear los tiempos específicos en los cuales los clientes no quieran usar las redes sociales o tecnología, como por ejemplo, a las horas de comer, mientras guían, al despertarse en la mañana o dos horas antes de acostarse a

dormir, como parte del plan de redes sociales, el cliente puede decidir no entablar en *phubbing* (Bray, 2020).

Estrategias cognitivas conductuales (CBT)- Las estrategias CBT involucran destrezas de aprendizaje para ayudar al cliente a pensar más racionalmente y adaptativamente, para reducir la angustia y lograr una vida más feliz y productiva. Con su terapia cognitiva Beck (1976) razono que los problemas psicológicos pueden ser dominados mediante agudizar las discriminaciones, corregir las ideas equivocadas y aprender actitudes más adaptativas, mediante introspección, entendimiento, probar la realidad, y el aprendizaje. Beck (1960) identifico distorsiones cognitivas asociadas con problemas mentales y emocionales (Sommers-Flanagan, 2012).

Modelo ABC- Esta estrategia cuenta con implicaciones para entender y tratar problemas emocionales y del comportamiento. Con la aplicación de este modelo se puede implicar que, si las personas piensan más racionalmente, obtendrán emociones más apropiadas o manejables, estarán mejor adaptadas y su satisfacción en la vida aumentara. Las tres partes del modelo cognitivo conductual son "A" (el evento activante) o la situación o evento que le ocurrió a la persona, "B" (*belief*) representa la percepción, los pensamientos, o lo que el individuo asumió sobre el evento y "C" la (consecuencia) lo cual denota la respuesta emocional de la persona.

Automonitoreo cognitivo conductual (*Cognitive behavioral self monitoring)*- La técnica del monitoreo de los pensamientos es efectivo para ayudar a los clientes a alertarse sobre los pensamientos automáticos que son nociones e ideas que ocurren sin esfuerzo y sin elección, usualmente son distorsionados y conducen a respuestas emocionales como también pueden ser organizados entre creencias centrales que tenga el cliente o esquemas cognitivos. El monitoreo de pensamientos también puede ayudar con el conocimiento sobre las emociones y comportamientos asociados. Las asignaciones de auto monitorear los pensamientos en un

registro de pensamientos, que consiste de identificar distorsiones cognitivas, corroborar evidencia de pensamientos automáticos, generar pensamientos alternos moderados, son muy importantes (Sommers- Flanagan, 2012).

Identificar distorsiones cognitivas- Mediante esta técnica el cliente observa y documenta de manera sistemática pensamientos maladaptativos e inútiles para alertarse del vínculo que existe entre los pensamientos y las emociones.

Cuestionar validez de las distorsiones cognitivas- Con el uso de esta técnica se examina si existe evidencia a favor o en contra de los pensamientos automáticos. Los clientes comienzan a observar que tal vez los pensamientos no son cien porcientos correctos y que están sujetos a prejuicios. Los participantes pueden distinguir entre pensamientos irracionales y perspectivas racionales para poder cultivar una perspectiva más balanceada sobre si mismos y el mundo.

Generar interpretaciones alternativas- Es una técnica útil para para usar con clientes que quieren aferrarse a pensamientos maladaptativos, o pensamientos automáticos irracionales a pesar de que existen explicaciones o interpretaciones más razonables (Sommers- Flanagan, 2012). Se le promueve al cliente que cuestione sobre la evidencia a favor y en contra de algún pensamiento automático basado en la información disponible, se usa esa evidencia para generar un pensamiento alterno más balanceado.

Examinar pros y contras de las soluciones- Con esta técnica el cliente examina aspectos a favor y en contra para cada solución potencial del problema, luego las examina en el contexto de cuan practico y deseable es cada solución, luego determina y realiza un plan basado en el balance de los pros y contras verificando luego cuan bien resulto la solución.

Mindfulness- Se trata de una estrategia que consiste en la habilidad que permite a las personas ser menos reactivos a lo que está sucediendo en el momento presente (Germer, Segel, Fulton, 2018). Reconocer lo que está ocurriendo en el momento presente con actitud amigable (Germer, Segel, Fulton, 2018). Es una manera de relacionar toda experiencia, positiva, negativa o neutra, de manera que el sufrimiento total disminuya y nuestra sensación de bienestar aumente (Germer, Segel, Fulton, 2018). Es una terapia de la tercera generación o tercera ola de terapias, subconjunto del CBT y construida sobre los enfoques orientales filosóficos. Se iguala al proceso fenomenológico.

Meditación *metta*/compasión y amor bondadoso- La compasión y el amor bondadoso describen la cualidad de la conciencia *mindful* (la actitud o la emoción). Se trata de un estado mental que aspira a que todos los seres gocen de felicidad mientras que la compasión es el deseo de que todos los seres se vean libres de sufrimiento. Ambas son emociones positivas que mejoran nuestra salud y bien estar, hacen que nuestra conciencia pase de la atención preocupada a la atención amorosa y abren nuestro campo y percepción, ayudándonos a ser más *mindful* (Germer, Siegel & Fulton, 2018). La meditación *metta* puede ser la repetición pausada de frases como “ojalá sea feliz y libre de sufrimiento”, “ojalá disfrute de seguridad”. La finalidad de esta técnica es sembrar la semilla de la buena voluntad para con nosotros mismos y los demás, una y otra vez lo que al final resulta en pensamientos, emociones y conductas de índole positivas (Germer, Siegel & Fulton, 2018).

Visualización creativa- Es una manera específica de usar la imaginación y un proceso cognitivo donde se generan imágenes visuales en el pensamiento con los ojos cerrados, recreando o estimulando una percepción visual para adquirir un beneficio psicológico como por ejemplo

aumentar la confianza y autoestima, visualizar metas y mejorar la manera en el cual las personas funcionan en situaciones sociales.

Meditación guiada (*Guided imagery)*- Es una técnica de relajación para calmar los pensamientos, involucra visualizar escenografías de paz y serenidad como por ejemplo una hermosa y tranquila playa o una pradera muy harmoniosa o algún objeto, sonido o experiencia en la cual la persona se enfoque para calmar los pensamientos.

Adiestramiento autógeno (*Autogenic training)*- Esta técnica fue publicada en el año 1932 por el psiquiatra alemán Johannes Heinrich Schultz. Puede ser incorporada al CBT y puede ayudar a reducir los síntomas de la ansiedad asociada con el desorden de ansiedad social. Esta técnica de autohipnosis involucra la repetición de un conjunto de visualizaciones que inducen un estado de relajación y está basado en la concentración pasiva de percepciones corporales como por ejemplo pesadez y calor en los brazos y piernas, o frio agradable en la frente, etc., lo cual son facilitadas por autosugestiones.

Diario o *Journal* de meditación- Es una técnica para asistir en la observación de pensamientos automáticos, explorar emociones o sentimientos corporales y adquirir relajación. Puede ser una libreta, libro o panfleto elaborado por la persona con el propósito de registrar lo que observa en sus espacios de meditación, puede incluir dibujos.

Adiestramiento asertivo para las dificultades sociales **(*Assertiveness training*** *for social difficulties)*- Es una estrategia que le enseña a los clientes a expresar sentimientos positivos o negativos hacia otros de manera efectiva para lograr el propósito deseado. Esta estrategia se popularizo como tratamiento para las dificultades sociales en individuos, grupos, o como tratamiento de auto ayuda en los 1970's (Sommers- Flanagan, 2012). Los comportamientos

sociales más comunes que han sido dirigidos y trabajados en el adiestramiento en asertividad son los siguientes: a) introducirse a desconocidos, b) dar y recibir cumplidos o felicitaciones, c) decir no a peticiones de otros, d) solicitarle o hacerles peticiones a otros, e) expresar o dar vos a una opinión, f) mantener conversaciones sociales.

Juego de rol (*Role play)*- En esta técnica, el terapista y el o los clientes actúan recreando una escena sobre una situación que produce ansiedad en el contexto de algún ambiente o lugar determinado que aluda a alguna situación relacionada con uso de tecnología, para las personas poder entender mejor y reflexionar sobre sus propias acciones y considerar como puede responder a situaciones de forma más efectiva en el futuro.

Fenomenología- La técnica del método fenomenológico, desarrollado por el filósofo alemán Edmund Husserl (1960) es un método que incluye tres pasos, según Husserl, conocerse y conocer nuestro mundo realmente, tornando nuestra atención hacia nuestras experiencias vividas consiente (Cooper, 2003).

Logoterapia- Psicoterapia centrada alrededor de ayudar a que los individuos encuentren sentido, y que según Frankl (1963), el sentido es la motivación primaria del ser humano. La voluntad de buscar sentido es personal y entre los seres humanos. El que tiene un porque para vivir, puede soportar casi lo que sea (Frankl, 1963).

Reformulación Cognitiva (*Cognitive Reframing)*- Frankl (1967), empleo este concepto como técnica de ayudar al cliente a ver su situación desde otro punto de vista para ver distintas alternativas que lo pudiesen llevar en la dirección de la posible solución.

Entre paréntesis (*Bracketing)*- Esta técnica según Spinelli (1989) se usa el *bracketing* para poner temporeramente entre paréntesis los pensamientos automáticos, por el mayor tiempo

posible para que las personas se puedan enfocar en los datos importantes de su experiencia y considerar posibilidades alternativas, es uno de los pasos del método fenomenológico (Cooper, 2003).

A continuación, se expone la tabla matriz con el desglose del contenido de los temas de las actividades psicoeducativas. Los objetivos han sido redactados en relación a los participantes de las actividades psicoeducativas.

MATRIZ

Sesión: 1 **Tema: Sesión de Introducción al uso problemático de Internet** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Familiarizar a los consejeros con los temas a discutir en la experiencia. 2. Exponer a los participantes al uso problemático de Internet. 3. Reconocer los factores de riesgo que acarrea el uso problemático de Internet.
Conceptos: Uso problemático de Internet, *FOMO*, *nomophobia*, *phubbing*, tecnoferencia.
Estrategias: 1. Ejercicio rompe hielo 2. Psicoeducación 3. *Assessment*: *Problematic Internet Use Questionaire*
Materiales: 1. Lista de asistencia 2. Cuestionario: *Problematic Internet Use Questionaire* (anejo 1)

Sesión: 2 **Tema: Uso problemático de Internet** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Alertar a los consejeros participantes sobre los algoritmos, su función, cómo influye en el consumo digital de los usuarios y como están diseñados. 2. Aprender sobre la adicción a las redes sociales y el *gaming.*
Conceptos: Algoritmos, diseño psicológico de las redes sociales, uso balanceado de la tecnología.
Estrategias: 1. Discusión en grupo sobre los resultados y hallazgos personales en cuanto al *assessment* que realizaron de Uso problemático tecnología. 2. Discusión y preguntas sobre los algoritmos, su función, como influyen en el consumo digital de los usuarios y para que están diseñados. Ver un video sobre los algoritmos, y uno sobre la caverna de Platón. 3. Psicoeducación sobre el diseño psicológico de las redes sociales y el *gaming,* cómo funcionan y como el cerebro responde a ello (¿por qué son tan adictivas?)
Materiales: 1. Proyector y computadora para mostrar videos educativos sobre los algoritmos y la caverna de Platón. 2. Hoja con sugerencias para ayudar a divergir de los algoritmos.

Sesión: 3 **Tema: *Wellness* (Bienestar)** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Introducir el concepto de *wellness* como recurso y que los consejeros participantes puedan ayudar a sus poblaciones a reconocer y satisfacer sus necesidades básicas. 2. Que los consejeros participantes familiaricen a sus poblaciones con la pirámide de necesidades básicas de Maslow y su relación con el *wellness* y que puedan asociar el concepto de las necesidades básicas que guían nuestro comportamiento con el concepto de *wellness*. 3. Proveerle opciones de actividades que puedan implementar dentro de cada dominio de *wellness.*
Conceptos: 1. *Wellness* del intelecto, del cuerpo, espíritu, de las emociones y de las conexiones. 2. Interconexión e interdependencia entre los dominios del *wellness* para un bienestar total. 3. *Wellness Pie*
Estrategias: 1. Dinámica grupal sobre *wellness* 2. Discusión de jerarquía de necesidades básicas de la pirámide de Maslow y la relación con el *wellness*, historia del *wellness* y dominios de *wellness.* 3. *Assessment: Wellness Pie* 4. Asignación: Árbol
Materiales: Hojas impresas con los dominios de *wellness,* la pirámide de Maslow, el ejercicio del *Wellness Pie* y el ejercicio del árbol. Lápices, bolígrafos o marcadores.

Sesión: 4 **Tema: Bienestar físico *(body wellness)*** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Alertar sobre el *body wellness* y su relación con el *mind wellness*. 2. Explorar ideas de actividades físicas e intereses. 3. Orientar sobre los beneficios del ejercicio e higiene del sueño.
Conceptos: Interrelación del *body wellness* con los demás dominios del bien estar. Autocuidado, actividad física y salud mental.
Estrategias: 1. Psicoeducación conexión mente cuerpo/ imagen corporal y pensamientos. 2. Psicoeducación sobre higiene del sueño (consejos de relajación para dormir y escaneo corporal para la relajación. 3. *Wellness Triangle* para aumentar la conciencia sobre los pensamientos, sentimientos y comportamientos que afectan la imagen corporal. 4. Exploración de intereses de actividades físicas con plan de activación de actividades físicas con itinerario de actividades. 5. Psicoeducación: *Social Media plans* y sobre *Internet literacy skills.*
Materiales: Hoja impresa de ejercicio de exploración de intereses. Hoja impresa con actividad del *Wellness Triangle.* Hoja de planificación y plan de activación de actividades físicas. Toalla o *yoga mat* para escaneo corporal y meditación guiada. Hojas de ejercicio para asignación, de mejorar el uso o consumo de Internet haciendo *social media plans.* Hojas de *Internet literacy skills*

Sesión: 5 **Tema: CBT Estrategias cognitivas conductuales para el bienestar intelectual** ***(mind wellness)*** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Aprender que la autoestima se puede transformar. 2. Promover el control de los pensamientos, emociones y comportamientos. 3. Aprender que cuando se presenten en línea sean lo más a fin con quienes son en la vida real, fuera de línea. 4. Promover la practica en técnicas de relajación y meditación.
Conceptos: Estrategias cognitivas conductuales (CBT) Modelo ABC y distorsiones cognitivas Modificación de pensamientos, emociones y comportamientos.
Estrategias: 1. Psicoeducación: Distorsiones cognitivas, Modelo ABC, registro de pensamientos. 2. Regulación emocional con *mindfulness*: discusión y práctica. 3. Ejercicio metafórico de la autoestima. 4. Visualización creativa para aumentar la autoeficacia. 5. Asignación: explicación.
Materiales: Hojas impresas con distorsiones cognitivas Ejercicio modelo ABC Registro de pensamientos automáticos Reglas de oro de la autoestima *Journal* de meditación

Sesión: 6 **Tema: *Mindfulness* para el bienestar emocional *(emotional wellness)*** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Exponer sobre el bienestar emocional y su relación con los demás dominios del *wellness*. 2. Conocer los beneficios de las emociones positivas a nivel fisiológico. 3. Exponer sobre los tres tipos de *mindfulness* y sus beneficios sobre los cinco ámbitos del *wellness.*
Conceptos: Rueda de emociones de Gloria Willcox. Meditación *mindfulness* Respiración
Estrategias: 1. Inteligencia emocional: Discusión y neurociencia. 2. *Feeling Wheel* Identificar emociones: Discusión y ejercicio. 3. Mindfulness para la regulación de las emociones: Psicoeducación y ejercicio. 4. Asignación: habilidades sociales y comunicación para la siguiente sesión.
Materiales: Hoja impresa con la Rueda de los sentimientos de Gloria Willcox Hojas impresas con los *wellness boosters* Toalla o *yoga mat* para los ejercicios de *mindfulness* y meditaciones guiadas Materiales para el emoji *stress ball* Hoja de asignación de habilidades sociales y comunicación

Sesión: 7 **Tema: Bienestar social *(connection wellness)*** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Entender los beneficios del *connection wellness* y su influencia sobre los demás dominios. 2. Discutir sobre el hábito problemático del *gaming* y el uso desmedido de redes sociales. 3. Proveer recursos y alternativas para mejorar la conexión social con otros.
Conceptos: Autoconfianza y autoestima Compasión y amor bondadoso Empatía e interconexión con los demás.
Estrategias: 1. Introducción sobre el Internet como medio para las conexiones sociales 2. Relaciones saludables versus relaciones no saludables desde la perspectiva del *wellness*: Psicoeducación y ejercicio 3. *Inner circle- Outer circle* 4. *Assertiveness training:* Psicoeducación y ejercicio usando *role play* 6. Ejercicio en parejas: Anuncio publicitario. 7. Meditación *metta*
Materiales: Hoja impresa para ejercicio de *Inner circle-Outer circle* Toalla o *yoga mat* para dinámicas de relajación y *mindfulness* Hoja de papel y materiales de dibujar y colorear para el ejercicio del anuncio publicitario en parejas Bola de hilo para dinámica de cierre Hoja de ejercicio de dar gratitud

Sesión: 8 **Bienestar espiritual *(spirit wellness)*** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Exponer el concepto de bienestar del espiritu. 2. Conocer la función y los beneficios de la gratitud, y como puede servir como un antídoto para combatir la negatividad. 3. Guiar hacia clarificar valores para una conexión efectiva con uno mismo.
Conceptos: Bienestar del espíritu Religión versus espiritualidad Gratitud Vocación, voluntariado, servicio.
Estrategias: 1. Psicoeducación: Diferencia entre religión y espiritualidad y las etapas de la espiritualidad de Fowler 2. Discusión de *wellness boosters*, prácticas espirituales y ejercicios, actividad y presentación de video: *Random acts of kindness video: Pay it forward.* 3. Gratitud: discusión y ejercicio. 4. Discusión de valores espirituales. 5. Meditación *mindfulness*: conectar con la naturaleza.
Materiales: Hoja de valores

Sesión: 9 **Tema: Existencialismo (primera parte)** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Exponer los cuatro miedos existenciales. 2. Confrontar el miedo a la libertad; que conlleva aceptar la responsabilidad para dirigir sus vidas. 3. Que puedan auscultar las decisiones, constatando si estas son acordes con sus valores.
Conceptos: Existencialismo, los 4 miedos existenciales, libertad, asunciones básicas, fenomenología, motivaciones, escoger libremente dentro de las limitaciones, valores, falta de sentido, Logoterapia, *cognitive reframing.*
Estrategias: 1. Psicoeducación: Existencialismo. 2. Actividad: Creación de arte de una máscara. 3. Discusión sobre conseguir sentido y ejercicio ¿Qué es lo más importante para ti? y jerarquía de las cosas más importantes. 4. Fenomenología: Explicación y ejercicio. 5. Asignación: Ejercicio de Logoterapia.
Materiales: Ejercicio de la creación de una máscara: Cartulina, materiales de colorear, tijeras, escarcha, lentejuelas, pega y cinta adhesiva. Hojas impresas con ejercicios: “¿Qué es lo más importante para ti?” “Jerarquía de las cosas más importantes para mí” “Fenomenología” “Logoterapia”

Sesión: 10 **Tema: Existencialismo (segunda parte)** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Exponer el concepto existencial del miedo a la soledad. 2. Entender que la dinámica del uso problemático de redes sociales y *gaming* empeora la soledad. 3. Entender los conceptos de la ansiedad por *FOMO* y nomofobia son ansiedades existenciales. 4. Conocer las estrategias defensivas para protegerse de entender la soledad. 5. Valorar la vida para evitar la depresión.
Conceptos: Soledad, estrategias defensivas, altruismo (*need free*), muerte
Estrategias: 1. Psicoeducación: Existencialismo y su relación con el uso problemático de Internet, el FOMO y nomofobia. 2. Dinámica de conectividad y acercamiento 3. Estrategias defensivas y preguntas reflexivas 4. Discusión sobre la muerte y dinámica en tres partes
Materiales: Papel, lápiz y dos envases para el ejercicio de La finitud. Hojas impresas con preguntas para ejercicio de valorar la vida en el momento presente.

Sesión: 11 **Tema: Existencialismo (segunda parte)** **Tiempo: 120 min.**
Objetivos: 1. Compartir su experiencia durante las sesiones. 2. Esclarecer dudas o dificultades, apoyar fortalezas adquiridas, revelación de la humanidad en cada cual. 3. Completar una evaluación general de las sesiones psicoeducativas.
Conceptos: Meditación *mindful*, autorrevelación de los participantes entre el mismo grupo y la evaluación de las sesiones psicoeducativas.
Estrategias: Meditación *mindfulness.* Discusión en grupo Evaluación
Materiales: *Journals* y registro de pensamientos, toalla o *yoga mat*, hoja de evaluación.

CAPITULO IV

Los consejeros profesionales saben que la aceptación social es una parte neurálgica en la vida de los adolescentes y por otro lado la tecnología se impregna en las vidas de todos. Las redes sociales y el *gaming* presentan respuestas atractivas para los jóvenes que buscan aceptación social, aunque no son siempre un remedio favorable. Pueden ser lo contrario añadiéndole a sus vidas baja autoestima, depresión y ansiedad (Capuzzi & Gross, 2019). El proyecto, *Wellness,* estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, se trata de once sesiones psicoeducativas grupales para ayudar a los consejeros a prevenir que los jóvenes y otras poblaciones tengan que enfrentarse a las condiciones que pueden emerger con relación al uso problemático de las nuevas tecnologías. Tiene los objetivos de alertar a los consejeros sobre los problemas que acarrea el uso nefario de Internet y la importancia de tener una relación saludable y balanceada con las tecnologías durante al vida. Busca promover estrategias de afrontamiento cognitivas conductuales para contrarrestar el mal uso tecnológico y enseña como los pensamientos influyen sobre los comportamientos. Todo para prevenir la formación de hábitos problemáticos, generar entendimiento y conciencia sobre su ser y esencia en el mundo, contraponiendo el mal uso del Internet mediante un enfoque existencial y ayudar a incrementar el bienestar en las cinco dimensiones de sus vidas (bienestar del intelecto, bienestar físico, bienestar emocional, bienestar espiritual y bienestar social). Mediante las estrategias del proyecto creativo, los clientes pueden reducir la severidad de preocupaciones inevitables relacionadas a este tema. Los consejeros se actualizarán para ayudar a sus poblaciones en la educación de entender cómo pueden conseguir un balance entre sus vidas diarias y el uso tecnológico, mientras ganan empoderamiento mediante adquirir mayor control entre la vida cotidiana y la tecnología. Los consejeros necesitan saber los factores que pueden llevar a una persona al uso problemático tecnológico y como

intervenir para ayudar a los que estén presentando esta preocupación. El material que se discuta en las sesiones puede servirle de referencia a los consejeros.

SESIONES PSICOEDUCATIVAS GRUPALES

SESION 1: INTRODUCCION AL USO PROBLEMÁTICO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS

Objetivos:

1. Familiarizar a los consejeros con los temas a discutir en la experiencia.

2. Exponer a los consejeros al uso problemático de Internet.

3. Reconocer los factores de riesgo que acarrea el uso problemático de Internet y la importancia del uso balanceado.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

1. Lista de asistencia

2. Cuestionario: *Problematic Internet Use Questionaire* (anejo 1)

3. Carpeta en blanco para cada participante donde guardarán todos los documentos de las sesiones psicoeducativas.

Conceptos o aspectos de interés:

Uso problemático de Internet, *FOMO, nomophobia, phubbing*, tecnoferencia.

Procedimiento (desarrollo de la sesión y estrategias):

1. El consejero líder les dará la bienvenida a los participantes y se presentará. Se pasará una lista de asistencia donde los consejeros participantes se inscribirán con sus nombres, pueblo proveniente, teléfonos y correos electrónicos.

2. El consejero líder dará una introducción donde explicará, en que consiste cada sesión psicoeducativa. A continuación, un breve resumen que se ofrecerá a los consejeros participantes explicando el contenido de cada sesión y lo que se discutirá:

RESUMEN DE SESIONES Y ACTIVIDADES

USO PROBLEMÁTICO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS

- Sesión 1: Bienvenida, introducción de las sesiones, actividad rompehielo, *assessment PIUQ,* preguntas dirigidas y psicoeducación de uso problemático de Internet.
- Sesión 2: Algoritmos, video, discusión, actividad caverna de Platón con preguntas, psicoeducación de diseño de redes y *gaming*.

WELLNESS

- Sesion 3: Introduccion de *wellness.* Se cubren los temas de la pirámide de Maslow, una breve historia del *wellness* y una introducción a las dimensiones y dos ejercicios: *Wellness Pie* que es un *self-assessment* y el árbol.

DIMENSIONES DEL WELLNESS/ ESTRATEGIAS COGNITIVAS CONDUCTUALES

(Sesiones: 5 y 6)

- Sesión 4: *Body wellness*- Psicoeducación imagen corporal y pensamientos, higiene del sueño, plan de activación de actividades físicas, *Social media plans* e *Internet literacy skills*.
- Sesión 5: *Mind wellness (CBT)*- Distorsiones cognitivas, registro de pensamientos, Modelo ABC. Discusión y practica de *mindfulness* (3era ola) para la regulación emocional que conecta con la sesión seis sobre *emotion wellness*.
- Sesión 6: *Emotion wellness*- Discusión de inteligencia emocional, *Feeling Wheel*, regulación emocional con meditación *mindfulness, wellness boosters,* bola de estrés.
- Sesión 7: *Connection wellness*- el Internet como medio social para las conexiones, relaciones saludables vs. no saludables en el contexto de *wellness,* ejercicio de sistemas de apoyo *Inner circle- outer circle, assertiveness training, roleplay,* anuncio publicitario, meditación *metta*.
- Sesión 8: *Spirit wellness*-religion vs. espiritualidad, etapas de la espiritualidad de Fowler, *spirit wellness boosters,* actividad como practicar la espiritualidad y lista, gratitud, valores voluntariado, actividad conectar con algo mas grande, la naturaleza.

EXISTENCIALISMO

- Sesión 9: Psicoeducación del existencialismo, actividad de arte: crear una máscara, discusión de conseguir sentido y ¿qué es lo más importante para ti? y jerarquía, fenomenología y logoterapia
- Sesión 10: Existencialismo y relación con el uso problemático de Internet, dinámica de conectividad y acercamiento, estrategias defensivas ante la soledad y preguntas, discusión y dinámica sobre la finitud.

SESION DE CIERRE

- Sesion 11: Cierre y despedida de las sesiones psicoeducativas, meditacion guiada para la relajacion, compartir experiencias sesiones pasadas, aclarar dudas, compartir en sesión: fortalezas o destrezas adquiridas durante las sesiones. Llenar evaluación general evaluando desde su punto de vista todas las sesiones de esta forma poder conocer cómo les ayudo las actividades y saber sus impresiones sobre las sesiones.

En la primera sesión se promoverá familiaridad entre el grupo y el consejero líder. Los participantes responderán el cuestionario de “Uso problemático de Internet” y se les dará a conocer un breve resumen sobre las futuras sesiones. Aprenderán lo que es el uso problemático de Internet y nuevas tecnologías, demás conceptos relacionados al tema, y factores de riesgo del mal uso de Internet.

En la segunda sesión se le presentará a los participantes lo que son los algoritmos, cómo funcionan y cómo poder manejar el uso de Internet estando conscientes de que los algoritmos seleccionan lo que las personas van a consumir o no, en Internet. Aprenderán sobre el diseño psicológico de las redes sociales y como están diseñadas, como también sobre cómo responde el cerebro a este diseño que también está presente en algunos aspectos del *gaming*.

En la tercera sesión se discutirá con los consejeros el concepto de *wellness* o bienestar, explicando la interrelación entre los dominios de *wellness* y las necesidades básicas que tiene el ser humano para autorrealizarse en la vida. Identificaran fortalezas para incrementar el bienestar en las distintas áreas del bienestar mediante el autoconocimiento.

En la cuarta sesión se discutirá sobre el bienestar corporal y su relación con los demás dominios del bienestar, también sobre el autocuidado, planificación del tiempo para ayudar en lograr el bienestar corporal y uso intencional del Internet. Habrá información que puede ayudar a deshacerse del impacto negativo que ejercen las redes sociales sobre la imagen corporal de los jóvenes.

La quinta sesión tratará sobre el bienestar intelectual o *mind wellness* y su relación con los demás dominios del bienestar. Se usarán estrategias cognitivas conductuales y *mindfulness*

para ayudar a transformar la autoestima, ganar autoconfianza, adquirir autorregulación, autoeficacia y usar intencionalmente el Internet.

En la sexta sesión se trabajará con el bienestar emocional y su relación con los demás dominios del bienestar. Se hablará sobre la función de las emociones, la inteligencia emocional, sobre como identificarlas, y como se pueden manejar las emociones no deseadas usando mindfulness. También aprenderán sobre los beneficios de las emociones positivas, el amor bondadoso, la compasión y la autocompasión.

En la séptima sesión aprenderán sobre los beneficios y la importancia del bienestar de las conexiones y como el uso problemático de las redes sociales y *gaming* puede afectar de forma negativa las conexiones sociales. Aprenderán también sobre las relaciones saludables, no saludables, sistemas de apoyo y se trabajará para mejorar las conexiones sociales con otros.

La octava sesión será acerca del bienestar del espíritu y su importancia y relación con los demás dominios. Se hará la distinción entre la definición de espiritualidad y religión. Aprenderán sobre los beneficios de la gratitud. Esta sesión brindara a los consejeros recursos para ayudar a los estudiantes y otros clientes a estar más alerta sobre tomar decisiones que les den significado real a sus vidas explorando sus valores para reducir la dependencia que sienten con el Internet al sentir que les provee “felicidad instantánea”. Podría ayudarles a conectar con algo más grande como la naturaleza.

En la novena sesión se trabajará con dos conceptos existenciales: libertad y encontrar sentido. Se conducirá la sesión hacia enfrentar la libertad y aceptar la responsabilidad que corresponde para dirigir nuestra vida y ser quienes realmente queremos ser, tomando decisiones

que nos hagan sentir satisfechos y que realmente se hayan alineado con nuestros valores y con lo que pensamos que es realmente importante y añada sentido a nuestras vidas.

La décima sesión le dará continuación a la sesión anterior. Se continuará con otros conceptos existenciales: el miedo a la soledad y a la muerte. Esta sesión comprenderá el tema del *FOMO*, cómo transformar esta ansiedad existencial y como está ligada al miedo a la soledad. Se impartirá entendimiento sobre cómo el uso problemático de las tecnologías puede empeorar la soledad y puede causar que las personas se alejen, exponiendo a las personas usuarias a más soledad. Se hablará también sobre las relaciones altruistas o libres de necesidad (*need free*). El concepto existencial de la muerte se expondrá para concientizar sobre apreciar, valorar y maximizar sus vidas y señalar que, lo que cada persona haga con su vida, también repercute sobre los demás.

La undécima sesión será el cierre y despedida de las sesiones psicoeducativas. En esta sesión, los participantes del grupo podrán compartir sus experiencias a través de las sesiones anteriores. Podrán aclarar dudas o dificultades que hayan tenido. Los integrantes del grupo podrán participar en la sesión compartiendo fortalezas o destrezas adquiridas durante las sesiones. Llenarán una evaluación general evaluando desde su punto de vista todas las sesiones. De esta forma se podrá conocer cómo les ayudó las actividades y saber sus impresiones sobre las sesiones.

3. Se conducirá una actividad rompehielo para que los consejeros participantes se presenten entre ellos. Se ira en orden, cada uno se presentará diciendo su nombre y dirán lo más que les gusta del Internet, mencionarán una ventaja y una desventaja que le encuentran al usar Internet o nuevas tecnologías en general. En esta forma el consejero líder espera motivarlos a pensar en

términos de que el Internet presenta aspectos positivos pero negativos también. Se dará una breve introducción que incluye los beneficios de la tecnología y sobre el uso problemático:

Las nuevas tecnologías con el Internet, han revolucionado el mundo, contribuyendo en múltiples aspectos de la vida moderna en todos los niveles. Se percibe entre la población general que juega un rol central en la vida de las personas. Han abierto un mundo de conexiones, agilizando cuánticamente la difusión de la información y para el conocimiento, facilitando el acceso a infinidad de temas como nunca antes. Nos ha acercado a familiares y a amigos que se han mudado lejos y a otros países del mundo, manteniéndonos conectados con la comunicación móvil e instantánea. El Internet nos brinda la oportunidad de conocer nuevas personas y de recibir apoyo social mediante las comunidades de apoyo en línea. A la luz de que el Internet se ha vuelto más social por las distintas plataformas para la socialización que ofrece, una de las mayores motivaciones de usarlo, es para satisfacer las necesidades sociales (Kaye, 1998). Stafford y Gonier (2004) reportaron que no solo las personas usan el Internet para mantener contacto con otros, sino que lo hacen porque disfrutan de ello. También Barker (2009) encontró que, entre los adolescentes la motivación central para utilizar las redes sociales es para mantener contacto con sus pares, pasar el tiempo, y el aprendizaje social entre otros. En los negocios, el Internet ha abierto enormes posibilidades para el comercio internacional y para el trabajo y estudio remoto del cual muchos se han podido beneficiar. El Internet provee un gran recurso informativo para las personas que afrontan distintas condiciones de salud (Fox et al., 2013; Harris et al., 2011). No podemos dejar de mencionar que nos provee un universo para el entretenimiento, lleno de juegos, películas, videos, espacios para socializar, exponer y compartir información y un lugar para la libre expresión. En el contexto correcto, el *gaming* moderado puede traer beneficios terapéuticos positivos (Nuyens et al., 2018). También, los juegos tienen

mucho valor para el entretenimiento y se han desarrollado muchas aplicaciones positivas en el campo del cuidado de la salud (Atrill-Smith et al., 2019).

Las nuevas tecnologías nos traen vastos beneficios si son manejadas apropiadamente, pero pueden presentar peligros ante el mal uso. Es como una moneda con dos caras, ahora veremos la otra faz.

Las tecnologías están en todas partes y siendo recursos de progreso accesibles a la mayoría de las personas, se pueden convertir en un riesgo, en especial para los jóvenes. Si se mal utilizan y las personas son muy susceptibles al mal uso, se convierte en algo que trabaja en contra de nosotros en vez de trabajar a favor como deben (Caplan, 2018). Puede engendrar sentimientos de insuficiencia y de aislamiento si se mal utiliza (Weaver & Swank, 2019). En las redes sociales, los que tienen éxito con el sistema de aceptación y validación, es positivo y les refuerza la autoestima, pero para los que le pasa lo contrario, sienten baja autoestima**,** depresión y ansiedad si no reciben suficientes “likes”, “friends”, y/o re-tweets (Capuzzi & Gross, 2019). Esto presenta una situación difícil para los jóvenes ya que la aceptación social es neurálgica para ellos, por otro lado, la tecnología es ubicua y se impregna en las vidas de todos. También el Informe del *WHO Meeting Report* (2014) demostró que el mal uso de Internet está asociado con la alta impulsividad, pobre autorregulación y que atrofia o incapacita el control ejecutivo, en especial la habilidad de inhibir respuestas motoras y la pobre capacidad para tomar decisiones y su vínculo con la incertidumbre.

Por lo que alertar y adiestrar al consejero profesional resulta en una intervención de utilidad para el trabajo efectivo en su escenario y en particular con la población de adolescentes.

4. Se explicará el cuestionario de “Uso problemático de Internet” (anejo 1) y se repartirá. Se les dirá a los consejeros que es un instrumento para evaluar su uso de Internet y poder facilitar la

determinación de si están padeciendo de algún uso problemático con relación al consumo de Internet. Se le explicará las siguientes instrucciones: Los consejeros responderán cada una de las siguientes preguntas del cuestionario marcando con una "X" su respuesta debajo de una de las cinco columnas en cada pregunta. Luego de que se conteste el cuestionario se utilizará una escala Likert para interpretar los resultados. Se identificará desde nunca, (representado por el número uno) hasta siempre, (representado por el número cinco). Luego de responder las preguntas y calcular el resultado se obtendrá el mismo con un rango de puntuación entre 6 a 30 en cada una de las tres áreas que son: preguntas sobre obsesión, preguntas sobre negligencia y preguntas sobre el desorden de control. El rango de la puntuación total entre las tres áreas es entre 18 y 90 puntos. Las puntuaciones más altas indican incrementación en uso problemático. Luego de que los consejeros respondan las preguntas del cuestionario y calculen la puntuación, obtendrán su resultado y podrán identificar con más certeza si están teniendo un uso problemático de Internet. Para resumir esta parte de la sesión se podrá discutir en grupo los resultados del cuestionario. Luego de esto los consejeros podrán quedarse con la hoja y se les recomendará que cuando evalúen a un estudiante individualmente, discutan los resultados con el cliente y si es con un grupo de adolescentes o jóvenes, que recolecten los cuestionarios después de la discusión para poder estudiar los resultados para luego entregárselos.

5. Se introducirá lo que es el uso problemático de Internet y quienes, como y porque están en riesgo de perjudicarse, se definirán los términos *FOMO, nomophobia, phubbing* y tecnoferencia a continuación, y se les harán preguntas dirigidas a los participantes antes de comenzar con la discusión:

5a. Preguntas dirigidas:

¿Cuántos tienen acceso al Internet?

¿Qué actividades realizan cuando están conectados a la red?

¿Cuánto tiempo pasan cuando están conectados diariamente?

¿Se sienten ansiosos y deseosos de estar verificando lo que está pasando en sus cuentas en línea si no pueden conectarse de inmediato? ¿Sienten desespero o furia?

Sabemos que existen problemas relacionados al uso de este recurso y por esto es que surgen estas actividades. Se comenzará por definir una serie de conceptos importantes luego de responder la siguiente pregunta en grupo:

5b. ¿Qué piensan ustedes de lo que es: ¿Adicción al Internet?

1) Adicción al Internet y uso problemático de la tecnología:

La "adicción" al Internet es un término amplio que se refiere a un patrón de conducta mal adaptativo relacionado a la actividad con este recurso. Se caracteriza por una irresistible preocupación o uso excesivo de Internet por periodos más largos de lo que se planificaba.
La definición de Caplan (2018) al uso problemático de la tecnología es que son cogniciones y comportamientos mal adaptativos (que interfiere con las actividades de la vida diaria y con la habilidad de ajustarse o adaptarse a ciertos ambientes particulares), que involucran el uso de Internet, y trae como-resultado efectos negativos académicos, profesionales y con consecuencias sociales. En la actualidad, el término de uso problemático del Internet no se puede limitar únicamente a uso compulsivo o habitual, ya que el rol de la tecnología en nuestras vidas ha evolucionado a la par con los problemas que los usuarios experimentan en la comunicación

mediada por computadora y otros dispositivos tecnológicos. Los siguientes problemas ilustran el uso problemático de Internet: verificar los teléfonos inteligentes compulsivamente, la distracción digital, los hábitos de usar las redes sociales, “gaming” compulsivo, “cyberstalking”, “cyberbullying” e infidelidad en línea, y que cuando son mencionados, los demás los reconocen instantáneamente. El *Internet Gaming Disorder* está reconocido por la Organización Mundial de la Salud como una psicopatología moderna y está incluido en el *International Clasification of Diseases* (ICD)-11 como una condición.

El uso problemático Internet se manifiesta en 3 ámbitos principales, los cuales son: 1) “gaming” y “gambling”; 2) ver pornografía y 3) “social networking” o socializar en línea, correos electrónicos, mensajería y “chat rooms”. Sobre cada ámbito principal mencionado, se pueden desarrollar distintas conductas las cuales se exhiben en los cuatro siguientes componentes del mal uso del Internet a continuación: 1) Uso excesivo, pérdida de la noción del tiempo y/o rechazo de las urgencias o necesidades básicas como el apetito y dormir; 2) retirada, creando sentimientos de coraje, tensión, depresión cuando los dispositivos, computadora o Internet están inaccesibles; 3) tolerancia, que incluye la necesidad por tener una mejor computadora, equipo, más “software” y más horas de uso; 4) repercusiones negativas como mentir, iniciar discusiones o peleas, pobre aprovechamiento académico y/u ocupacional, aislamiento social y fatiga. Las conductas que se exhiben en los cuatro componentes de la adición al Internet que hemos mencionado se pueden notar en la distracción digital, con los hábitos mal adaptativos como estar verificando compulsivamente en el teléfono móvil, las redes sociales y mensajes, el “gaming” o juegos compulsivos, en el “cyberstalking” o ciber-asecho en el “cyberbullying” y en la infidelidad en línea. Esto demuestra hasta donde se ha extendido el problema con el desorden de uso de las nuevas tecnologías.

Según el *World Health Organization Meeting Report* del 2014, otras características del uso problemático de Internet es que las personas sienten preocupaciones pobremente controladas y excesivas y tienen comportamientos o necesidad urgente relacionados con la comunicación virtual, que le causan angustia o impedimento. La diferencia entre un usuario de Internet regular y un usuario adicto al Internet es que además del tiempo que pasan en línea y el tipo de actividad que emplean, a pesar de tener consecuencias negativas, continúan con el comportamiento que les está haciendo daño. Las personas adictas al Internet lo usan por periodos de tiempo extendido, aislándose de tener otro tipo de contacto social y enfocándose casi por completo en la actividad relacionada al Internet y la exclusión de actividades más amplias de la vida "WHO Meeting Report. (2014)".

5c. ¿Conocen que es el Internet Gaming Disorder?

2) "Internet Gaming Disorder":

Los que padecen de "Internet Gaming Disorder" deben reunir cinco o más de los siguientes criterios propuestos por el DSM-5 en un periodo de 12 meses: 1) Preocupación con los juegos en Internet, (el jugador piensa previamente sobre "gaming" y anticipa jugar el próximo juego, esto se convierte en una actividad dominante de la vida diaria); 2) síntomas de retirada como irritabilidad, ansiedad o tristeza cuando se le remueve el juego; 3) tolerancia (necesidad de estar involucrado en el juego por cantidades de tiempo que van en aumento); 4) intentos no exitosos de controlar la participación en los juegos de Internet; 5) pérdida de interés en el entretenimiento y pasatiempos previos, como resultado de los juegos de Internet; 6) uso continuo y excesivo de los juegos de Internet a pesar del conocimiento de los problemas psicosociales; 7) engaño a miembros de la familia, terapistas, u otros con relación a la cantidad de tiempo que juegan; 8) uso de los juegos de Internet para aliviar el ánimo negativo como sentimientos de

desesperanza, culpa y ansiedad; 9) riesgo o pérdida de una relación significativa, un empleo, una oportunidad educativa u ocupacional debido a la participación en los juegos de Internet. Este desorden solo incluye juegos que no son de apuestas. "Internet Gaming Disorder" puede ser leve, moderado, o severo dependiendo de la disrupción causada a actividades normales.

5d. ¿Conocen lo que es *FOMO* y nomofobia? ¿Lo han sentido?

3) *FOMO y Nomophobia (No More Phone Phobia):*

El *FOMO (fear of missing out)*, es uno de los problemas asociado con hábitos problemáticos en línea. Es la aprensión previsiva de qué otros están teniendo experiencias apremiantes de las cuales se está ausente, se caracteriza por el deseo de estar continuamente conectado con lo que están haciendo los demás. La *nomophobia* (*no more phone phobia*) es la ansiedad de estar desconectado de la tecnología. Ambos conceptos son formas específicas de ansiedad y disforias crónicas provocadas por uso compulsivo de las redes sociales, ambas son contribuyentes al uso problemático de Internet. El *FOMO* y la *nomophobia* nacen debido al deseo universal psicológico de satisfacer el deseo básico y de la necesidad innata de sentirse en conexión con los demás, el sentido de estar conectados y de relacionarse relevantemente. Uno de los factores más importantes del bienestar psicológico depende de la relación social significativa con los demás y el entorno, sabiendo esto podemos entender que los más que sufren de *FOMO* y *nomophobia* son los más que sienten la carencia de estar de interconectados con los demás.

5e. ¿Qué es *phubbing*?

4) *Phubbing:*

Phubbing es ignorar o despreciar a alguien mientras te concentras en tu teléfono móvil dentro de una situación o escenario social. Un estudio del *Journal of Applied Social Psychology,*

2018 reveló que la calidad de la comunicación y la satisfacción de la relación se afecta significativamente y negativamente por el *phubbing*, reduciendo el sentimiento de pertenecer y reduciendo el afecto positivo y negativo. Por ejemplo, si te sientes bien y satisfecho, el estar expuesto a alguien que te haga *phubbing* puede reducir estos sentimientos de bienestar y si te estas, sintiendo triste, preocupado o ansioso puede hacer que te sientas peor todavía. Según el estudio, hacer *phubbing* amenaza cuatro necesidades fundamentales, no solo amenaza el 1) sentido de pertenencia, sino que también amenaza 2) la autoestima, 3) la existencia significativa y 4) el control. También puede ser el comienzo de un ciclo vicioso ya que si a una persona le hacen *phubbing* tiende a refugiarse en su teléfono móvil para usar las redes sociales e intentar llenar el vacío, agravando el problema, sintiendo más aislamiento y más depresión o ansiedad. (*Phubbing crea más phubbing*). La situación de enajenación que provoca esta conducta genera mayores problemas.

5f. ¿Saben lo que es tecnoferencia?

5) Tecnoferencia:

La tecnoferencia es la interferencia de la tecnología en nuestras vidas diarias que afecta nuestras relaciones familiares y personales como también nuestra salud. Es estar tomando el celular para verificar las notificaciones y mensajes como también estar distraído llevando el pensamiento hacia la actividad en el teléfono móvil en vez de estar en el momento presente en lo que estás haciendo.

6. Se hablará también sobre los factores de riesgo y consecuencias que acarrea el uso problemático de Internet:

Según el *WHO Meeting Report* (2014), los jóvenes que están afectados por la adicción a las tecnologías con pantallas, han demostrado tener problemas psicosociales como apego

inseguro, baja autoestima, disfunción en regulación de las emociones como rumiación y autoculpa, estrategias de afrontamiento disfuncionales, problemas en la casa, en la escuela, relaciones interpersonales, retracción social y problemas físicos como, falta de sueño, y dolor de espalda entre otros. Otras consecuencias adversas que han sido documentadas con relación a la salud mental, incluyen cambios estructurales en el cerebro de los adolescentes, deterioro en el desempeño académico, impacto negativo en el funcionamiento y desarrollo cognitivo. Dentro de los factores psicológicos, se ha encontrado que este uso puede producir neuroticismo e impulsividad, cambios en los hábitos alimenticios, disrupción de los patrones de sueño y en las relaciones interpersonales "WHO Meeting Report. (2014)".

En cuanto a la salud física, se identificaron las siguientes preocupaciones: 1) Obesidad; 2) Visión, forzar la vista; 3) Problemas musculo-esqueletales como dolor de espalda y túnel carpal; 4) Audición; 5) Lesiones, heridas y accidentes asociados al auto daño e incremento en conductas de tomar riesgos; 6) Infección; 7) Preocupaciones de salud relacionadas al campo electromagnético o radiación.

Las preocupaciones que se hallaron sobre la salud psicosocial fueron las siguientes: 1) Adicción; 2) *Cyberbullying*; 3) Desarrollo cognitivo y aprendizaje; 4) Desarrollo social; 5) Depravación del sueño; 6) Comportamiento sexual de riesgo en línea; 7) Comportamiento agresivo "WHO Meeting Report. (2014)".

Un factor especifico y recurrente que influye en la salud física, la visión y la depravación del sueño, es la exposición a luz azul. Deben conocer y tener presente protegerse de la luz azul emitida por las pantallas y monitores que tienen las tecnologías para poder navegar por Internet. La luz azul emitida por tales pantallas y monitores pueden afectar el sueño y el ciclo circadiano mucho más potentemente que la luz regular, y puede causar

enfermedades. La exposición a la luz suprime la melatonina, qué es la hormona que influye en el ritmo circadiano. Según *Harvard Health Publishing* (2018) hay evidencia que indica que los bajos los niveles de melatonina se asocian con cáncer. Por lo tanto, con la proliferación tecnológica, hay que cuidarse de la emisión lumínica azul proveniente de las pantallas, ya que impide que las personas concilien la cantidad de sueño adecuado, lo cual ha sido ligado con el riesgo de depresión, problemas cardiovasculares y de diabetes. Se recomienda que se suspenda el uso, dejando de exponer la vista a las pantallas dos a tres horas antes de dormir y que si va a utilizar alguna tecnología en la noche que se utilice espejuelos que bloquean la luz azul o instalar alguna aplicación que la filtre en la noche. Durante el día es bueno exponerse a cualquier luz incluyendo la azul porque aumenta el ánimo y estado de alerta, también aumentará la habilidad de conciliar el sueño por la noche.

7. Por último, se introducirá brevemente la promoción del uso balanceado e intencional de Internet.

Queremos ayudar al estudiante a cambiar la perspectiva en cuanto al uso del Internet, para que la nueva perspectiva los ayude a tener el control y la libertad de escoger intencionalmente en el ciberespacio, decidiendo en vez de reaccionar ante impulsos en cuanto a lo qué quieren ver y que amigos escoger, mientras usan el Internet. Deben tener en mente propósitos y motivos claros, controlados y saludables. Tener un uso intencional y balanceado es la clave y los ayudará a prevenir el uso problemático tecnológico.

Los participantes generarán ejemplos de cómo pueden cuidarse y discernir en el ciber espacio, ej. como anticipar y protegerse para el bienestar y promover el uso balanceado con las tecnologías.

8. Como sugerencia para los consejeros se les dirá que pueden incluirle una carpeta en blanco para cada participante o que traigan una para las sesiones. Así tendrán donde guardar todos sus trabajos e información psicoeducativa en hojas sueltas que reciban a través de las sesiones, como también podrán guardar el *journal* o páginas del *journal* que estarán realizando durante las sesiones más adelante. Como asignación, podrán decorar la carpeta al gusto de cada cual, en combinación con el tema de las sesiones psicoeducativas, la conservarán hasta finalizar las once sesiones psicoeducativas y en la onceava sesión la usaran para la actividad que se llevará a cabo. Podrán quedarse con la carpeta y con todos los trabajos e información que hayan realizado y recibido para su propia referencia. El consejero participante debe hacer su propia carpeta de las sesiones para mayor conveniencia y para adquirir la experiencia completa de lo que pueden trabajar con los estudiantes. Aunque si no hace una carpeta debe guardar todos los trabajos y *journal* para la participación de la última sesión.

Anejo 1:

QUESTIONARIO DE TRES FACTORES SOBRE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

Se trata de una escala tipo Likert que va desde ("nunca, rara la vez, a veces, a menudo y siempre") para estimar cuanto los caracteriza la proposición dada en el área de uso problemático de Internet. A su vez contiene tres subescalas: obsesión, negligencia y desorden de control. El rango de las puntuaciones va desde 6 a 30 en cada área de puntuación, las puntuaciones más altas indican incrementación en uso problemático. El máximo de puntuación total es 90 y el mínimo es 18.

INSTRUCCIONES:

Responder preguntas marcando su respuesta con una (X) debajo de una de las cinco columnas en cada pregunta.

Escala de puntuación: 1-5

Puntuación general en total de tres áreas: (Rango 18-90)

1-Obsesión: (Rango 6-30)

2-Negligencia: (Rango 6-30)

3-Desorden de Control: (Rango 6-30)

Preguntas sobre obsesión: 1, 4, 7, 10, 13, 16

Preguntas sobre negligencia: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Preguntas sobre el desorden de control: 3, 6, 9, 12, 15, 18

Referencia del cuestionario:

https://www.psytoolkit.org/survey-library/addiction-Internet-piuq.html#refs

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods, 40*, 563-574.

Kelley, K. J. & Gruber, E. M. (2010). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionaire. *Computers in human behavior, 26*, 1838-1845.

Weinstein, A., (2016). Psychometric Properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *NIH National Library of Medicine Plos One*, 11 (8), e0159409. https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0159409

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4978438/#:~:text=Participants%20use%20a%205%2Dpoint,scores%20indicating%20increased%20problematic%20use.

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40 (2), 563-574. doi: 10.3758/BRM.40.2.563

QUESTIONARIO DE TRES FACTORES SOBRE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

(*THREE FACTOR PROBLEMATIC INTERNET USE QUESTIONAIRE- PIUQ*)

Instrucciones: Responde cada una de las premisas marcando una “X” en la columna de acuerdo con el uso del Internet para ti.

	PREGUNTA	NUNCA (1)	RARA LA VEZ (2)	A VECES (3)	A MENUDO (4)	SIEMPRE (5)
1.	¿Cuán a menudo fantaseas sobre el Internet o piensas sobre como seria estar en línea cuando no estás en el Internet?					
2.	¿Cuán a menudo las personas en tu vida se quejan de que pasas demasiado tiempo en línea?					
3.	¿Cuán a menudo te das cuenta de que te dices “solo unos minutos más y voy a parar” mientras estas en línea?					
4.	¿Cuán a menudo te sientes tenso(a), irritado(a), o estresado(a) si no puedes usar el Internet por varios días?					
5.	¿Cuán a menudo escoges el Internet en vez de salir con alguien a divertirte?					
6.	¿Cuán a menudo sientes que debes disminuir la cantidad de tiempo que pasas en el Internet?					
7.	¿Cuán a menudo te sientes tenso(a), irritado(a), o estresado(a) si no puedes usar el Internet por la cantidad de tiempo que deseas?					

8.	¿Cuán a menudo escoges el Internet en vez de estar con tu pareja?					
9.	¿Cuán a menudo sucede que deseas disminuir la cantidad de tiempo que pasas en línea, pero no tienes éxito en ello?					
10.	¿Cuán a menudo sucede que te sientes deprimido(a), malhumorad(a), o nervioso(a) cuando no estás en el Internet y luego de que regresas a estar en línea, esos sentimientos paran?					
11.	¿Cuán a menudo evades las tares caseras para pasar más tiempo en línea?					
12.	¿Cuán a menudo piensas que debes pedir ayuda con relación a tu uso de Internet?					
13.	¿Cuán a menudo suenas sobre el Internet?					
14.	¿Cuán a menudo pasas tiempo en línea cuando preferirías dormir?					
15.	¿Cuán a menudo sientes que tu uso de Internet te causa problemas?					
16.	¿Cuán a menudo suenas despierto(a) (*daydream*) sobre el Internet?					
17.	¿Cuán a menudo el uso de Internet perjudica tu trabajo o tu eficacia?					
18.	¿Cuán a menudo tratas de ocultar la cantidad de tiempo que pasas en línea?					

SESION 2: ASPECTOS PSICOLOGICOS QUE PUEDEN INDUCIR A LA ADICCION TECNOLOGICA

Objetivos:

1. Alertar a los consejeros participantes sobre los algoritmos, su función, como influyen en el consumo digital de los usuarios y como están diseñadas.

2. Aprender sobre la adicción a las redes sociales y el *gaming*.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Proyector y computadora para mostrar videos educativos sobre los algoritmos y la caverna de Platón.

Figuras

Hoja con sugerencias para ayudar a divergir de los algoritmos.

Conceptos y aspectos de interés:

1. Algoritmos

2. Diseño psicológico de redes sociales

3. Uso balanceado de la tecnología

Procedimiento (desarrollo de sesión y estrategias):

1. Se retomará el cuestionario de Uso problemático de Internet para dar apertura a esta sesión y se explorarán los resultados del cuestionario más a fondo, con una discusión. Los participantes

podrán compartir con el grupo si han reconocido alguna situación en ellos en el uso tecnológico y si estiman deben hacer cambios en su uso de Internet y que cambios les gustaría hacer. En este punto los que deseen compartir sus planes pueden participar voluntariamente alzando la mano.

2. Se presentará un corto video de 3:02 minutos de *CBS Kids News- Social media algorithms* https://youtu.be/F5tz887wXCY sobre los 1) algoritmos, 2) su función, 3) ¿cómo influyen en el consumo digital de los usuarios y para que están diseñados?

3. Seguido se les presentará a los consejeros el siguiente video que les pueden presentar a los estudiantes sobre la alegoría de la caverna de Platón de Ted-Ex en español en *You Tube* https://youtu.be/h3UJWsIfwsg hasta el minuto 2:28. El propósito del video es establecer y demostrar una analogía entre la caverna y los algoritmos y como son similares. De esta forma podrán tener una perspectiva nueva de cómo los algoritmos mantienen a las personas. La alegoría la podrán leer escrita en el (anejo 1). Al finalizar el video, se conducirá una dinámica en la cual los participantes responderán a la siguiente pregunta: ¿Cómo piensan que la caverna y los algoritmos son similares? Ahora que saben lo que son los algoritmos y cómo funcionan y como están diseñados para influir sobre su consumo digital, podrán identificar las similitudes que hayan observado e identificado entre la caverna de Platón y los algoritmos.

4. Luego de que los participantes hagan sus aportaciones, el consejero líder establecerá y explicará la analogía entre la caverna y los algoritmos trayendo a la atención de los consejeros participantes, como estar reaccionando a los algoritmos puede ser similar a los presos que están en la caverna de Platón, manteniendo a cada persona en una cueva diferente. Se explicará de la siguiente forma:

Los algoritmos en el Internet pueden funcionar como la caverna del mito de Platón porque van creándole una realidad individual a cada persona. Cada persona se puede sentir cómoda con esa única realidad que le diseña el algoritmo al usuario, la persona se enfoca solo en eso sin ver otras realidades o ver más allá. Esto puede hacer que las personas diverjan de estar abiertos a otras realidades y de la educación, manteniéndolos en burbujas individuales y desconectados unos de otros. Para poder ver otras realidades, puede ayudar que los usuarios salgan de "la caverna" y de la burbuja individual que crean los algoritmos.

Aquí una breve recapitulación de lo que vieron en el video sobre los algoritmos: Vimos que los algoritmos colectan información de cada persona creando un perfil de cada uno para servirle, lo que el algoritmo calcula que a la persona va a gustarle o le debe gustar, como por ejemplo, productos, comida, ropa, anuncios, películas, videos, programas, noticias, narrativas políticas, etc. Esto puede contribuir significativamente a la formación de la visión del mundo que el individuo va creando y a la forma de ser o a la modalidad de la persona. Los individuos pueden ir creando una visión de mundo separada, reducida e individualizada. Las personas se pueden aislar en la información o temas limitados que reciben de acuerdo a como el algoritmo cree que es la persona, la persona puede aislarse más y más sin buscar más allá. Si se viese el algoritmo como si fuese la caverna, se pudiese decir que cada persona está compartimentada en una cueva diferente y limitada, divididos en diferentes bandos, haciendo que mucha gente este discutiendo en las plataformas sociales defendiendo su propia realidad.

El Internet debe servir para unir, comunicar, informar, educar y abrir las mentes a diversas posibilidades si es usado de forma libre e intencional. Hay que tener presente que los algoritmos son máquinas clasificadoras y que son estratégicos, y que sirven para conseguir tráfico de consumidores o una base de usuarios para mantener a las personas consumiendo donde

hay anuncios insertados para que la plataforma haga más dinero, así la plataforma mantiene la mayoría del control sobre lo que las personas van a ver y en qué orden. Clasifican a los consumidores en distintos compartimientos y los tratan como a todos los que están en ese compartimiento. Muchas veces los algoritmos están desarrollados para mantener a los usuarios respondiendo al contenido de las plataformas, viniendo todos los días a la plataforma y que estén conectados por más tiempo. Los algoritmos pueden servirte lo que te gusta y en otras ocasiones te pueden mostrar otras cosas que no te gustan para provocar una reacción. Muchas veces el resultado de eso es que en las redes sociales más contenido extremo entra en circulación, las personas se pueden molestar con el tipo de contenido que está circulando debido a lo extremo y su visión de mundo que ha formado con el algoritmo y en los comentarios del contenido que se exhibe, en vez de tener conversaciones entre los demás usuarios, los comentarios terminan en discusiones.

Aparte de esto que aprendimos en el video, añadimos que, se puede decir que consumir en el Internet solamente lo que nos sirven los algoritmos, puede ser como todo si no hay un balance. Tomaremos de ejemplo la alimentación. Si a uno le sirven siempre lo mismo, como por ejemplo las comidas chatarras (diseñadas también para que sepan buenas y quieras comer más de las mismas) o *comfort foods,* o siempre helados y dulces, que saben muy buenos pero que no suplen la alimentación total y balanceada que necesitamos, sabemos que nos podemos enfermar. Para evitar esto hay que ingerir muchos otros alimentos los cuales sabemos que apoyan nuestras funciones para mantener nuestra salud optimizada. Similarmente, así sucede con los algoritmos.

5. En este punto de la sesión los participantes podrán identificar ¿qué tipo de contenido les sirven los algoritmos en sus dispositivos y cuentas tecnológicas?, y si ¿les gustaría que fuese diferente?

y ¿qué les gustaría que le sirvieran o no le sirvieran? Tomaran turnos para compartir su sentir y experiencia con los algoritmos. El consejero dará las siguientes sugerencias para cuando usen el Internet puedan cuidarse de ser víctimas de los algoritmos:

Consejos para independizarse o divergir de los algoritmos:

a. Cambiar "sorting" o clasificación y apagar notificaciones en los "settings".

b. Apagar recomendaciones para reducir el contenido automático, si le aparece contenido recomendado, no significa que hay que darle "click" y verlo.

c. No hacer "click" y hacer más "search" y ver que más hay.

d. Consumir lo que realmente uno quiere, no lo que el algoritmo te quiere servir.

El consejero profesional licenciado líder recapitulará que si alguien tiene alguna aportación adicional la puede compartir también.

6. La sesión continuará con la siguiente pregunta ¿por qué son tan adictivas las redes sociales y el *gaming*?, exponiendo el diseño psicológico usado en las redes sociales y *gaming*, como también algunos aspectos de cómo funcionan y como el cerebro responde a ello.

La popular red social para crear, compartir, y descubrir videos cortos de quince segundos o menos llamada *Tik Tok*, "fue fabricado para ser adictivo" según "BBC News Mundo. (2021)". También reporta que lo que lo hace tan adictivo es que el algoritmo aprende sobre qué es lo que te gusta y sobre lo que no te gusta, este es un proceso muy rápido en el cual en un minuto puedes ver 5 o 6 videos. Este algoritmo usa el aprendizaje automático para conocer qué contenido prefiere cada individuo en función de su comportamiento y en *Tik Tok* interactúas constantemente con la aplicación e incluso si no lo haces, también estás dando información. Si

no haces nada, significa que has parado en un video y lo estás viendo. Es un indicador muy fuerte que lo que ves te parece interesante. Lo que tú ves es diferente de lo que ve tu amigo. Mathew Brennan, especialista en tecnología China, y autor de *Attention Factory,* uno de los algoritmos de recomendación más sofisticados del mundo, dice que "el fenómeno apenas está comenzando y se volverá mucho más importante aún y tendrá más usuarios, y podría decirse que se volverá aún más adictivo". "Todavía estamos en las fases tempranas", opina Brennan "BBC News Mundo. (2021)". "*Tik Tok* ya ha cambiado la forma en que los consumidores interactúan con las plataformas de redes sociales y habrá aún una mayor evolución", afirma el especialista. Por estas razones es que los consejeros profesionales deben capacitarse ante esta realidad y poder ayudar a sus poblaciones a cuidarse y concientizarse ante este fenómeno tecnológico que cada día engancha más a los consumidores en especial a la población adolescente.

7. Diseño de redes sociales:

Las redes sociales como *Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, Snapchat* entre otras, están diseñadas y sincronizadas con el modelo de "operant conditioning" condicionamiento operante con refuerzos positivos con el programa de reforzamiento "variable ratio and variable interval reinforcement" de B. F. Skinner (Brooks, 2019). Los usuarios asocian un comportamiento voluntario con una consecuencia o recompensa que resulta en un incremento en la conducta adictiva, reciben una respuesta agradable cada vez que entran a su red social. Esto se ve cuando están adquiriendo *news feeds* nuevos cada vez que hacen *scrolling*. Los usuarios están a la expectativa de lo que va a salir en los "feeds" y pendientes a que salga contenido de su interés. Se mantienen constantemente verificando o "scrolling" aunque salga contenido que no sea de mucho interés para ellos, están esperanzados de que recibirán en algún momento contenido que les interesa. Esto genera una similitud con lo que ocurre en las maquinas del

casino, que las personas siguen jugando con la esperanza de que en cualquier momento pueden ser premiados y ganar. Las personas se involucran en la participación de las redes sociales voluntariamente, y mientras las usan y están desplazándose a través del contenido nuevo o "scrolling" viendo que va saliendo en el suministro de datos o "feeds", mantienen una experiencia en la cual están recibiendo contenido nuevo todo el tiempo, lo cual mantiene a la persona con el deseo de querer acceso al contenido nuevo constantemente, sin querer perderse lo que va a salir después, y con la esperanza de que salgan nuevas informaciones y/o notificaciones de su interés por que el contenido funciona como recompensa, siempre es diferente. Mientras las personas usan las redes sociales, también están con la expectativa de recibir una consecuencia agradable como recibir comentarios positivos o "likes", lo cual también actúa como un refuerzo positivo, manteniendo la atención de la persona para que siga usando la aplicación.

8. Diseño del *gaming*:

En el diseño del *gaming* también utilizan el concepto que tiene elementos de casino que crean el refuerzo intermitente, un ejemplo son los "loot boxes". En estos, los jugadores compran mercancía virtual que aparece en el juego, que son los "loot boxes". De ahí sale una sorpresa como, por ejemplo, una mejor armadura o energía para obtener más vida en el juego, etc. En un artículo, (Brooks, 2019) de la revista popular *Psychology Today*, le ha llamado al efecto que alude a los juegos del azar en los casinos de Las Vegas, el *Vegas Effect* ya que estar verificando compulsivamente los teléfonos es muy parecido también al jugar juegos del azar o apuestas en el casino o "gambling" compulsivo como las máquinas de casino que mencionamos anteriormente. Los que han jugado con las máquinas tragamonedas del casino han sentido la intensa anticipación mientras giran las ruedas. El momento entre tirar de la palanca y el resultado, proveen tiempo para que nuestras neuronas de dopamina (neurotransmisor que afecta la

experiencia del placer y el disfrute y juega un rol importante en las adicciónes) incrementen su actividad, creando una sensación de recompensa por tan solo jugar. Cuando el usuario recibe un "feedback" positivo, obtiene una respuesta fisiológica en la cual el cerebro libera dopamina, haciendo sentir bien a la persona y hace que el comportamiento se quiera repetir (Brooks, 2019).

Las aplicaciones de las redes sociales se aprovechan de esta estrategia de aprendizaje conducida por la dopamina, y están optimizadas para mantener a las personas lo más comprometidas posible, ya vimos cómo es similar a las máquinas tragamonedas del casino.

Se les repartirá una hoja con una ilustración en la (figura 1: Condicionamiento operante), donde pueden visualizar la analogía entre las máquinas tragamonedas y las distintas plataformas de redes sociales y el diseño psicológico que usan para mantener a los usuarios constantemente comprometidos.

Figura 1: Condicionamiento operante

9. Se procederá a explicar la relación entre el fuerte impulso de usar las redes sociales con la dopamina, sustancia química del cerebro que nos hace sentir bien.

Como mencionamos anteriormente, la dopamina es un químico que produce el cerebro y juega un rol en el comportamiento de la motivación. Se libera al hacer alguna actividad como comer, hacer ejercicio y con las interacciones sociales. Cuando hacemos algo que nos hace sentir bien, este químico se libra en el cerebro y por esto estamos motivados a repetir los comportamientos. Por esto cada vez que una respuesta a un estímulo resulta en recompensa, las asociaciones se fortalecen. Se mostrará la ilustración en la (figura 2: Factores fisiológicos) en una hoja para ver las áreas del cerebro por donde se libera la dopamina.

Los teléfonos inteligentes nos proveen con un suministro ilimitado de estímulo social que creemos que nos puede hacer sentir bien. Cada notificación, ya sea mensaje de texto, o un "like", tiene el potencial de ser un estímulo social positivo y un flujo de dopamina (Haynes, 2018). Cuando el usuario no recibe el "feedback" positivo que espera, pueden venir los sentimientos de inseguridad, baja autoestima, baja autoconfianza y el aumento de la ansiedad anticipada, desde antes de postear algún contenido.

Otro mecanismo que contribuye en la explicación de por qué se siente el deseo irresistible de verificar las redes sociales, es el estímulo supernormal ("supernormal stimuli"). Ya sabemos que es una necesidad básica universal para la supervivencia humana el cooperar, pertenecer, relacionarse, interactuar y sentir conexión con relaciones humanas significativas para mantener el bienestar. Hoy día las personas están recibiendo estos estímulos a través de las redes sociales y distintas tecnologías de maneras exageradas y magnificadas. El estímulo supernormal ("supernormal stimuli") está manteniendo a los usuarios conectados constantemente ya sea verificando las redes sociales, haciendo compras, enviando correos electrónicos, texteando, etc.

La mayoría de las plataformas en donde se puede socializar, como en las plataformas de *gaming*, redes sociales u otras, representan estímulos supernormales o sea una versión exagerada de la necesidad biológica que tienen los humanos de establecer y mantener relaciones sociales o sea de socializar.

Las plataformas de redes sociales estimulan a que los usuarios compartan información de sus vidas personales como por ejemplo cómo se sienten, qué planes tienen, con quién están compartiendo y qué cosas nuevas han comprado. Mientras más compartan contenido, más “feedback” en forma de “likes” y comentarios posiblemente van a recibir. El “feedback” llega en forma de refuerzos positivos como hemos mencionado. Aquí es donde se refuerza la conducta que hace que los usuarios estén verificando las redes sociales constantemente. El usuario está a la expectativa de que en cualquier momento va a recibir un “premio”. Lo que mantiene la conducta constante, son los intervalos de tiempo fortuitos donde los usuarios piensan que van a sentirse bien con el próximo “feedback". Estos refuerzos o sea los “likes” que actúan como “premios” mantienen a los usuarios a la expectativa de recibirlos y da al cerebro el placer para querer seguir conectado.

Anejo 1:

MITO DE LA CAVERNA DE LA FILOSOFIA PLATONICA

En este mito, Platón afirmaba que lo que nosotros percibimos como nuestro pensamiento racional no es exactamente la realidad, sino que es una cortina o un reflejo de lo que es realmente la realidad. El mito de la caverna de Platón se trata de que había una cueva con unos prisioneros adentro encadenados y solo podían ver hacia una pared, las personas habían creado su propia realidad basada en lo que veían que eran sombras y ruidos, esto eran los conocimientos que poseían. Uno de los prisioneros salió de la caverna un día y le contó a los demás lo que realmente pasaba cuando volvió. Los demás lo trataron como un loco ya que su realidad estaba basada en lo que veían a dentro de la caverna. El hombre que salió de la caverna comprendió otra realidad basada en lo que acababa de experimentar, pero los que permanecieron dentro siguieron siendo ignorantes de esa otra realidad. En otras palabras, muchas veces las personas se dejan guiar por lo que ven y no respetan o creen que otras personas pueden ver más allá o que existen otras realidades.

Los algoritmos en el Internet funcionan como la caverna del mito de Platón porque van creándole una realidad individual a cada persona. Cada persona se puede sentir cómoda con esa única realidad que le diseña el algoritmo enfoscándose ahí sin ver otras realidades. Esto puede hacer que las personas diverjan de estar abiertos a otras realidades y de la educación, manteniéndolos en burbujas individuales y desconectados unos de otros. Para ver las demás realidades ayuda salir de la caverna y de la burbuja individual que crean los algoritmos. Los algoritmos colectan información de cada persona creando un perfil de cada uno para servirle lo que el algoritmo piensa que la persona va a gustarle o le debe gustar como por ejemplo productos, comida, ropa, anuncios, películas, videos, programas, noticias, narrativas políticas,

etc., esto puede contribuir significativamente en la formación de la mente, forma de ser o la modalidad de las personas. Los individuos pueden ir creando una visión de mundo separada, reducida e individualizada. Las personas se pueden aislar en lo que reciben según su forma de ser y aislarse más y más. Si se viese como si fuera la caverna se pudiese decir que cada persona está en una cueva diferente divididos en diferentes bandos, haciendo que mucha gente este discutiendo en las plataformas sociales defendiendo su realidad. El Internet debe servir para unir, comunicar, informar, educar y abrir las mentes a diversas posibilidades si es usado de forma libre e intencional. Hay que tener presente que los algoritmos son maquinas clasificadoras y son estratégicos y sirven para conseguir tráfico de consumidores o una base de usuarios para mantener a las personas consumiendo donde hay anuncios insertados para que la plataforma haga más dinero, así la plataforma mantiene la mayoría del control sobre lo que las personas van a ver y en qué orden. Clasifican a los consumidores en distintos compartimientos y los tratan como a todos los que están en ese compartimiento. Muchas veces los algoritmos están desarrollados para mantener a los usuarios respondiendo al contenido de las plataformas, viniendo todos los días a la plataforma y que estén conectados por más tiempo. Los algoritmos pueden servirte lo que te gusta o te puede servir muchas cosas que no te gustan para provocar una reacción. Muchas veces el resultado es que más contenido extremo entra en circulación y las personas se molestan, en vez de tener conversaciones, los comentarios terminan en discusiones.

<u>Consejos para independizarse o divergir de los algoritmos:</u>

1. Cambiar el “sorting” o clasificación de lo que el algoritmo envía y apagar notificaciones en los “settings”.

2. Apagar recomendaciones para reducir el contenido automático, si es recomendado no significa que hay que darle “click” y verlo.

3. No hacer “click” y hacer más “search” y ver que más hay.

4. Consumir lo que realmente uno quiere no lo que el algoritmo te quiere servir.

SESION 3: *WELLNESS* (BIENESTAR)

Objetivos:

1. Introducir el concepto de *wellness* como recurso y que los consejeros participantes puedan ayudar a sus poblaciones a reconocer y satisfacer sus necesidades básicas.

2. Que los consejeros participantes familiaricen a sus poblaciones con la pirámide de necesidades básicas de Maslow y su relación con el *wellness* y que puedan asociar el concepto de las necesidades básicas que guían nuestro comportamiento con el concepto de *wellness*.

3. Proveerle opciones de actividades que puedan implementar dentro de cada dominio de *wellness.*

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Hojas impresas con los dominios de *wellness*

Pirámide de Maslow

Ejercicio del *wellness pie*

Ejercicio del árbol

Lápices, bolígrafos o marcadores.

Conceptos y aspectos de interés:

1. *Wellness* del intelecto, del cuerpo, espíritu, de las emociones y de las conexiónes.

2. Interconexión e interdependencia entre los dominios del *wellness* para un bienestar total.

3. *Wellness Pie*: Cambios en el estilo de vida para moverse hacia el *wellness.*

Procedimiento (desarrollo de la sesión y estrategias):

1. Para comenzar la sesión con el concepto de *wellness,* se hará una discusión grupal para ver cuál es la idea de *wellness* y de las necesidades básicas que tienen los participantes antes de comenzar con la presentación.

Las preguntas guías para dirigir la discusión en grupo son:

¿Cómo defines *wellness* (bienestar)?

¿Cómo se observa para ti tener *wellness*?

¿Cuáles son los elementos claves o que cosas te motivan a trabajar hacia el bienestar y ser la mejor versión de ti?

¿Qué es una necesidad básica para ti?

¿Por qué es una necesidad básica?

Menciona otra necesidad básica.

2. La sesión seguirá con una discusión de la explicación de la Pirámide de Jerarquía de Necesidades Básicas de Abraham Maslow original y una adaptación moderna digital sobre la misma. Se les repartirá una hoja impresa con la pirámide de Maslow que aparece en la figura 1: Pirámide de Jerarquía de Necesidades Básicas de Maslow para que puedan visualizar con la pirámide lo que guía nuestro comportamiento e influencia nuestra motivación. Se explicará la siguiente información:

El modelo teórico de jerarquía de necesidades de Abraham Maslow del 1943 es una teoría psicológica que se aplica para conseguir el bienestar. Plantea que, si no estamos satisfaciendo las necesidades básicas de la supervivencia, como es el comer, dormir, respirar, y mantener el balance, no podremos disfrutar de buena salud, ni de relaciones interpersonales saludables, ni de todos los aspectos y situaciones que acompañan los elementos de la pirámide de jerarquía de Maslow. La pirámide de Abraham Maslow se puede aplicar al escenario de vida que le toque a cada persona, la persona puede determinar en qué nivel de la pirámide está operando. Esto sirve para autoevaluarse y crear introspección. En cada nivel de la pirámide, la meta es tener un sentimiento positivo y de realización, si no, hay que atenderlo debidamente para evitar desbalances. La teoría de Maslow es muy útil cuando se trata de evaluar nuestros niveles de bienestar y crear hábitos positivos, saludables y atender las necesidades fisiológicas, emocionales y mentales, que se encuentran en las etapas de la pirámide. La motivación en la pirámide es la necesidad, si nos motivamos para ir trascendiendo cada nivel y alcanzar el que le sigue, se puede lograr la autorrealización. Pasar de nivel depende de cuan satisfechos nos sintamos con el nivel en el cual nos encontramos.

Figura 1: Pirámide de Jerarquía de Necesidades Básicas de Maslow

Es importante percatarse de que todo lo que consumimos hoy día esta insertado en un nivel de la pirámide de Maslow para satisfacer una necesidad o crearle una. Las corporaciones y negocios a través del mercadeo en las redes sociales, con los "influencers" y los algoritmos, usan estrategias para vender productos insertando propagandas y anuncios de productos que consumimos. Cada marca que suple alguna de nuestras necesidades es insertada en la pirámide y las compañías venden a través de las propagandas agresivas en los medios sociales. Hoy en día hasta los productos y servicios virtuales son esenciales para nuestras necesidades básicas, y es tan así que han creado una pirámide similar a la de Maslow, pero con cada nivel adaptado al mundo digital en nuestras vidas. En la figura 2: Pirámide de *Maslow Digital*, que se le repartirá en una hoja impresa a los consejeros, podrán ver cómo se insertan las corporaciones que proveen servicios digitales accesibles solo en línea para poder cubrir las nuevas necesidades de la vida diaria que han sido creadas para la vida moderna (que valga la aclaración que la pirámide *Maslow Digital* no fue elaborada por Maslow). Se puede ver en la siguiente figura que el logo de cada corporación que atiende alguna necesidad esta insertada en el nivel de necesidad correspondiente. Se puede implicar que las redes sociales están ocupando los niveles de la pirámide de Maslow de suplir las necesidades sociales de afiliación, y el reconocimiento para la autoestima. Debido a que muchos jóvenes están utilizando las redes sociales para realizarse en estos niveles de la pirámide, se están afectando porque no están recibiendo la realización que desean en los niveles de la pirámide, debido a que estas plataformas de redes sociales no son la solución para llenar los vacíos que sienten las personas que están dedicando su tiempo para socializar en línea para conseguir suplir las necesidades básicas de afiliación y reconocimiento en línea.

Figura 2: Pirámide de *Maslow Digital*

https://purposealliance.org/maslow-digital-pyramid/

3. Luego se introducirá el concepto de *wellness* y sus dominios mediante la siguiente explicación:

El concepto de *wellness* o bienestar lo definen Myers, Sweeney y Witmer (2000), como un estilo de vida orientado hacia la salud y el bienestar óptimos, en cual el cuerpo, el pensamiento, y espíritu son integrados por el individuo para vivir una vida plena dentro de la comunidad humana y natural.

Desde la antigüedad se ha visto que los seres humanos han diseñado sistemas para el bienestar. Podemos verlo en distintas culturas de la historia del mundo. Se les repartirá a los consejeros en una hoja impresa con una línea de tiempo general de la historia del *wellness* que aparece en la figura 3: Línea de tiempo con la historia del *wellness*. En esta ilustración podrán visualizar el *wellness* en distintas culturas antiguas y que han trascendido a través del pasar del tiempo hasta el día de hoy. A continuación, la explicación:

En la India, hace 5000 años diseñaron el Ayurveda, sistema más antiguo de bienestar que se conoce. En China, hace 2000 años, practicaban la Medicina China Tradicional. En Grecia, surgió Hipócrates, el padre de la medicina moderna quien introdujo la prevención de las enfermedades. En Roma, siguieron el modelo de prevención de los griegos, pero, contribuyeron con la innovación de construir baños públicos y acueductos para atender la salud pública e higiene.

Figura 3: Línea de tiempo con la historia del *wellness*

4. Se procederá a ampliar la información, discutiendo tipos de *wellness*:

La prevención y el *wellness* pueden ayudar a construir estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a aliviar o reducir la severidad de preocupaciones de salud mental que no se pueden evitar, como lo es la ubicuidad de las nuevas tecnologías y su potencial para crear problemas de salud mental si se utilizan de manera descontrolada (Ohrt et al., 2019). A continuación, se explicarán cinco dimensiones del bienestar según un modelo de *wellness counseling* y se enseñará al grupo un cartel con las cinco dimensiones que cubriremos y que aparecen en la figura 4: Cinco dimensiones del *wellness*.

El bienestar intelectual *mind wellness* es la interacción entre los genes, la neurobiología, las experiencias, pensamientos y emociones para fortalecer los circuitos neurales que apoyan el bienestar. Hay que entrenar el pensamiento para poder vivir bien y tener bienestar. Nuestros hábitos, patrones de pensamiento, comportamiento, y como reaccionamos son las cosas que usualmente se interponen cuando estamos trabajando para estar bien. El bienestar del intelecto esta intricamente conectados con los demás dominios del bienestar y por lo tanto es un lugar importante para comenzar a mejorar. La conexión entre la mente y el cuerpo es muy fuerte al nivel de que muchas de las enfermedades que las personas sufren en el cuerpo pueden comenzar desde los pensamientos y si hay alguna condición preexistente se puede alterar o agravar. Nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y nuestras emociones pueden afectar algunas funciones del cuerpo, como las funciones del corazón, los patrones del sueño, funciones digestivas en el estómago y la excreción, como también el sistema inmunológico que se puede deteriorar a través de estrés y la depresión.

El bienestar físico *body wellness* depende mucho de cuan bien estén nuestros pensamientos e intelecto. Esto se verá más a fondo, más adelante en las sesiones. El bienestar

físico es crucial para nuestro cuerpo, lo que comprende de la salud física, la nutrición y la imagen corporal. Tener bienestar fisico conlleva comportamientos intencionales y procesos del pensamiento relacionados a cómo te nutres, mueves, y expresas gratitud hacia tu cuerpo. Sabemos que el hacer ejercicio es importante para mantenernos en buen estado físico.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades *Centers for Disease Control and Prevention* recomiendan que los niños y adolescentes hagan 60 minutos o más de ejercicios diariamente. Debe incluir actividad aeróbica y fortalecimiento muscular al menos tres veces a la semana. Algunos beneficios del ejercicio son la reducción del riesgo de enfermedades del corazón o cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y otras enfermedades. El ejercicio fortalece los huesos, aumenta la longevidad, y ayuda a mantener un peso saludable como también beneficia la salud mental a través de promover el sueño, el ánimo positivo, la autoestima, la satisfacción de vida y las funciones cognitivas. La actividad física disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión (Biddle & Asare, 2011; Bize, Johnson, & Plotnikoff, 2007). La actividad física estimula la neurogénesis (formación de nuevas neuronas) en el hipocampo del cerebro (Leasure & Jones, 2008) área importante para recuperar los recuerdos, memorias y lo que aprendemos.

Boecker et al. (2008); Rovio et al. (2010); Winter et al. (2007) han encontrado que la actividad física aumenta los siguientes neurotransmisores en el cerebro los cuales son importantes para el bienestar: La serotonina (afecta el ánimo), la norepinefrina (la concentración), la dopamina (la energía), y las endorfinas (analgésicos). Se ha demostrado que la hacer actividad física es comparable con tomar antidepresivos para tratar la depresión leve y moderada (Ohrt et al., 2019). Todas estas mejorías están interrelacionadas y contribuyen a un

bucle de retroalimentación positiva teniendo un impacto positivo en el bienestar físico y mental a nivel celular.

Se ha encontrado fuentes de motivación en la interconexión entre el bienestar del cuerpo y otros dominios del bienestar. En el *mind wellness* la actividad física provee una oportunidad para dominar experiencias que aumenten el sentido de logro y la autoeficacia. En el *body wellness* la actividad física ayuda a conectar con tu cuerpo y mejorar la auto percepción y la imagen corporal. En el *spirit wellness* la actividad física usualmente involucra conectar con uno mismo y con la naturaleza. Al estar haciendo alguna actividad en la naturaleza como por ejemplo correr por una vereda, se aumenta el disfrute versus estar corriendo en una máquina. En el *connection wellness*, la actividad física puede mejorar el ánimo, desenfocarte de las emociones negativas y reducir el estrés, proveyendo una oportunidad para conectar con otros que apoyen a uno y/o que compitan saludablemente. Estas interconexiones que hemos mencionado entre el bienestar corporal y los demás dominios del bienestar en sí, pueden suplir motivación hacia conseguir el bienestar del cuerpo. Para un cuerpo sano es importante la buena nutrición; por lo que se recomienda que se cultive un entendimiento de cómo y cuales alimentos pueden enriquecer y nutrir tu cuerpo versus aquellos que no son buenos para el cuerpo. Aprender sobre los alimentos con fitonutrientes, beneficios antioxidantes, antivirales, antiinflamatorios y antibacteriales puede contribuir a una salud corporal optimizada si se incorpora en el plan de alimentación diario.

El *spirit wellness* se conceptualiza como el proceso de sentirse conectado a, y en la búsqueda de significado, sentido, propósito y relaciones inspiradoras con uno mismo, los demás y el mundo que nos rodea (Ohrt et al., 2019). Muchos académicos han estado de acuerdo que el bienestar del espíritu es el núcleo del bien estar (Witmer & Sweeney, 1992). Se han encontrado

muchos beneficios asociados a tener bienestar de espíritu. Por ejemplo, tener un sistema de creencias espirituales o religiosas fuerte está ligado a niveles de estrés más bajos y a un sistema inmune más alto durante tiempos de enfermedad, lo que influye en el *body wellness* (Koeing & Cohen, 2022); niveles más bajos de ansiedad, depresión, y adicción con niveles más altos de bienestar y auto estima en el *emotion wellness* (Cashell & Young, 2011; Pargament, Koeing, & Perez, 2002); la habilidad de sostener atención e intención durante una práctica contemplativa y *mindfulness* para el *mind wellness* (Begley, 2007); y factores protectivos como el apoyo social y el construir de comunidad en el *connection wellness* (Hill & Pargament, 2003).

El bienestar de las emociones o el *emotion wellness* abarca la identificación del individuo, la regulación, expresión, y cultivación de las emociones en sí mismo y en otros (Ohrt et al., 2019). Las emociones son sentimientos que emergen en respuesta de un evento interno o externo e influencian como pensamos, nos sentimos, y como interactuamos con otros. Las personas pueden reaccionar con distintas emociones ante una misma experiencia o situación. Una parte esencial de la salud mental es poder identificar, monitorear, y regular las emociones de forma efectiva (Ohrt et al., 2019). Por esto es importante estar conscientes de la amplia gama de emociones las cuales experienciamos y tener la habilidad de regularlas ya que pueden afectar la salud mental, física y las relaciones si no son bien manejadas.

Martin Seligman (2011), el padre del movimiento de la psicología positiva describió tres rutas para llegar a la felicidad: 1) emociones positivas y placeres, 2) compromiso, y 3) significado. Las personas felices son más saludables en general, con niveles más bajos de enfermedades cardiovasculares, tienen mejor inmunidad, se sanan más rápido después de alguna lesión, y viven más (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Ohrt et al. (2019) añade que las personas felices tienden a tener relaciones más profundas, ser más productivos en sus trabajos,

tienden a hacer más voluntariado, donar a obras caritativas y ser más creativos al resolver problemas. Hay varias formas de expresar las emociones aparte de la comunicación verbal, estas pueden ser mediante la escritura, el arte, la música, el baile, el teatro, etc.

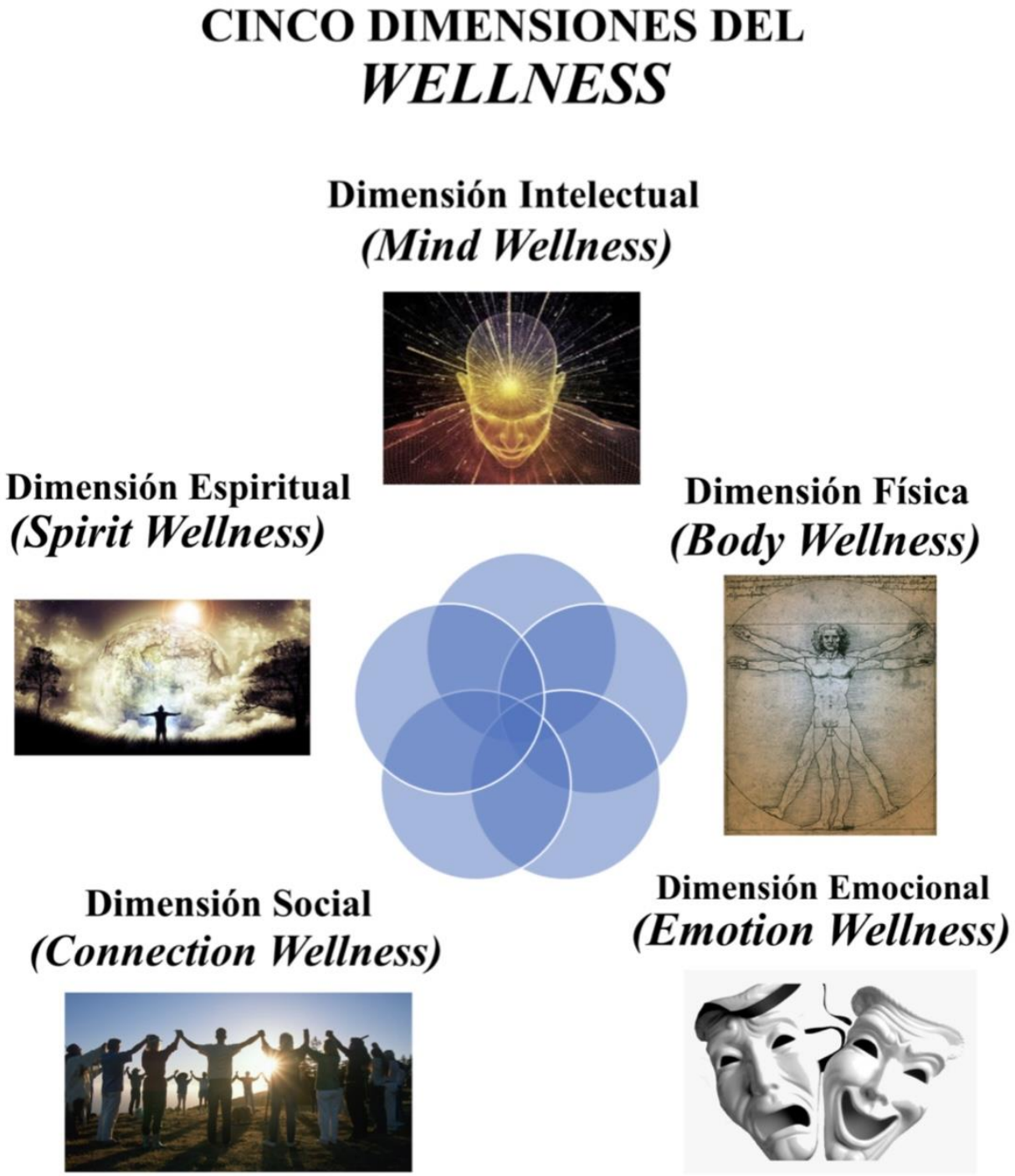
Suprimir una emoción negativa como el coraje, está ligado al estrés del cuerpo, como por ejemplo, puede aumentar la presión sanguínea. Mientras que los sentimientos de esperanza y otras emociones positivas están sujetas al bienestar, como también el identificar las emociones, regularlas y expresarlas. Puede ser problemático cuando se siente una emoción negativa seguido por un comportamiento que no es saludable, ya que esto puede crear conexiones neurales fuertes entre eventos emocionalmente cargados y la liberación rápida de dopamina que inunda el centro de recompensa del cerebro para obtener un "arreglo rápido". Ejemplos en esta área son: beber, comer en exceso, usar sustancias ilícitas o entrar en uso problemático de Internet. El problema con estos "arreglos rápidos" externos es que constantemente se necesita más para mantener los sentimientos positivos. Las personas caen en un círculo vicioso, necesitando más del vicio para mantenerse sintiéndose bien. No es sostenible el hábito, porque lleva a la persona a un desbalance que afecta su funcionamiento. En el caso del sobre uso de las redes sociales se pueden preguntar ¿Qué o cuales necesidades están siendo atendidas mediante los "likes"? Entonces pueden explorar como conseguir formas de atender esas necesidades con interacciones de la vida real.

Las conexiones sociales son centrales para la existencia humana y pueden salvar vidas. Estas también son claves para la recuperación en las adicciones mientras que el aislamiento lleva a lo contrario. El *connection wellness* o bienestar de las conexiones tiene una conexión directa con el *mind wellness.* Podemos ver porque el apoyo social es tan beneficioso para el bienestar si miramos la neurociencia. Cuando se abraza a un ser querido, se lacta a un bebe y se tienen

experiencias de intimidad y confianza se libera esta hormona en el cerebro que está asociada a la empatía, la confianza y a las buenas relaciones. Por esto es que la oxitocina es conocida popularmente como la hormona del amor. Cuando ayudamos a las personas y se provee apoyo social también nos beneficiamos. El dar a las personas, y mientras más ayudamos a otros, más saludables serán nuestros niveles de presión sanguínea (Piferi & Lawler, 2006). Esta asociación mejora la autoeficacia, reduce el estrés y reduce la presión, proveyendo ayuda emocional.

Lo contrario al apoyo social es el aislamiento social, que es una ausencia de apoyo de las conexiones sociales que reduce la salud física y la salud mental (Miyawaki, 2015). El bienestar de las conexiones puede intervenir con los demás dominios del bienestar como, por ejemplo, en las conexiones y el cuerpo. Una persona solitaria se puede unir a un equipo de algún deporte y estaría aumentando la posibilidad de adquirir alguna conexión social junto con bienestar corporal, similarmente pasaría con las conexiones y el bienestar del espíritu, para conseguir apoyo, pudiese la persona unirse a algún grupo espiritual, religioso, o a algún grupo donde realicen actividades en la naturaleza, ect. Cuando se combina el bienestar de las conexiones y el *mind wellness* se pueden poner en práctica intervenciones cognitivas que aumenten la autoestima y retando las barreras de las destrezas sociales. Este proceso puede abrir las oportunidades a una mejoría en el *connection wellness.* En cuanto a las conexiones y el bienestar emocional, se puede trabajar con la regulación de las emociones y tener inteligencia emocional, que es, saber identificar, procesar, articular y regular sus emociones. Si no puede trabajar con esta habilidad sus relaciones pueden distanciarse o destruirse. La inteligencia emocional está asociada a mayor bienestar y niveles más bajos de estrés (Zeidner, Mathews, & Roberts, 2009) y a comportamientos que mejoran la salud (Schutte, Malouff, Thorsteinson, Bhullar, & Rooke, 2007).

Figura 4:


CINCO DIMENSIONES DEL
WELLNESS
Dimensión Intelectual
(Mind Wellness)
Dimensión Espiritual
(Spirit Wellness)
Dimensión Física
(Body Wellness)
Dimensión Social
(Connection Wellness)
Dimensión Emocional
(Emotion Wellness)

4. Se llevará acabo el *assessment* informal *Wellness Pie* (anejo 1). Se le entregará una hoja impresa donde realizarán el ejercicio. En el ejercicio, los consejeros podrán exhibir de forma visual el nivel general de *wellness* posee en cada dominio y podrá determinar fortalezas en los distintos dominios, podrán darse cuenta en cuales áreas tienen mayor bienestar y donde tienen menos. Aquí las instrucciones del ejercicio:

a. Los consejeros participantes dividirán el circulo como un pastel en cinco áreas de bienestar: bienestar del cuerpo, bienestar del intelecto, bienestar del espíritu, bienestar de las conexiones y bienestar de las emociones. Las áreas con mayor bienestar serán más amplias, y las de menos bienestar las harán más estrechas.

b. En cada área del círculo que hayan marcado, seleccionarán el nivel de *wellness* que sienten del 1-10 (1 siendo el nivel más bajo y 10 el más alto).

c. Identificaran el área más baja de *wellness* y en esa área identificaran 4 metas que aspiran alcanzar, en cada dominio pensarán en una fortaleza que tengan y la escribirán.

Tomaran turnos para compartir los resultados del *Wellness Pie*. Los que deseen pueden compartir la fortaleza que identificaron en dominio más deficiente, y como esa fortaleza los puede ayudar a mejorar y aumentar el *wellness* en ese domino. Ya que han identificado fortalezas en las áreas de *wellness*, y han notado donde necesitan mejorar, se hará el próximo ejercicio para ayudarlos a profundizar para poder reflexionar en cómo pueden aumentar el *wellness* en las distintas áreas y usar las áreas donde existe más *wellness* para poder dar fruto a metas futuras.

Asignación:

Se le dará el ejercicio del árbol valioso (anejo 2) como asignación para complementar con el ejercicio del *Wellness Pie*. De esta forma los participantes pueden poner en perspectiva sus asuntos positivos y obtener mayor autoconocimiento y reflexión sobre cómo pueden aumentar el *wellness* usando sus fortalezas para lograr metas. Se les entregara una hoja a los participantes con un árbol impreso. El árbol consiste de raíces, tronco, frutos y copa. En las **raíces** van a escribir hasta 5 cosas que le brindan apoyo y que aportan a su seguridad y confianza. En el **tronco** escribirán 5 cualidades positivas de sí mismos. En los **frutos** incluirán logros que han alcanzado (ej. metas sobre las cuales se sientan orgullosos de haber logrado). En la **copa** anotaran proyectos, objetivos que quieren conseguir de aquí a un tiempo (metas a corto, medio y largo plazo).

Anejo 1:

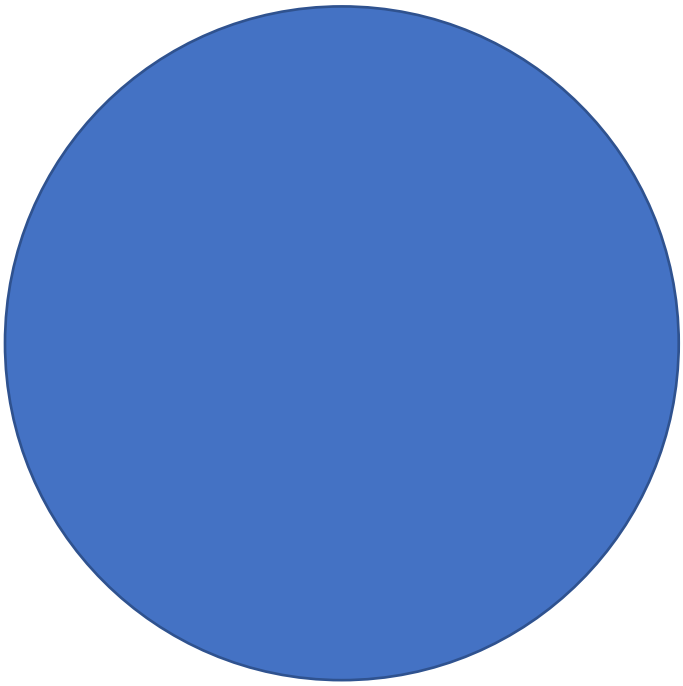
WELLNESS PIE

Instrucciones:

a. Dividir el circulo como un pastel en cinco áreas de bienestar, bienestar del cuerpo, bienestar del intelecto, bienestar del espíritu, bienestar de las conexiones y bienestar de las emociones. Las áreas con mayor bienestar más amplias y las de menos bienestar más estrechas.

b. En cada área del círculo se seleccionará el nivel de *wellness* del 1-10 (0 lo más bajo y 10 lo más alto).

c. Identificar el área más baja de *wellness* y en esas áreas identificar 4 metas que aspiran alcanzar y en cada dominio una fortaleza que tenga.



Extraído del libro: *Wellness Counseling: A Holistic Approach to Prevention and Intervention*

DIMENSION DEL BIENESTAR	PUNTUACION (0-10)	FORTALEZA
Cuerpo		
Intelecto		
Espíritu		
Conexión		
Emoción		

DOMINIO DEL BIENESTAR	Identificar 4 METAS en el o los dominios de más baja puntuación
Cuerpo	1. 2. 3. 4.
Intelecto	1. 2. 3. 4.
Espíritu	1. 2. 3. 4.
Conexión	1. 2. 3. 4.
Emoción	1. 2. 3. 4.

Anejo 2:

ARBOL VALIOSO

Ejercicio para obtener mayor autoconocimiento y reflexión para aumentar el *wellness*.

Instrucciones:

El árbol consiste de raíces, tronco, frutos y copa.

En las **raíces** van a escribir hasta 5 cosas que le brindan apoyo y que aportan a su seguridad y confianza.

En el **tronco** escribirán 5 cualidades positivas de sí mismos.

Los **frutos** se los añadirán dibujándolos entre la copa. Incluirán logros que han alcanzado (ej. metas sobre las cuales se sientan orgullosos de haber logrado).

En la **copa** anotaran proyectos, objetivos que quieren conseguir de aquí a un tiempo (metas a corto, medio y largo plazo).

ARBOL VALIOSO

SESION 4: BIENESTAR FISICO *(BODY WELLNESS)*

Objetivos:

1. Alertar sobre el *body wellness* y su relación con el *mind wellness*.

2. Explorar ideas de actividades físicas e intereses.

3. Orientar sobre los beneficios del ejercicio e higiene del sueño.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Hoja impresa de ejercicio de exploración de intereses.

Hoja impresa con actividad del *Wellness Triangle.*

Toalla o *yoga mat* para escaneo corporal y meditación guiada.

Hojas de ejercicio para asignación, de mejorar el uso o consumo de Internet haciendo *social media plans.*

Hoja de planificación y activación de actividad física.

Hojas de *Internet literacy skills*

Conceptos y aspectos de interés:

Interrelación del *body wellness* con los demás dominios del bien estar.

Autocuidado, actividad física y salud mental.

Procedimiento (desarrollo de la sesión y estrategias):

1. Se iniciará la sesión sobre el bienestar físico con la siguiente información que aborda el tema de la imagen corporal y los pensamientos:

Hemos mencionado que hacer ejercicios y alimentarse bien son componentes esenciales para el bienestar físico *body wellness*. No se puede hablar de tener bienestar físico sin mencionar la conexión interna al bienestar intelectual *mind wellness.* El *body wellness* va más allá de lo que se hace físicamente, también incluye como uno piensa y se siente acerca de su cuerpo, ya que las cogniciones y emociones tienen un gran impacto sobre el comportamiento y sobre lo que hacemos.

Aunque la imagen corporal está ligada al cuerpo físico, esta enraizada a los pensamientos. Como te ves a ti mismo, no solo esta influenciado por cómo te ves en el espejo sino por tus experiencias, emociones, los mensajes que recibes de lo demás y lo que ves en los medios. Por lo tanto, la imagen corporal esta vulnerable a ser distorsionada lo que puede llevar a sentir inseguridades, hasta sufrir de algún problema de salud mental.

Las personas que perciben una imagen corporal negativa sobre sí mismos pueden ponerse en riesgo de padecer de ansiedad, depresión, y/o de algún desorden alimenticio. Queremos alertar sobre esto debido a que los adolescentes están en el medio del desarrollo de su identidad y por eso están más expuestos a adquirir una imagen corporal negativa. Pueden surgir procesos internos, como dialogo negativo interno, constructos internalizados de feminidad o masculinidad, imágenes no realistas del ideal de ser delgado y baja autoestima. La imagen corporal también se puede ver afectada por la familia, por la presión de grupo en grupos sociales, por tendencias culturales, por la industria de las dietas, y por la exposición a los medios.

2. Una de las barreras para obtener bienestar del cuerpo es el estrés. El estrés se convierte en una barrera cuando las personas lo sienten y no lo manejan adecuadamente. Por esto es importante entender la conexión entre el cerebro y el cuerpo para entender como el cuerpo responde a lo que ocurre en él ante el estrés y entender cómo se beneficia el cuerpo cuando se maneja efectivamente.

A continuación, se dará una explicación de cómo funciona el mecanismo en el cerebro y en el cuerpo vis a vis con el estrés, es decir, cuando se perciben las emociones en el sistema límbico en el cerebro, que es responsable de regular las emociones y que controla el sistema nervioso en el cerebro. Se mostrará un cartel con la figura 1: Sistema límbico, para que puedan ver las áreas pertinentes a la explicación siguiente sobre el sistema nervioso y como actúa sobre el cuerpo ante el estrés y emociones. Se les mostrara la figura 2: Nervio vago, para ensenar por donde pasa este nervio y como beneficia al cuerpo para sanarlo cuando se activa para brindar relajación al cuerpo. Este nervio vaga por los distintos órganos internos del cuerpo. A continuación, la discusión:

El sistema nervioso autónomo es una parte del sistema nervioso en el cerebro que controla en automático las funciones de los órganos vitales en el cuerpo. Regula el ritmo cardiaco, la digestión, y la respiración entre otros. Se divide en dos partes principales, el sistema nervioso simpático y el parasimpático. En el sistema simpático ocurre el mecanismo de supervivencia conocido como lucha o huida que se activa cuando la amígdala del cerebro ubicada en el sistema límbico del cerebro en la figura 1: Sistema límbico, procesa señales que generan miedo o estrés, y cuando se está en una situación amenazante o de peligro. El sistema simpático se activa en respuesta a las amenazas para protegernos. Al activarse el sistema

simpático mediante la amígdala que recibe las señales de la emoción, el cerebro libera cortisol que es una hormona que al ser liberada aumenta la presión sanguínea, la respiración pulmonar, y suprime el sistema inmunológico. El cortisol convierte los ácidos grasos en energía para suplirle al cuerpo y activar fácilmente los músculos para la acción. También se libera la adrenalina para ayudar a facilitar el mecanismo de acción. Si se sobre activa este sistema por falta de manejo adecuado del estrés, se pueden desarrollar condiciones y enfermedades en el cuerpo. Cuando el sistema esta activado por tener mucho estrés constante sin ser atendido, puede causar que las personas no consigan dormir bien, lo que afecta negativamente el cerebro y por ende el cuerpo.

Cuando el sistema se ha calmado y el estrés ha pasado, o cuando el peligro termina, otra parte del sistema nervioso que se llama el sistema parasimpático, se activa. Este crea un estado de calma en los órganos del cuerpo. El sistema parasimpático contiene el nervio vago que lo pueden ver en la figura 2: Nervio vago, este es el nervio principal del sistema y el que se activa para sanar el cuerpo, este nervio contrarresta el mecanismo de lucha y huida que se ha activado con el estrés en el sistema simpático. El sistema parasimpático le comunica al cuerpo que se tiene que relajar, liberando hormonas como la oxitocina que nos hace sentir bien. El nervio vago sale desde el cráneo, siendo el nervio más largo y vaga por todos los órganos vitales del cuerpo estimulando las condiciones para que las funciones de los órganos vitales como la digestión, el ritmo del corazón, y la respiración entre otros se regulen y funcionen propiamente sin dificultad. La activación de este nervio aumenta el sistema inmunológico y ayuda a la desinflamación. Cuando no funciona bien puede haber problemas patológicos en el cuerpo. El nervio vago se puede estimular a través de la respiración diafragmática y otros ejercicios para incrementar el bienestar. La activación de este nervio tiene múltiples beneficios para la salud y aún continúan investigando y descubriendo hallazgos sobre sus funciones. Por esto es

importante que aprendan su función y la relación que existe entre el estrés y las enfermedades. Si entienden este funcionamiento pueden verse más motivados a querer hacer actividades que le produzcan relajación y así beneficiarse de tener un cuerpo saludable.

Figura 1: Sistema límbico

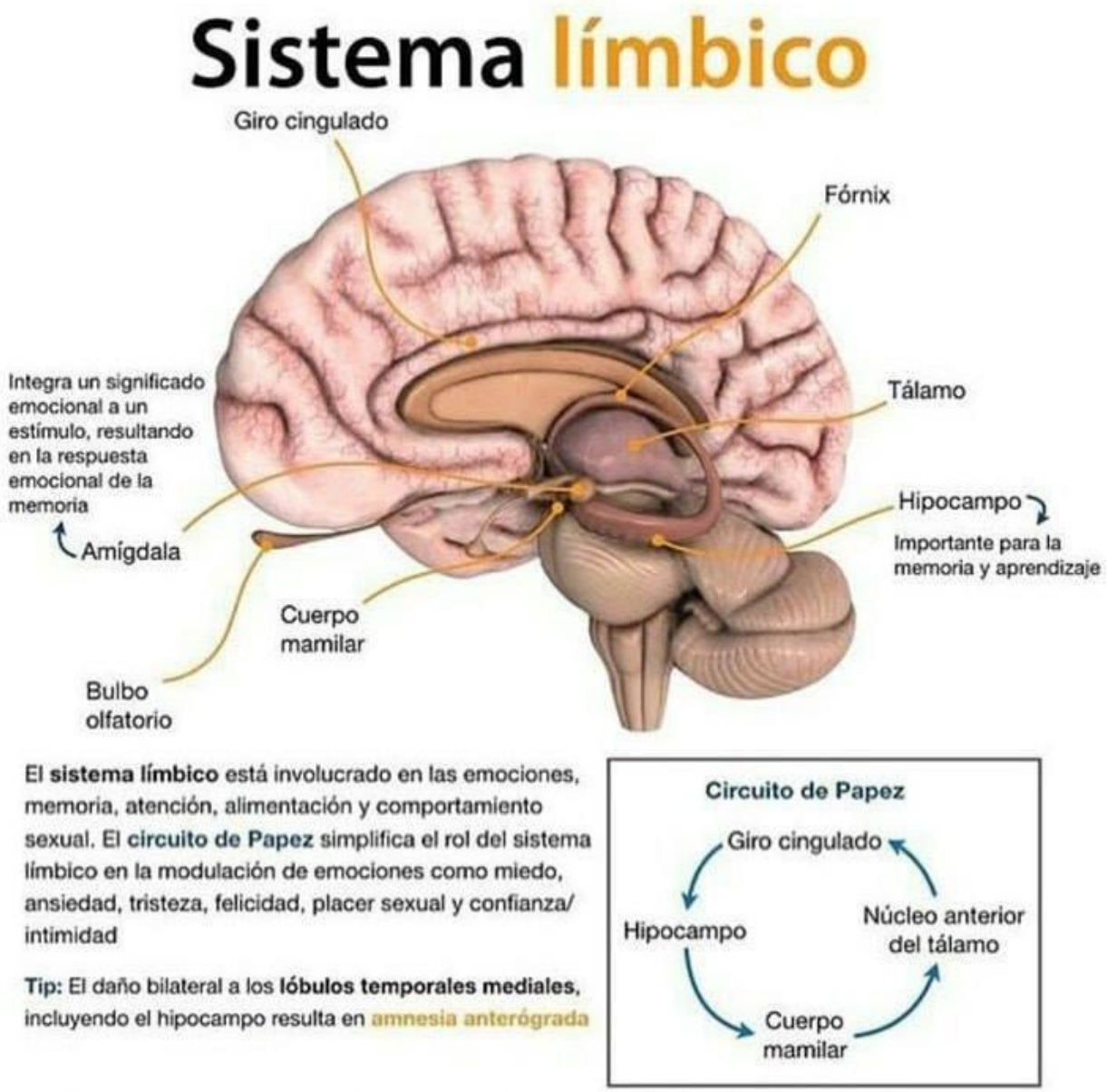
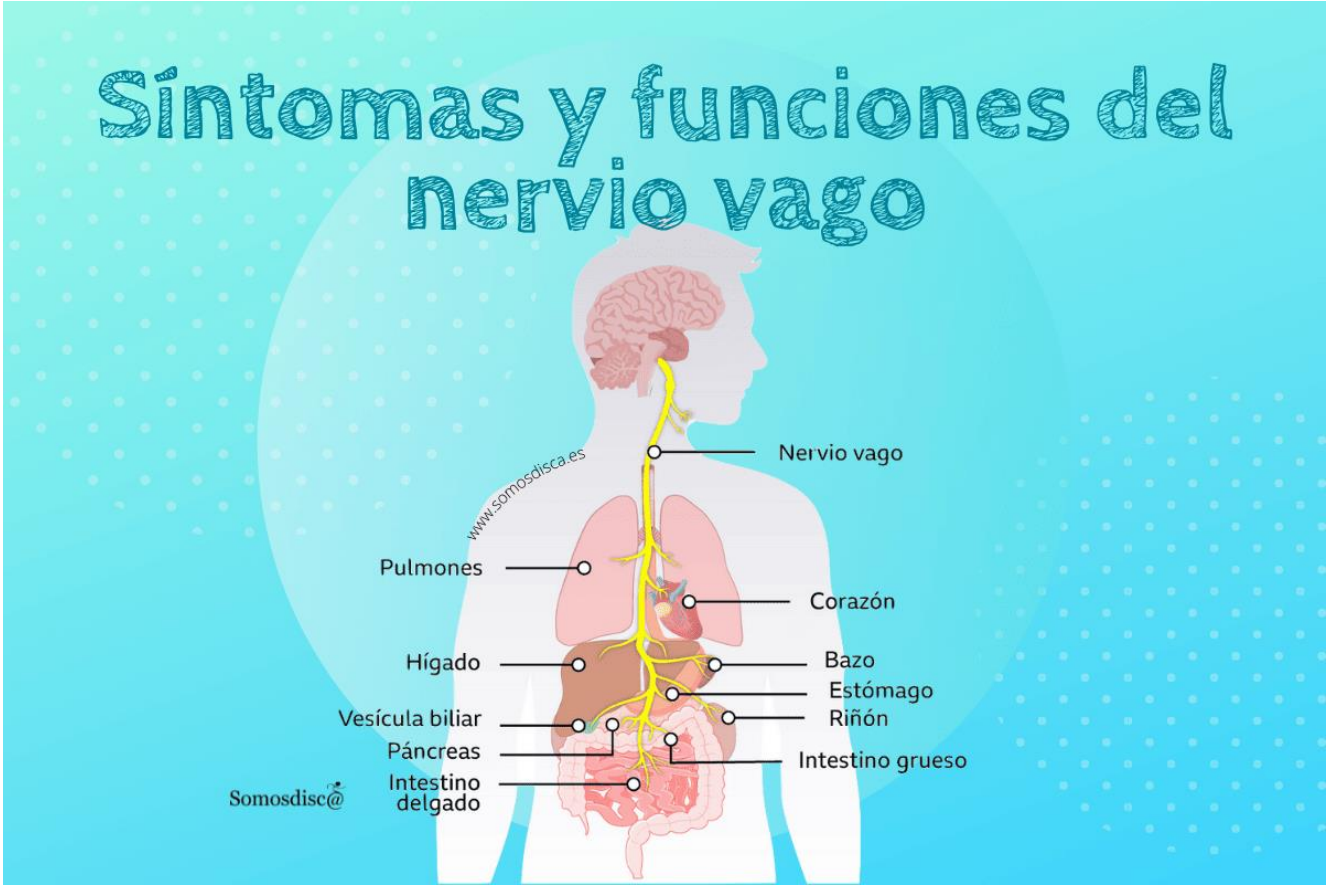


Figura 2: Nervio vago



https://somosdisca.es/el-nervio-vago-sus-funciones-y-sintomas/

2. Se seguirá con la discusión de cómo obtener una buena higiene del sueño, para un funcionamiento optimo en el cerebro. Se le explicará en la siguiente información el proceso de consolidación del sueño y ¿qué ocurre en el cerebro cuando se duerme bien?:

Se introducirá el tema del sueño con la siguiente cita: Sufrir somnolencia durante el día como consecuencia de un sueño pobre puede repercutir seriamente en el funcionamiento físico y cognitivo de los estudiantes (Donate, 2021).

Ahora vamos a ver porque si no dormimos adecuadamente, se afecta como funcionamos física y a nivel cognitivo:

El sueño es importante para la comunicación efectiva entre las neuronas por eso el sueño es una parte importante de la rutina diaria, uno duerme aproximadamente un tercio del tiempo. Dormir bien es tan importante para la vida y para mantener el cuerpo en buen estado como lo es comer y tomar agua. Sin sueño no se pueden formar ni mantener las vías en el cerebro que facilitan aprender, crear nuevos recuerdos, concentrarse y responder rápidamente o sea no dormir nos aleja de tener un cerebro ágil.

Mientras uno duerme, el cerebro y el cuerpo se mantienen activos, y durante el sueño el cerebro hace una función de mantenimiento de las neuronas que elimina toxinas que se almacenan en el cerebro mismo mientras uno esta despierto. Mientras dormimos ocurre la consolidación del aprendizaje y de la memoria que es el proceso donde las memorias a corto plazo se convierten en memorias a largo plazo. Esto ocurre en el hipocampo, se puede ver en la figura 1: Sistema límbico, el hipocampo tiene una función muy importante en los procesos de aprendizaje y memoria, está situado en el sistema límbico como también la amígdala, pueden ver donde se sitúa en la figura 1: Sistema límbico.

Es importante la explicación de las áreas del cerebro encargada de las memorias porque todo lo que uno aprende que se traduce a las memorias, se consolida en el sueño durante el proceso de REM **(***rapid eye movement*) que son ondas cerebrales rápidas, y no REM, que son ondas cerebrales lentas, y ambos son dos estados de sueño que tienen una función importante en la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Se alternan durante el sueño para que ocurra el proceso de consolidación. Si no se da el proceso de REM y NO REM, no ocurre la consolidación de la memoria de corto a largo plazo. El sueño REM aparecen como 90 minutos después de quedarse dormido. Los ojos se mueven rápidamente de lado a lado. La mayoría de los sueños aparecen durante el estado REM, aunque algunos sueños también pueden ocurrir en el sueño no REM.

Para que tengan una idea de cuánto tiempo deben dormir las personas un sueño adecuado de acuerdo a su edad, deben saber que los bebés duermen de 16 o 18 horas al día, lo cual puede estimular el crecimiento y el desarrollo (especialmente del cerebro). Los niños y adolescentes necesitan aproximadamente 9.5 horas de sueño por noche y los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche. Después de los 60 años de edad, el sueño tiende a ser más corto y más ligero.

A continuación, se presentarán algunos consejos para mejorar el sueño, y se repartirán en una hoja, cada estudiante leerá una línea en orden y podrán discutir cuales consejos siguen en sus rutinas si algunos:

<u>Consejos para mejorar el sueño:</u>

-Establecer un horario, ser consistente en acostarse y despertarse a la misma hora cada día durmiendo las horas recomendadas diarias según su edad.

-Evitar el uso de dispositivos electrónicos en la habitación, al menos 30 minutos antes de la hora de dormir.

-Mantenerse activo durante el día y realizar ejercicio de forma regular. Ejercitarse de 20 a 30 minutos al día, pero no antes de algunas horas antes de acostarse.

-Evitar cualquier estimulante como la cafeína, las bebidas alcohólicas, la nicotina, y evite ingerir mucha cantidad de comida antes de irse a la cama.

-Relajarse antes de acostarse tomando un baño tibio o caliente, leer, meditar, u hacer alguna otra rutina relajante.

-Crear un ambiente para dormir que sea tranquilo sin sonidos altos ni ruidos que molesten, evite las luces brillantes y mantener en la habitación en una temperatura agradable.

-No acostarse en la cama sin sueño, si no puede dormirse, haga algo como leer o escuchar música hasta que se sienta cansado.

-Si está teniendo problemas para dormir o si se siente inusualmente cansado durante el día debe consultar con un médico ya que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden tratar de manera eficaz.

Ahora que se ha discutido sobre cómo funciona el sistema de relajación del cuerpo, efectos en el cuerpo y su relación con la mente, pasaran a hacer los siguientes ejercicios de escaneo corporal para trabajar con la relajación corporal:

-Ejercicio de conexión entre mente y cuerpo: Se hará un escaneo corporal *body scan* (anejo 1) seguido por una visualización (anejo 2). Los participantes se enfocarán en alguna parte del

cuerpo donde quieren liberar alguna sensación emocional que este sintiendo y que quieran transformarla. Mediante el escaneo corporal se guiará a los participantes para que puedan identificar sensaciones y sentimientos en el cuerpo.

Al finalizar el ejercicio del escaneo corporal, se les repetirá a los participantes dos hojas (anejo 3 y 4) con un ejercicio donde primero van a identificar las sensaciones corporales que sintieron en el primer escaneo corporal. En el segundo anejo trabajaran en cómo visualizan el alivio y la sanación de las áreas que se sintieron mal o con sensaciones negativas debido a algún sentimiento negativo.

Preguntas introspectivas y de discusión:

a. Describe cómo te sentiste durante la actividad.

b. ¿Qué diferencias notaste en tu cuerpo después de los escaneos corporales (si algunas)?

c. ¿Puedes dar un ejemplo de cuando puede ser útil para ti usar esta técnica?

3. En el próximo paso se le presentara el *Wellness Triangle* a los consejeros participantes (anejo 5). Ya que aprendieron a cuidar la parte física del cuerpo mediante la relajación para tener una mente calmada, ahora se va a trabajar con la imagen corporal mediante conseguir entendimiento sobre los pensamientos.

Este recurso lo podrán usar tanto para trabajar con las preocupaciones de imagen corporal como también con otras preocupaciones relacionadas a las redes sociales y con otras emociones del diario que los puedan estar afectando.

Se les explicará la actividad del *Wellness Triangle* en la figura 3: *Wellness Triangle* a los consejeros para trabajar con aumentar la conciencia sobre los pensamientos, sentimientos y

comportamientos que afectan la imagen corporal que puede producirse en los jóvenes que usan las redes sociales. Se le entregará al participante una hoja con el ejercicio en el (anejo 5). El triángulo cognitivo visualmente ilustra como los pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados, y en el centro del triángulo se sitúa el bienestar o como quieren estar idealmente.

Las instrucciones son las siguientes:

a. Pensar en alguna situación que te preocupa y que te haya hecho sentir inseguro o incomodo, puede ser relacionada a la imagen corporal.

b. En el centro del triángulo escribirán como se quieren sentir idealmente.

c. Filtrar esta preocupación por cualquiera de las puntas del triángulo.

d. ¿Qué te estaba pasando por la mente cuando te estabas sintiendo así?

e. ¿Qué sentimientos afloraron en ti con relación a la emoción que tuviste (ej. tristeza, coraje, etc.)?

f. ¿Cómo los pensamientos y sentimientos que tuviste afectaron tu comportamiento?

g. Finalmente responder ¿qué áreas del bienestar se han afectado y cómo? debido al comportamiento que asumiste.

Los consejeros trabajaran con otro triangulo de bienestar para hacer el ejercicio con una situación positiva y deconstruir los aspectos positivos del bienestar:

a. Pensar en un momento de tu vida cuando te sentiste bien con tu imagen corporal. ¿Qué contribuyo a esto?

b. ¿Qué te paso por la mente cuando te estabas sintiendo así de bien?

c. ¿Qué sentiste con respecto a esta emoción positiva en ti?

d. ¿Cómo los pensamientos y sentimientos que tuviste afectaron tu comportamiento?

g. ¿Qué áreas del bienestar se han afectado y cómo? debido al comportamiento que asumiste.

Figura 3: *WELLNESS TRIANGLE*

Extraído del libro: *Wellness Counseling: A Holistic Approach to Prevention and Intervention*

4. En este paso se trabajará con la planificación de incorporar actividades físicas a la rutina y el autocuidado para mantener un estado físico y una imagen corporal saludable, uniendo la sincronización de los pensamientos, sentimientos y comportamientos para ayudar adquirir buenos hábitos que conllevan obtener motivación, diciplina y sentirse con seguridad para obtener la satisfacción corporal.

Hay dos barreras que bloquean conseguir bienestar corporal son el estrés que ya lo hemos mencionado, y la falta de motivación. En los casos donde hay falta de motivación por tener el ánimo deprimido, se puede comenzar hacer actividad física gradualmente, estableciendo pequeñas metas primero y añadir más actividad poco a poco según vaya incrementando la motivación.

Se les repartirá unas hojas impresas con un ejercicio en el cual los consejeros exploraran sus intereses (anejo 6). Esto les facilitará el identificar e incorporar tareas que conlleven actividad física, y que puedan organizar los momentos del día en los cuales pueden llevar a cabo las actividades, haciendo un itinerario o plan de activación de actividades físicas. Mediante este ejercicio de identificación y planificación los consejeros podrán transmitir a sus estudiantes una buena forma preventiva de cuidar el bienestar físico, la salud mental y ejercer el autocuidado. En el ejercicio sobre exploración de intereses, actividades e ideas en el (anejo 6) que se les entregará e incluirá ideas de deportes y actividades para los participantes junto con un plan de activación que incluye preguntas y un itinerario en blanco, el cual pueden seguir trabajando en la casa después que se les explique cómo trabajarlo inicialmente en la sesión.

5. Se continuará con la discusión psicoeducativa de como adquirir destrezas de: ¿cómo hacer planes de redes sociales o *social media plans*? y ¿qué son?, para mejorar el uso intencional del Internet. Como parte de los planes de mejorar el uso de redes sociales la presentación mostrará ejemplos de hacer cambios positivos, como por ejemplo hacer *unfollowing* de perfiles que hagan sentir incomodo o mal, a los participantes, o sea hacer limpieza de eliminar todo lo que no le sirve de beneficio al estudiante y hará espacio para mensajes, imágenes, positivas y cosas que los motiven, hacer un *reset* a tu uso de Internet. A continuación, la siguiente información y estrategias de planes de redes sociales o *social media plans*:

Hacer planes de redes sociales es una buena manera de establecer límites en cuanto al uso del Internet sin tener que abandonar por completo el usarlo y facilita establecer una relación balanceada con su uso. Al establecer límites se pueden enfocar en hacer otras cosas que sean de provecho para mantener la mente ocupada en cosas de interés activando el bienestar del cuerpo y reduciendo el sedentarismo que produce estar involucrados por largos lapsos de tiempo en las tecnologías. Se repartirán las hojas con la información en el (anejo 7) y se discutirán algunas estrategias del listado en las hojas para minimizar el uso de celular cuando no queremos usarlo. En listado de ideas pueden circular las estrategias en la lista que puedan y quieran implementar, luego de tener las estrategias identificadas van a elaborar y planificar en el calendario (anejo 7) su uso de Internet personalizado según el tiempo o días en la semana, colocaran la actividad en el cuadro de horario que entiendan pueden hacer la actividad para minimizar el uso de Internet en esas horas.

6. En la siguiente discusión se hablará a los consejeros participantes sobre los *Internet literacy skills* (anejo 8) o destrezas de literacidad de Internet, entre estas destrezas se incluyen preguntas que los consejeros pueden impartir a los estudiantes para cuestionarse lo que aparece en el Internet mientras se usa, para protegerse de la exposición a los medios que puedan afectar la imagen corporal y que contribuyen a desarrollar baja autoestima, pobres destrezas sociales, timidez, inseguridad/ baja autoeficacia, pobre autorregulación, ansiedad, sentimientos de tristeza entre otros. Como parte de los *Internet literacy skills* se incluirá información sobre responsabilidad y seguridad en el Internet. La siguiente, es la definición, seguido por destrezas que se utilizarán para que los consejeros puedan educar a los estudiantes sobre el tema que se discutirá. Se les repartirá a los consejeros en hojas impresas la información en el (anejo 8):

La *National Association for Media Literacy Education* define el *media literacy* o literacia de los medios como la habilidad para acezar, analizar, evaluar, crear y actuar, usando todas las formas de comunicación. En otras palabras, como interactuar en el ciberespacio de forma segura y ética para el bien común. Esta asociación ha resaltado que es imposible evitar la exposición a los medios al paso rápido que va esta era de alto consumo. Ha sugerido que se necesita dominio en literacidad del Internet para poder ser un estudiante o un trabajador productivo, ser un ciudadano responsable, y ser un consumidor apto para no ser engañado. Esto se ha dado debido al alto nivel de sofisticación en el cual los medios trabajan para aproximarse a las personas a niveles multisensoriales.

Por esta razón exploraremos formas en las cuales los medios pueden afectar tu bienestar (ej. imagen corporal), y como influencian tus pensamientos, sentimientos, y comportamiento. Así nos empoderamos tomando poder y control cuando usamos los medios para ser consumidores activos y no pasivos.

DESTREZAS DE LITERACIA DE INTERNET

(INTERNET LITERACY SKILLS)

Las siguientes son preguntas que los usuarios de Internet pueden hacerse para cuestionarse distintas distracciones que aparecen en Internet como por ejemplo los anuncios o propaganda que aparecen, para así podrán ampliar su percepción sobre como estos medios pueden afectar la imagen corporal (se puede trabajar este ejercicio en la sesión con un ejemplo). También le sigue consejos para la seguridad en el Internet y puntos éticos para ser responsable al utilizarlo:

I. Preguntas:

¿Quién hizo este anuncio y para qué?

¿A quién le habla esto que estoy viendo?

¿Cómo se puede interpretar de maneras distintas este anuncio?

¿Quién se está beneficiando con este anuncio y a quien le está perjudicando?

II. Consejos de seguridad en Internet:

a) Piensa bien la información que quieres compartir a través de la Red antes de hacerlo. Su difusión siempre es mayor de lo que crees.

b) Nunca publiques datos personales.

c) No respondas a provocaciones o a amenazas.

d) Nunca compartas tu clave da acceso.

e) Si eres víctima de acoso a través de la Red, no te sientas indefenso. ¡Denúncialo! El Internet también está regulado por leyes.

III. Responsabilidad en el Internet:

En la Red deberíamos aplicar una norma general de buen uso para evitar cualquier tipo de problema: Comportarse con respeto y educación y no hacer en Internet lo que no haríamos cara a cara.

Como parte de ser cuidadoso, responsable y tener integridad al usar el Internet los usuarios pueden hacerse las siguientes preguntas antes de postear cualquier cosa en línea:

a) ¿Me gustaría que alguien compartiera eso sobre mí?

b) ¿Conozco suficientemente bien a esta persona para saber si él o ella va a molestarle que comparta esta información?

c) ¿Haría o diría esto en persona o si mi familia me estuviera viendo?

d) ¿Estoy haciendo esto por alguna reacción emocional?

¿Estoy rompiendo la ley o violando alguna política escolar?

¿Este comportamiento realmente representa quién soy?

Asignación: Los consejeros podrá elaborar sus propios *social media plans* en una hoja de planificación que se les entregará, según se explicó en la sesión, para que pueda tener la experiencia de como un usuario de Internet puede obtener más organización y control sobre su consumo digital y así adquirir mayor tranquilidad mental que influye sobre el bienestar corporal. Pregunta para identificar y tomar en consideración al hacer los planes de redes sociales: ¿Qué cosas en las redes sociales te hacen sentir mal o insatisfechos/as?

Anejo 1:

#1: ESCANEO CORPORAL PARA IDENTIFICAR SENTIMIENTOS Y SENSACIONES CORPORALES

(2 1/2 minutos)

Hacemos varias respiraciones inspirando y expirando anclándonos en el momento presente, dirigiendo la atención hacia el cuerpo. Siente tu cuerpo, observa toda sensación de tensión, incomodidad, malestar, dolor, que puedas tener ¿Qué emociones sientes?, ¿qué molestias te produce?, ¿cómo se siente? Dirige la atención hacia tus pies, siente los pies, la planta, los dedos, la parte del empeine, siente tus tobillos y subiendo por cada pierna siente las batatas, las rodillas, tus muslos y glúteos, observa tu cuerpo, ¿cómo se siente?, ¿que sientes? piensa si ¿sientes en tu cuerpo alguna sensación o sentimiento que quieras cambiar? Centrando la atención en el abdomen, el torso, y el pecho, nota cualquier sentimiento de coraje o miedo que te esté produciendo malestar, tensión y molestias en estas áreas, o en otras sensaciones corporales. Siente tu atención sobre tus manos y subiendo por tus brazos hasta tus hombros y cuello, siente si hay alguna tensión acumulada en ellos. Sintamos la cabeza y la cara, sintiendo cada pequeña parte del rostro, ¿Cómo se siente? Si sientes tu frente tensa, o mejillas nótalo, y sigue con la atención en la respiración. Respiramos, inspirando y expirando esperamos unos momentos para tomar en cuenta toda sensación y/o emoción que hemos sentido en nuestro cuerpo durante este escaneo corporal. Al tocar la campana abrirás los ojos (Tocar campana).

Después de abrir los ojos tomamos un momento para llenar la hoja del ejercicio de identificar las sensaciones corporales para luego continuar con la meditación guiada de la luz.

Anejo 2:

#2: ESCANEO CORPORAL

VISUALIZACION CON LUZ

PARA ALIVIAR SENTIMIENTOS NEGATIVOS

(3 minutos)

Los participantes se situarán en una posición cómoda (acostados en el piso o sentados). Pensaran en cuan estresados están del 1 al 5 antes del ejercicio.

Una vez estén en la posición cómoda, cerraran los ojos.

Respiraran inspirando y expirando para anclarse en el ahora por unos momentos y el consejero guía los guiara en el siguiente escaneo corporal:

Imagínense que sobre su cabeza hay una calmante esfera de luz, puede ser del color que desee. Esta esfera de luz comienza a derramar su luz por todo tu cuerpo, entrando por la cabeza. Piensen que sus pies se llenan de esta luz y se relajan, va subiendo y aflojando los tobillos y las piernas. La luz corre por el torso, el pecho, y el abdomen, notan que se va llenando el cuerpo de calma, y según se llena de luz el cuerpo, van sintiendo mucha relajación. Sentimos la luz percolando por las manos y soltando la tensión de nuestros dedos, percibimos que la luz va llenando los brazos y va relajando los hombros. Seguimos con la respiración, nuestra atención siguiendo esa luz agradable que va pasando hacia el cuello y por nuestra cara, la luz nos va relajando y acariciando todo el espacio de nuestra cabeza, de nuevo por la cara, por el cuello, nos acaricia los hombros, bajando de nuevo por los brazos, dejándolos muy relajados y sueltos. Enfocándonos en que esta luz tan agradable llena el pecho, torso y abdomen, soltando cualquier tensión o incomodidad, ahora sintiéndose muy flojos y relajados. La luz relajadora baja por las

piernas hasta los pies e ilumina todo nuestro cuerpo, soltando cualquier molestia de tensión o incomodidad que se pueda haber almacenado en él. Observen por unos momentos su cuerpo lleno de esta luz calmante. Respiramos, y al tocar la campana abriremos los ojos. Ahora nos sentimos relajados y llenos de luz y relajación. (Tocar campana).

Preguntas introspectivas y para discusión:

Describe cómo te sentiste durante la actividad:

_____

_____

_____

¿Qué diferencias notaste en tu cuerpo después de la actividad (si algunas)?

_____

_____

_____

¿Puedes dar un ejemplo de cuando puede ser útil para ti usar esta técnica?

_____

_____

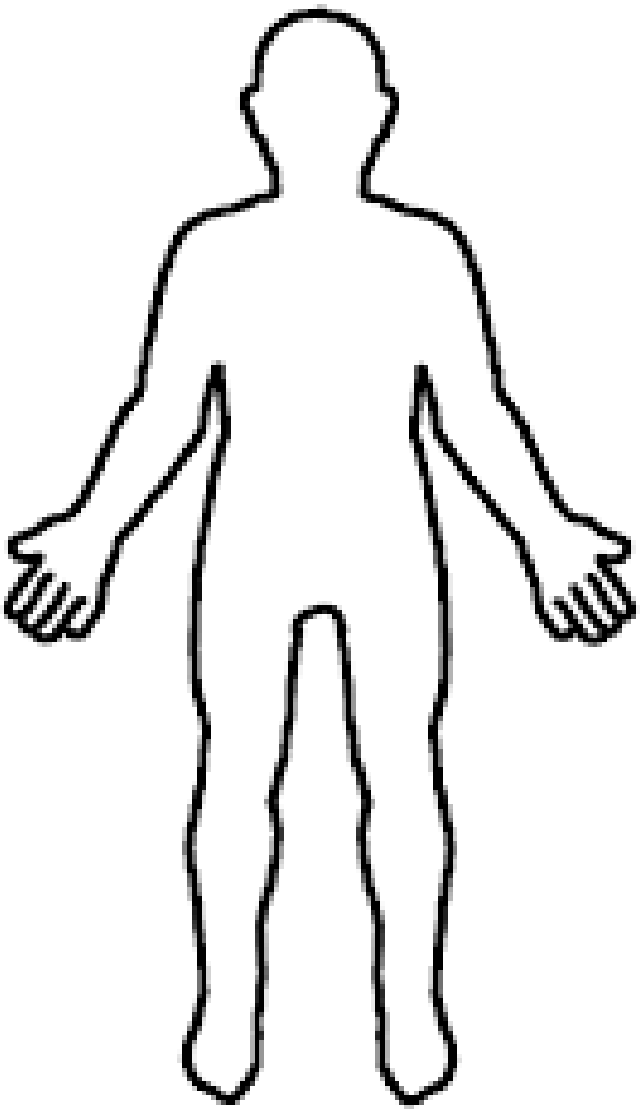
_____

Anejo 3:

NOMBRE: _____ FECHA: _____

ESCANEO CORPORAL (*BODY SCAN*) 1

IDENTIFICANDO SENSACIONES CORPORALES

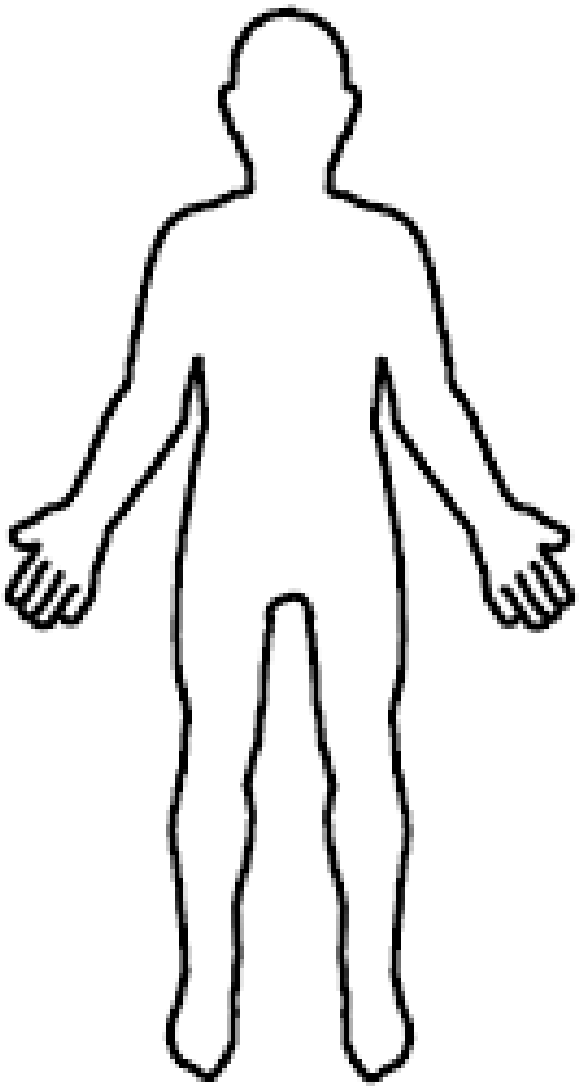


Instrucciones: Escaneo para identificar emociones y sensaciones en el cuerpo. Tener en mente como te sientes durante el escaneo. Durante el ejercicio de escaneo corporal van a identificar áreas corporales donde sientan incomodidad, tensión, malestar. Imaginarse que este cuerpo representa el tuyo, colorear las áreas corporales, representando con dibujos (líneas, figuras, formas, etc.), las emociones y sensaciones que sienten. Tomar en cuenta los colores para expresar o representar sentimientos. ¿Dónde los sientes? y ¿Como los representas en el cuerpo?

Anejo 4:

NOMBRE: _____ FECHA: _____

ESCANEO CORPORAL *(BODY SCAN)* 2 ALIVIANDO SENSACIONES



Instrucciones: Escaneo con meditación guiada para aliviar sentimientos y sensaciones corporales. Imaginando que esta figura representa tu cuerpo, pueden escribirle palabras para describir tus sentimientos y pueden colorear las áreas en el cuerpo, como también dibujar con líneas, figuras, formas, etc. tomando en cuenta los colores, para expresar o representar como sienten las áreas del cuerpo después del escaneo corporal. Describe cómo te sentías antes y después del escaneo corporal y visualizar como te quieres sentir idealmente.

Anejo 5:

WELLNESS TRIANGLE

Este ejercicio demuestra cómo están interconectados los sentimientos, pensamientos y comportamientos. En el centro del triángulo está situado el *wellness* o el bienestar (tu manera de sentirte ideal o como te quieres sentir) para demostrar visualmente que los tres dominios están interrelacionados y que tienen una relación reciproca con el *wellness*.

a. Pensar en alguna situación que te preocupa y que te haya hecho sentir inseguro o incomodo.

b. Escribir en el centro del triángulo como te quieres sentir idealmente.

c. Filtrar la preocupación por cualquiera de las puntas del triángulo.

d. ¿Qué te estaba pasando por la mente cuando te estabas sintiendo así?

e. ¿Qué sentimientos afloraron en ti con relación a la emoción que tuviste?,

f. ¿Cómo los pensamientos y sentimientos que tuviste afectaron tu comportamiento?

g. Finalmente responder: ¿Qué áreas del bienestar se han afectado y cómo?; debido al comportamiento que asumiste.

Los participantes trabajaran con otro triángulo de bienestar para hacer el ejercicio con una situación positiva y deconstruir los aspectos positivos del bienestar:

a. Pensar en un momento de tu vida cuando te sentiste bien con tu imagen corporal. ¿Qué contribuyo a esto?

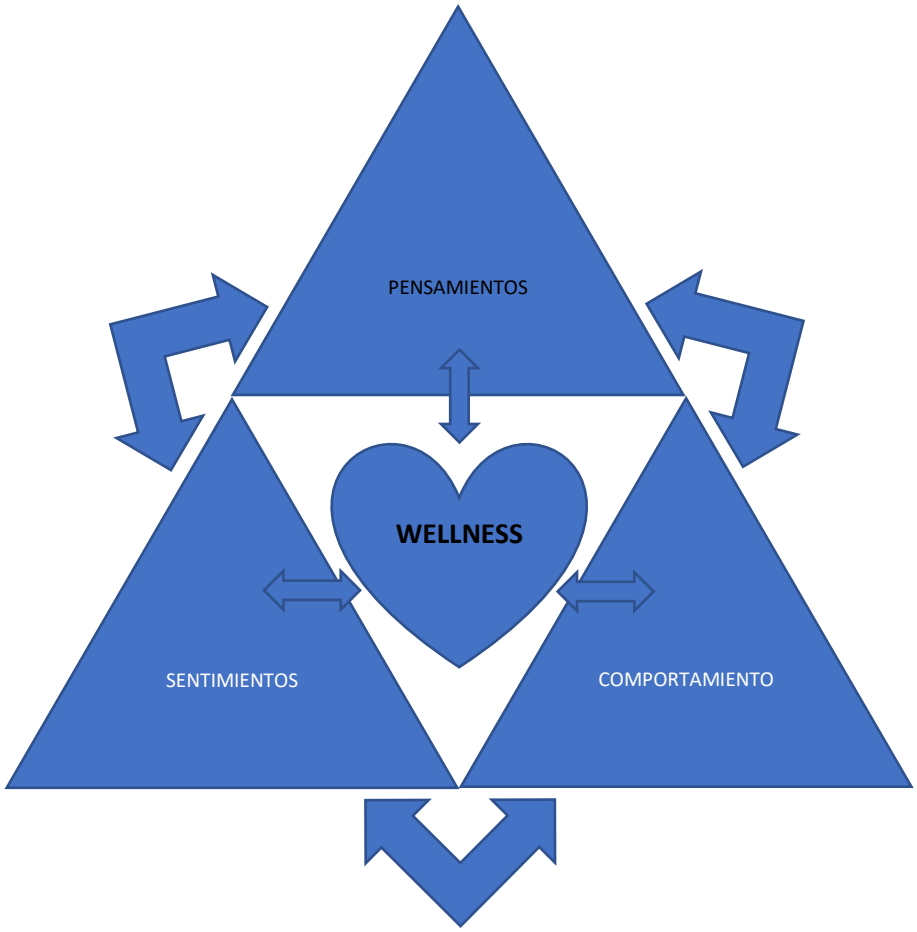
b. ¿Qué te paso por la mente cuando te estabas sintiendo así?

c. ¿Qué sentiste con respecto a esta emoción positiva en ti?

d. ¿Cómo los pensamientos y sentimientos que tuviste afectaron tu comportamiento?

g. ¿Qué áreas del bienestar se han afectado y cómo? debido al comportamiento que asumiste.

***Wellness triangle*:**



Anejo 6:

EXPLORACION DE INTERESES Y ACTIVIDADES

Instrucciones: Hacer un “check mark” al lado de las actividades que practican o que hayan hecho y un círculo alrededor de las que les interesa intentar.

DEPORTES:

Correr/ pista y campo

Surfear

Correr patines y/o patineta

Correr bicicleta (*mountain*, ciclismo en ruta, BMX, etc.)

Senderismo o una caminata en la naturaleza o por tu vecindario

Tennis o tennis de playa

Paddle boarding

Soccer

Baloncesto

Pelota

Arco y flecha

Navegar veleros

Artes marciales

Kayak/ Remos

Clavado

Natación

Polo acuático

Natación sincronizada

Bolos

Ping pong

Aeróbicos

Volibol o volibol de playa

Esgrima

Gimnasia/ Baile

Otros:

_____

_____

_____

IDEAS DE ACTIVIDADES FUERA DE LA CASA:

Unirte a un club

Hacer voluntariado

Ir a un grupo de apoyo

Ir a la iglesia o centro espiritual de preferencia

Ir al gimnasio

Acampar

Tomar una clase de baile, música, arte, o escritura creativa.

Caminar por la playa

Pasear a tu mascota

Visitar un museo

Tomar fotos

Ir a una tienda que te guste a mirar

Ir a una tienda de materiales de arte y manualidades y/o una ferretería para ver materiales para iniciar un proyecto

Ir a una biblioteca o a una librería

Visitar un jardín centro

Visitar una tienda o albergue de animales

Otras:

_____

_____

_____

IDEAS DE ACTIVIDADES EN LA CASA:

Escribir en un *Journal*

Hacer una lista de gratitud.

Hacer yoga, thai-chi, chi-gong, pilates, o ejercicios que sean de tu agrado

Crear un espacio de paz para estar en calma en momentos de estrés o ansiedad

Inventarte un negocio desde tu casa

Observar las estrellas y aprender sobre astronomía (*star party*)

Alzar pesas y/o hacer calistenias

Planificar actividades familiares haciendo una lista de lugares que te gustaría visitar con tu familia puede incluir amigos

Sentarse en el balcón o terraza a tomar aire y regar las plantas

Aprender una nueva actividad como tejer o coser

Hacer lista de tus películas favoritas para ver cuando te sientas triste.

Hacer una lista de 10 cosas que eres bueno haciendo y que aprecias de ti mismo para leerla cuando te sientas triste.

Hacer lista musical de tu música favorita que te de buenas vibras para escuchar cuando estes en baja.

Hacer una recta

Planificar una iniciativa para llevar a cabo una causa benéfica

Sacar la basura

Hacer un collage o un *scrap book*

Cocinarle algo especial a alguien especial para ti

Tomar una siesta

Cuica

Hula Hoop

Hacer Sudoku

Hacer rompecabezas

Decorar de alguna festividad corriente o que se avecine

Aprender algún juego nuevo que no sepas jugar como Ajedrez, Go, Mahjong, Chinese checkers Parcheesi, etc.

Leer un libro que hayas comprado y que no le hayas hecho caso nunca

Tomar un baño relajante y hacer toda la rutina de cuidado corporal como facial, manicura, pedicura, cabello, etc.

Hacer limpiezas para salir de cosas que ya no usas y donarlas sino organizar tu cuarto y reacomodar las cosas y/o muebles si puede

Hacer proyectos DIY del tema que te interese

Hacerte un collar especial

Lavar los platos (mindfulness informal)

Jardinería, sembrar plantas, hidropónico, terrarios

Hacer un *vision board*

Planificar un viaje

Planificar una fiesta

Aprender sobre algún tema de la naturaleza como zoología, minerales/geología, micología, dendrologia, etnobotánica, todas la “gias” que se te ocurran, etc.

Leer o ver documentales de biografías de personas influyentes de tu interés

Aprender de temas nuevos o sobre alguna filosofía que no conozcas y que te interese o sobre algún tema interesante como los mitos o misterios de donde vives o de alguna ciudad que te llame la atención.

Otras:

_____

_____

_____

Plan de activación de actividades físicas

Este ejercicio es para la exploración de intereses e incorporar tareas que conlleven actividad física para cuidar la salud mental y ejercer el autocuidado.

Se anotarán ideas de actividades y/o tareas que le agradan y en el itinerario de planificación de actividades, plasmaran las ideas que se le ocurran según la hora y el día que se la haga conveniente. Pensar en tereas de la casa que conlleven actividad física que puedan hacer.

¿Qué te gusta hacer? Anotar en la lista algunas ideas:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

¿Qué te gustaba hacer cuando eras niño? Anotar en la lista algunas ideas:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

Itinerario de planificación de actividades

Horas	Actividad según el día de la semana						
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
5 am							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12 pm							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Anejo 7:

SOCIAL MEDIA PLANS

Instrucciones: A continuación, listado de ideas que los participantes pueden repasar para ayudarlos a diseñar sus planes de redes sociales. Puede circular las estrategias de esta lista u otras que más útiles le parezcan para implementar en la planificación del uso de Internet personalizado según el tiempo o días en la semana que los vayan a implementar.

Estrategias para minimizar el uso de celular cuando no queremos usarlo:

1. Hacer *check-ins* emocionales de cómo te están haciendo sentir los medios sociales.

2. Desengancharse gradualmente de estar verificando el celular, por ejemplo, si verifica su teléfono cada diez minutos, puede limitar verificar los chequeos a cada media hora, luego ir incrementando el tiempo a cuarenta y cinco minutos a una hora y así sucesivamente. Para facilitar esto puede poner el dispositivo en un lugar específico fuera del alcance como en un bolso o en un armario, u otra habitación.

3. Limitar el uso de los dispositivos tecnológicos (ej. 1-2 horas al día) y respetarlo, fijar horarios limitando el uso de los mismos, y poner alarmas para avisar cuando ya se acabó el tiempo. Fijar horario para leer y responder correos electrónicos, verificar redes sociales o conectarse al Internet, etc. y mantenerse en ese horario (ej. de 6-8 pm).

3. Anotar parámetros y fijar periodos de desconexión de la tecnología, delimitar los tiempos específicos y horarios en los cuales no quieres usar las redes sociales, cuando no quieren hacer *Phubbing*, por ejemplo, cuando estas comiendo, guiando, despertando en la mañana, por la noche antes de dormir.

4. Facilitar la relación social cara a cara con otras personas y conectar con amigos en persona.

5. Tener una cena sin usar los celulares.

6. No hacer *PHUBBING*.

7. Fomentar la comunicación y el dialogo cara a cara en la propia familia.

8. No usar las redes sociales para evitar el aburrimiento o hacer frente a estados emocionales negativos ni sustituir relaciones cara a cara.

9. Potenciar aficiones como hacer jardinería, leer libros, cocinar, hacer arte, caligrafía, escribir *journaling*, hacer, aprender o escuchar música haciendo una lista de tus canciones favoritas, salir al cine u otras actividades culturales. Practicar alguna de las actividades que te guste una hora o más a la semana. (*Screen free hobbies*)

10. Si va a utilizar alguna tecnología para estudiar o aprender una afición o *hobby* puede usar el tiempo que tiene delimitado para estar en línea intencionalmente para aprovecharlo para el uso exclusivo de ese propósito, y no desviarse para usar las redes y/o hacer *gaming*.

11. Planificar el uso del contenido en Internet que va a consumir, en vez de impulsivamente usar el celular por aburrimiento. ¿Como te sientes antes de usar el dispositivo?, ¿qué quieres conseguir con su uso? y ¿qué quieres lograr usándolo? y si ¿estas usando las redes sociales y el *gaming* de la mejor manera para cumplir lo que quieres?

13. Estimular el deporte, hacer yoga y actividades en equipo o en grupo.

14. Desarrollar actividades grupales como por ejemplo actividades vinculadas al voluntariado.

15. Usar aplicaciones para medir el uso de tiempo en línea y aplicaciones para reducir el tiempo que pasas en las aplicaciones. Con las aplicaciones de limitar el tiempo en la computadora o en

otras aplicaciones, puede poner límites de tiempo en el uso diario de las mismas. (Algunas aplicaciones: *App Détox, Space, Forest, Flipd, Offtime, Freedom, Moment, FocusTime, Slack, RescueTime* para la computadora, *Screen Time* en el *iPhone*).

16. Puede instalar extensiones en el browser de la computadora para bloquear ciertos sitios en la web que te causen distracción y así puedas trabajar en las cosas necesarias (ej. *StrictWorkflow* y *StayFocused*).

17. Pueden apagar las notificaciones en todas las aplicaciones y cambiar los "settings" de las aplicaciones de redes sociales para manejar la privacidad, el contenido y actividades, el bienestar digital y tiempo diario que se pasa en la pantalla.

18. Desinstalar y borrar aplicaciones que no quieres usar, o las que te están ocupando más de tu tiempo. Si no están a la vista se hace más fácil no pensar en ellas y accederlas.

19. Remover personas de tus listas de amistades que no sean significativos para ti. Es bueno rodearse en el ciberespacio de gente y cosas que realmente son importantes para ti al igual que en la vida real. No alimentar ni reaccionar a *trolls* o personas que escriban comentarios negativos en las redes sociales que te hagan sentir mal (seguir e involucrarse con cuidado en las redes sociales).

20. Solo utilizar el dispositivo para contestar llamadas telefónicas cuando no lo esté usando.

Puede poner alarmas para tomarse periodos de descansos o detenerse completamente cuando usa las redes sociales y hace *gaming.*

21. Puede apagar la data o poner el teléfono en *do not disturb* o en *airplane mode* mientras está participando de otras actividades.

22. Remover el teléfono celular de tu rutina mañanera.

23. Puedes incentivarte o premiarte con algo para reforzar el no usar las redes sociales o el *gaming*. El incentivo puede ser tener tiempo para hacer cualquier otra cosa que quieras hasta regalarte algo que quieras depende de lo que te interese.

24. Hacer un détox digital o sea tener un receso de tu uso tecnológico por un tiempo establecido para ayudarte a organizar, concentrarte y redirigir tus metas y propósitos. También puede cortar el uso de redes sociales y *gaming* por periodos establecidos cada semana, escogiendo un tiempo donde no tienes que trabajar ni verificar o usar herramientas de trabajo como verificar *e-mails*.

25. Has el compromiso de no verificar el dispositivo durante ese periodo y repítelo cada semana.

26. Has tus propias reglas y puedes añadir y compartir tus propias ideas.

27. Evaluar las páginas y personas que sigues en las redes, ¿cuáles valen la pena y cuáles no?

28. Conocer los detonantes y tener un plan diseñado para trabajarlo si ocurre.

29. Dejar de usar el celular una hora o más antes de dormir y/o dejar el celular en otro cuarto cuando duermen en la noche para evitar la tentación de querer usarlo.

Las siguientes son advertencias que deben vigilar que se presentan como señales de adicción con relación al uso de las redes sociales:

-Encontrarse verificando las redes cuando no planean hacerlo

-Pérdida de control y permaneciendo más tiempo del que se proponían conectados

-Continúan ocupándose en el comportamiento a pesar de que están teniendo consecuencias negativas: Ej. problemas en el sueño, conflictos con los familiares, relaciones, y “cyberbullying”.

Horas	SOCIAL MEDIA PLANS						
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
7 am							
8							
9							
10							
11							
12 pm							
1							
2							
3							
4							

5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12 am							

Ejemplos de aplicaciones para ayudar a manejar el uso de redes sociales: *App Détox, Space, Forest, Flipd, Offtime, Freedom, Moment, FocusTime, Slack, RescueTime, Screen Time*

Ejemplos de extensiones: *StrictWorkflow* y *StayFocused*

Anejo 8:

DESTREZAS DE LITERACIA DE INTERNET

(INTERNET LITERACY SKILLS)

Las siguientes son preguntas que los usuarios de Internet pueden hacerse para cuestionarse distintas distracciones que aparecen en Internet como por ejemplo los anuncios o propaganda, para así poder ampliar su percepción sobre como estos medios pueden afectar la imagen corporal (se puede trabajar este ejercicio en la sesión con un ejemplo). Seguido a las preguntas se le dan consejos para la seguridad en el Internet y puntos éticos para ser responsable al utilizarlo:

I. Preguntas:

¿Quién hizo este anuncio y para qué?

¿A quién le habla esto que estoy viendo?

¿Cómo se puede interpretar de maneras distintas este anuncio?

¿Quién se está beneficiando con este anuncio y a quien le está perjudicando?

II. Consejos de seguridad en Internet:

a) Piensa bien la información que quieres compartir a través de la Red antes de hacerlo. Su difusión siempre es mayor de lo que crees.

b) Nunca publiques datos personales.

c) No respondas a provocaciones o a amenazas.

d) Nunca compartas tu clave da acceso.

e) Si eres víctima de acoso a través de la Red, no te sientas indefenso. ¡Denúncialo! El Internet también está regulado por leyes.

III. Responsabilidad en el Internet:

En la Red deberíamos aplicar una norma general de buen uso para evitar cualquier tipo de problema: Comportarse con respeto y educación y no hacer en Internet lo que no haríamos cara a cara.

Como parte de ser cuidadoso, responsable y tener integridad al usar el Internet los participantes pueden hacerse las siguientes preguntas antes de postear cualquier cosa en línea:

a) ¿Me gustaría que alguien compartiera eso sobre mí?

b) ¿Conozco suficientemente bien a esta persona para saber si él o ella va a molestarle que comparta esta información?

c) ¿Haría o diría esto en persona o si mi familia me estuviera viendo?

d) ¿Estoy haciendo esto por alguna reacción emocional?

¿Estoy rompiendo la ley o violando alguna política escolar?

¿Este comportamiento realmente representa quién soy?

SESION 5: CBT ESTRATEGIAS COGNITIVAS CONDUCTUALES PARA EL BIENESTAR INTELECTUAL *(MIND WELLNESS)*

Objetivos:

1. Aprender que la autoestima se puede transformar.
2. Promover el control de los pensamientos, emociones y comportamientos.
3. Ensenar la importancia que cuando se presenten en línea sean lo más a fin con quienes son en la vida real, fuera de línea.
4. Promover la practica en técnicas de relajación y meditación.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Hojas impresas con distorsiones cognitivas

Ejercicio modelo ABC

Registro de pensamientos automáticos

Reglas de oro de la autoestima

Journal de meditación

Conceptos y aspectos de interés:

Estrategias cognitivas conductuales (CBT)

Modelo ABC y distorsiones cognitivas

Modificación de pensamientos, emociones y comportamientos.

Procedimiento (desarrollo de la sesión y estrategias):

1. La sesión cinco comenzará con una breve discusión grupal sobre la asignación de la sesión anterior sobre la elaboración de los *social media plans*. Los participantes compartirán de forma voluntaria, respondiendo las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron antes, durante y luego de hacer el reseteo o limpieza de las redes sociales?; ¿Que descubrieron? y sí; ¿Podrán cumplir con llevar a cabo los *social media plans* que han establecido? y ¿Cuáles planes hicieron? Pueden discutir si decidieron incluir en sus planes utilizar las aplicaciones (Ej: *App Détox, Space, Forest, Flipd, Offtime, Freedom, Moment, FocusTime, Slack, RescueTime, Screen Time)*

y extensiones (Ej: *StrictWorkflow* y *StayFocused*) en su experiencia.

2. Se discutirán las distorsiones cognitivas para que los consejeros familiarizarán a sus poblaciones con las mismas para que las puedan identificar y ayudarlos a discernir en cuanto a si deben hacer cambios en su forma de pensar mejorando pensamientos y transformar su estado anímico a uno mejorado, ya sea que los pensamientos tengan que ver con situaciones que le hayan ocurrido tanto en línea o en la vida fuera de línea. Se trabajará con las distorsiones cognitivas, con el registro de pensamientos y con el modelo ABC para ayudar a controlar la rumiación de los pensamientos automáticos y ayudar a mejorar la autoestima, las destrezas sociales, la timidez, la inseguridad, la autoeficacia, la autorregulación, la ansiedad, y los sentimientos de tristeza. Estas son algunas metas a lograr. A continuación, la información sobre las distorsiones cognitivas que se les explicará:

Las distorsiones cognitivas son esquemas de pensamiento o maneras de pensar maladaptativas, son errores de pensamiento que perjudican a las personas y que no las ayudan a prosperar ni a conseguir sus objetivos. Los siguientes son ejemplos de algunas maneras de

pensar que no son adaptativas, sino que son formas de pensar distorsionadas llamándose distorsiones cognitivas. Lo que sentimos no depende de lo que sucede sino de como interpretamos o lo que pensamos acerca de lo que sucede. Si reaccionamos a algo que ha sucedido con pensamientos distorsionados, se desencadenan unos sentimientos en función a como uno se sienta sobre lo que uno pensó acerca de la situación, y así uno se va a comportar. A continuación, las distorsiones cognitivas de Beck:

Nueve tipos de pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas de Beck (1967):

1. **Pensamiento polarizado o dicotómico-** Pensar en blanco o negro, todo o nada (o amas algo o lo odias) (es dominante en las personas *borderline* o narcisistas). La realidad se filtra en los extremos. Tiene que ser perfecto o de lo contrario no vale nada.

2. **Etiquetar y etiquetar mal-** Cuando las personas forman una visión negativa sobre si mismos basado en algún error que cometieron y se etiquetan nombres negativos de forma consistente como decirse perdedor o tonto. Esto puede causar efectos muy negativos en el comportamiento de la persona y está ligado a una depresión.

3. **Magnificación y minimización-** Puede ocurrir esta distorsión cognitiva cuando los individuos magnifican o exageran las imperfecciones o minimizan los puntos buenos. Llegan a conclusiones que apoyan su creencia de inferioridad y un sentimiento de depresión.

4. **Leer la mente-** Esto ocurre cuando la persona asume que sabe lo que el otro o los demás están pensando, aunque no haya evidencia presente, estas personas están muy seguras de que lo que piensan es certero, aunque sea o no sea real. Pueden pensar los siguientes ejemplos: “Estoy segura de que le caigo mal a ella”, “El piensa que soy un perdedor”. Esto les ocurre a personas con distintos desórdenes mentales

5. **Personalización**- Las personas con esta distorsión tienden a tomar todo personal, aunque lo que este sucediendo no tenga relación alguna con ellos. Si alguien no los saluda, llegan a la conclusión de que son culpables por ello. Si alguien comete algún error donde ellos se perjudiquen accidentalmente como por ejemplo si un cajero le devuelve menos cambio, piensan que se han tratado de aprovechar de ellos por alguna razón en particular. Esta distorsión está asociada con la paranoia. Pueden venir pensamientos automáticos como que "Ella me está persiguiendo", "Si no estoy pendiente a la gente todo el tiempo, se pueden aprovechar de mi".

6. **Pensamiento o abstracción selectiva**- A veces los individuos escogen alguna idea o hecho de un evento para apoyar su pensamiento negativo o deprimido. Prestan atencion selectiva solo a lo negativo, ignorando lo positivo. Ej. "La fiesta fue una porquería porque mis mejores amigos no fueron". Aquí la persona se enfocó en algo negativo que ocurrió y describe todo según eso único que sucedió que no estuvo a gusto con.

7. **Catastrofizar**- En esta distorsión cognitiva los individuos toman un evento que les preocupa y lo exageran adquiriendo miedo.

8. **Sobregeneralización**- Hacer una regla basada en unos pocos eventos negativos, los individuos distorsionan su pensamiento a través de la sobre generalización. Ej. "Nadie se preocupa por mi"; "Todo el mundo piensa que soy difícil", "Nadie me quiere"; "Todo me sale mal".

9. **Predicción negativa**- Es cuando un individuo cree que algo malo va a ocurrir y no hay ninguna evidencia que lo demuestre o lo compruebe.

3. En la discusión se continuará con un repaso en el que se explicará a los consejeros participantes como influyen los pensamientos sobre lo que sentimos y sobre como actuamos, con

una explicación psicoeducativa del modelo cognitivo conductual ABC donde se demuestra como los pensamientos influyen sobre el comportamiento y como se pueden modificar mediante la siguiente información:

Vamos a ver con la siguiente información y aplicación del modelo cognitivo ABC como lo que creemos acerca de una situación que ha ocurrido influye sobre cómo nos sentimos y sobre cómo actuamos. Después de eso trabajaremos con un registro de pensamientos para modificar los pensamientos e identificar si es una distorsión cognitiva para sustituirlo por un pensamiento racional adecuado para lograr una sensación nueva que nos haga sentirnos mejor. Se utilizarán unos ejemplos de situaciones que hemos incluido más adelante para que puedan poner en práctica. En la figura 1: Modelo cognitivo ABC, podrán visualizar cómo funciona esta teoría.

MODELO COGNITIVO ABC

A (*ACTIVATING EVENT*) Simboliza un evento o una situación que le ha ocurrido a la persona.

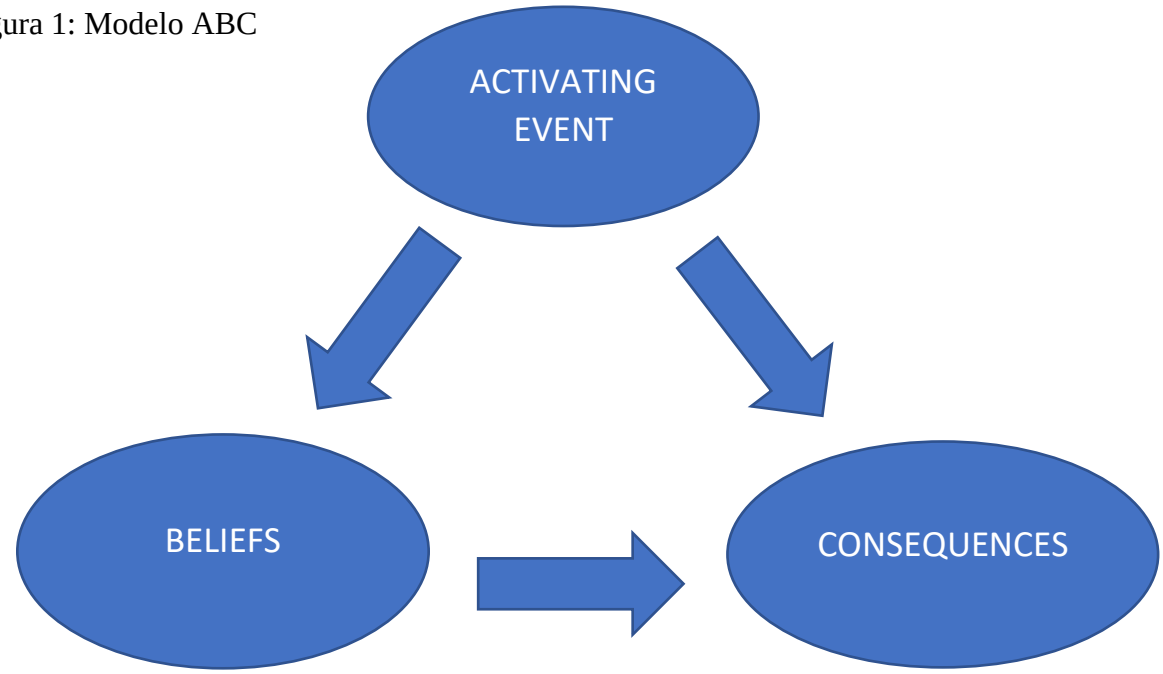
B (*BELIEF*) Representa las percepciones, pensamientos y asunciones sobre lo que le ha ocurrido. Como percibimos y lo que pensamos a cerca de lo que ha ocurrido.

C (*CONSEQUENCES*) Denota las respuestas emocionales y del comportamiento del individuo o sea como respondimos emocionalmente y como nos comportamos ante el evento o situación que ocurrió.

No se puede cambiar la (A) el evento que ocurrió para obtener (C) la consecuencia o un resultado deseable, porque no tenemos control de las acciones de los demás. Sin embargo, podemos cambiar la (B) o sea la creencia o pensamiento que se tiene acerca de lo que ha ocurrido cuando se tiene dificultad con la (C) o consecuencias. Se puede lograr tener dominio y control sobre las creencias y mejorar la consecuencia (C) y así sentir mejores emociones.

El modelo ABC demuestra que las emociones no están causadas directamente por los eventos que han ocurrido, sino que se determinan por como una persona le atribuye significado a una situación o por la creencia que la persona tenga sobre lo que ha ocurrido. Si una persona piensa más racional, va a tener emociones más manejables y mejores ajustadas, aumentando su satisfacción con la vida. Junto con el modelo ABC los participantes practicarán monitorear sus pensamientos en un registro de pensamientos que se les repartirá. Se les explicará como usarlo dando los siguientes ejemplos después del modelo ABC.

Figura 1: Modelo ABC



Ejemplo 1:

A: El vecino me grito.

B: Es una persona muy mala y ruda porque me grito.

C: Me dio coraje y decidí mirarlo mal cada vez que lo vea.

Pensamiento automático: Ese vecino es un loco malo, espero no tener que verlo más y ojalá le vaya todo mal para que pague por lo que hizo.

Distorsión cognitiva: Pensamiento o abstracción selectiva.

Respuesta racional: El vecino me grito, pero a lo mejor tuvo un problema o ha habido algún mal entendido. Debo tratar de hablar con él para aclarar cualquier situación.

Nueva sensación: Tengo curiosidad a cerca de su comportamiento y estoy esperanzado de que cuando hablemos pueda entender porque reaccionó así y saber lo que le paso para poder entender y aclarar cualquier situación que le haya causado incomodidad, aunque tenga o no que ver conmigo.

Ejemplo 2:

A: Iba a encontrarme con mi amiga en el cine para ver una película y llevó esperándola casi una hora.

B: Se le olvido y me dejo plantada.

C: Me siento enfadada, disgustada y decepcionando.

Pensamiento automático: No le importo, se le olvido, hizo otros planes y ahora no podre confiar más en ella.

Distorsión cognitiva: Pensamiento polarizado.

Respuesta racional: Puedo pensar que le pudo haber pasado algo y tratar de llamarla.

Nueva sensación: Preocupación por la amiga en vez de rechazo y tener más paciencia sin pensar que la amiga dejó a uno plantado porque se le olvidó y no le importó.

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

SITUACION CON FECHA Y HORA (A)	EMOCION (C)	PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (B)	DISTORCION COGNITIVA	RESPUESTA RACIONAL	RESULTADO O NUEVA SENSACION

Las siguientes instrucciones y preguntas son para trabajar a profundidad el automonitoreo cognitivo conductual en los participantes, junto con el registro de pensamientos para el esclarecimiento de sus pensamientos y sentimientos a la hora de que se enfrenten a algún problema o situación difícil o incomoda.

Instrucción para trabajar con la identificación de problemas:

> Hacer una lista de problemas (5-8 problemas) que tengan que ver con: (Ej. Pensamientos depresivos, aislamiento social (soledad), falta de autodisciplina o procrastinación, uso problemático de Internet, falta de progreso académico, patrón de sueño disruptivo o problemas al dormir).

Las siguientes son preguntas de exploración de un problema por Greenberger y Pedesky (1995), ayudan a clarificar el problema del cliente:

1. ¿Qué estaba pasando por tu mente justo antes de que te comenzaste a sentir así?

2. ¿Qué dice esto sobre ti?

3. ¿Qué significa esto para ti, sobre tu vida, sobre tu futuro?

4. ¿Qué tienes miedo que pueda pasar?

5. ¿Qué es lo peor que pudiese pasar si eso fuese cierto?

6. ¿Qué significa esto sobre la otra persona o personas en general?

7. ¿Tienes imágenes o memorias en esta situación? Si las tienes, ¿cuáles son?

El automonitoreo cognitivo conductual, ayudará a los participantes a desarrollar conciencia sobre los pensamientos automáticos y emociones asociadas y comportamientos como también ayudarlos a la restructuración cognitiva, reinterpretando las situaciones negativas para pensar y sentirse de otra manera. El automonitoreo y la exploración de pensamientos irracionales o maladaptativos lo podrán poner en práctica en las asignaciones de automonitoreo con el registro de pensamientos donde los participantes puedan anotar la siguiente información básica inmediatamente que sientan una respuesta emocional.

4. A parte del modelo ABC, las distorsiones cognitivas y el registro de pensamientos se usará la meditación *mindfulness* como estrategia para complementar la regulación y reestructuración cognitiva y de los pensamientos, ayudando a poner los pensamientos en contexto. Se discutirá la importancia de la meditación como recurso para la higiene mental. Se les explicará a los participantes los beneficios de meditar por tres minutos o más y como la meditación puede ayudar a regular los pensamientos, emociones y comportamientos. Se le explicará la siguiente información:

Practicar la meditación para la higiene mental debe ser tan importante como la rutina de cuidar y asear el cuerpo, lavar los dientes, cepillarse el pelo, bañarse, hacer ejercicios, comer bien, etc. Puede practicar la meditación *mindfulness* centrada en la respiración aplicando la respiración abdominal diariamente para obtener beneficios. La práctica de mindfulness regula el sesgo emocional ocasionado por la percepción de eventos estresantes a través de la estimulación de una actitud no evaluativa de dichas situaciones, facilitando un estado de consciencia sin distorsiones (Brown et al., 2007). El *mindfulness* es una práctica cognitiva de la tercera ola de terapias donde se enfoca intencionalmente la atención en el momento presente sin elaborar juicios de valor. Es una de las intervenciones de regulación emocional de mayor interés científico en América del Norte y Europa.

Con la práctica diaria pueden obtener los siguientes beneficios:

1) Reducir la ansiedad y la depresión.

2) Aumentar la flexibilidad y adaptabilidad, entrenar el cerebro a reducir la velocidad antes de actuar impulsivamente y reducir la frustración.

3) Sentirse a gusto y cultivar la curiosidad ayudando a explorar el proceso en vez de estar excesivamente preocupado por el resultado.

4) Cambiar la relación que uno tiene con los pensamientos autocríticos y de autoculpa, superar pensamientos dualistas de todo o nada, adquirir mayor paciencia, amabilidad, aceptación y acogida hacia uno mismo y los demás.

5) Estimula mayor realización en la vida cotidiana por medio de centrarse en el momento presente y reducir los pensamientos negativos y la ansiedad con respecto al futuro.

6) Cambia la estructura física del cerebro y activa la parte pensante del cerebro.

Se les enseñará a los participantes como practicar la respiración diafragmática para la relajación con las siguientes instrucciones:

RESPIRACION DIAFRAGMATICA O ABDOMINAL

Instrucciones:

1. Para lograr la respiración abdominal que es la respiración más profunda, siéntese en una postura cómoda.

2. Coloque una mano en el abdomen (por encima del ombligo) y la otra en el pecho.

3. Hacer varias respiraciones normales e identificar cual mano se eleva y baja al hacer las respiraciones. Si se mueve la mano de arriba o se mueven las dos manos significa que respiras con el pecho. Si se mueve la del abdomen estas respirando más profundo.

4. Otro consejo para respirar más profundo es sentarse en una silla, uniendo las manos llevando los brazos detrás de la silla. Relaja los músculos abdominales y observa la barriga moverse hacia afuera mientras respiras.

5. Otra postura para percibir movimiento abdominal profundo si no te ha funcionado la anterior es levantar los brazos por encima de la cabeza juntando las manos detrás del cuello, esto abre el área pectoral y hace que sea más fácil tomar una respiración profunda.

6. Practicar hasta lograr al máximo la respiración abdominal.

Se les demostrará a los participantes los siguientes cambios en el cerebro que se pueden lograr con el *mindfulness*, podrán ver en la (figura 2), que se les mostrará en un cartel la imagen de un cerebro con las áreas que son impactadas por el *mindfulness.* Que los participantes puedan ver como el cerebro se beneficia, les podrá servir de motivación para que quieran practicar el *mindfulness*:

Cambios positivos en el cerebro debido a la práctica de *mindfulness*:

a. La corteza prefrontal del cerebro que se puede ver en la (figura 2) aumenta. En esta zona del cerebro se lleva a cabo las funciones ejecutivas, se maneja la toma de decisiones, la conciencia, la concentración, el buen juicio, la creatividad, y el planificar.

b. Aumenta el hipocampo y el tálamo, mejorando la regulación emocional.

c. Se generan nuevas y más fuertes conexiones neuronales.

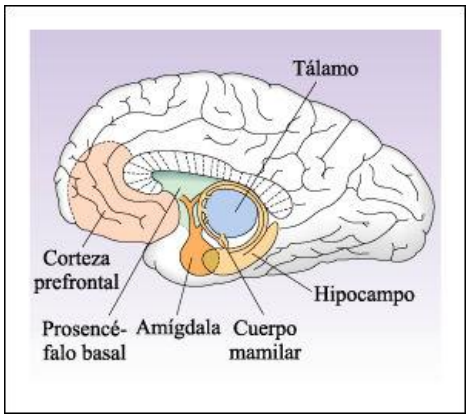
d. Induce el cerebro a mayor relajación con más ondas Alfa y Gamma en la actividad cerebral, ampliando la capacidad para manejar el estrés. Por lo tanto, las respuestas al estrés se vuelven menos impulsivas y más reflexivas.

e. La estructura y funcionamiento del cerebro cambian hacia un estado más saludable.

f. Se fortalecen las conexiones entre las áreas de atención, concentración y memoria.

g. Aumenta la neuro-plasticidad.

Figura 2:



5. En este paso se trabajará con un ejercicio metafórico sobre la autoestima. El ejercicio demostrará como la autoestima se puede transformar según los pensamientos.

Las instrucciones son las siguientes: Cada persona escribirá una situación que daña su autoestima y algo que le sube su autoestima, luego pondrán las oraciones que dañan la autoestima en un envase y las oraciones que suben la autoestima en otro, separados. Tomarán un papel y sacarán y leerán el papel con la situación que daña la autoestima y doblar el papel y seguir hasta que se terminen las situaciones. Después de terminar con eso leerán las situaciones que aumentan la autoestima, cada vez que lean una, se abre algún doblez del papel. Con este ejercicio los participantes pueden ver que la autoestima cualquier inseguridad se puede ver dañada pero que puede volver a mejorar aprendiendo estrategias para lograrlo. Después del ejercicio se le repartirá las reglas de oro de la autoestima a los participantes en hojas impresas. Lo siguiente son las reglas de oro de la autoestima:

Reglas de oro de la autoestima

Tolerar los fracasos:

En la vida de cada persona existen tanto fracasos como éxitos. No siempre se gana, sino la vida sería un poco aburrida. Es imposible tener éxito en todas las actividades o en todas las facetas de la persona.

(Nota de la autora del Proyecto: "Tolerar" el fracaso depende de la manera en que puedas ver las distintas situaciones. De esas experiencias se aprende y se gana conocimiento. Por lo tanto, lo que se puede percibir de primera intención como un fracaso, se puede ver desde el lente de ganancia si aprendemos a ver lo que se aprendió de la situación).

Aceptar los errores:

Todas las personas cometen errores. Los errores son inevitables.

De los errores del pasado se puede aprender a vivir mejor en el futuro (o se puede la persona amargar atándose al pasado y no aprendiendo de ellos.)

Hay que tolerar un porcentaje de error en el desarrollo de la vida.

Proponerse metas alcanzables:

Hay que plantearse metas concretas y que sean alcanzables a través de un esfuerzo razonable. Los objetivos imposibles o irreales son una fuente de frustración y de tristeza. Por ello, hay que olvidarse de lo imposible e ir a lo posible.

Tener éxito en pequeñas metas atrae nuevos éxitos.

Relacionarse con los demás:

Practicar una comunicación adecuada.

Comportarse asertivamente.

No pisotear los derechos de los demás, ni dejar que los otros pisoteen los de uno.

Fomentar el contacto social con personas agradables y alejarse de las personas desagradables o negativas.

Controlar las emociones:

Se dueño o dueña de las emociones (ira, ansiedad, tristeza, celos, etc.) conduce a la persona a sentirse mejor con ella misma así, como entenderse mejor con los demás.

Solucionar solo lo que puede solucionarse:

Abordar solo los temas que se pueden solucionar. Los sucesos negativos que han ocurrido en el pasado ya no tienen solución. Lo que ahora se puede hacer es modificar el presente y trabajar para un futuro mejor.

Atender a lo positivo de uno mismo:

Recrearse recordando las cualidades, habilidades, conocimientos o experiencias de uno mismo, así como los momentos buenos vividos.

No estar comparándose constantemente con los demás:

Ser siempre uno mismo y aceptarse tanto con las cualidades como con los defectos.

Compararse con uno mismo, es decir, con los logros conseguidos con el esfuerzo personal.

Realizar actividades agradables:

Divertirse sanamente, sin excesos contraproducentes parea la salud (abuso de alcohol, drogas, conductas sexuales de riesgo, etc.).

Combinar las obligaciones (estudio y ocupaciones familiares) con el disfrute de los ratos de ocio (estar con amigos, hacer deporte, y practicar aficiones).

Mimarse a sí mismo:

Concederse un capricho de vez en cuando.

(Nota de la autora del proyecto: De vez en cuando hay que premiarse con algo que a uno le guste, para sentirse bien, por ejemplo, puede ser que planifiques hacer algo especial, puede ser algo sencillo que no cueste nada pero que te guste, puedes comprarte algo nuevo, o hacer un proyecto que te de mucho gusto, etc. El fin es tratarse bien a sí mismo para aumentar la felicidad).

Adaptado de Echeburúa y Requenses (2012)

6. En esta sección de la sesión, haremos la siguiente meditación guiada con visualización creativa para ayudar a aumentar la autoeficacia que es aumentar la creencia de que posees la capacidad para ejecutar los comportamientos que sean necesarios para producir un logro, o sea, lograr una meta que te propongas, es la habilidad de ejercer control sobre la motivación propia, el comportamiento y ambiente social. Mediante esta visualización creativa trabajaremos con ayudar a aumentar nuestra autoeficacia:

Visualización creativa para aumentar la autoeficacia

(5 minutos)

Cerramos los ojos y hacemos tres respiraciones. Visualízate a ti mismo, haz una imagen en tu mente de tus circunstancias actuales tomando en cuenta las cosas que quisieras que fueran diferentes, toma una fotografía mental de esto. Ahora crea una imagen de ti mismo de cómo eres cuando tienes éxito, cuando has logrado una tarea o meta, y cómo quieres replicar ese éxito en distintas áreas en tu futuro. Visualiza todos los detalles de esta experiencia, imagina y observa cómo actúas cuando has triunfado en algo, lo que dices y haces en esta escena. Ahora colocas tus dos manos frente a ti y colocas la imagen de las circunstancias actuales en la mano izquierda. Ahora coloca la segunda imagen de la victoria que quieres tener en alguna área de tu vida particular, en la mano derecha. Tu mano izquierda representa el pasado o lo que quieres cambiar y tu mano derecha tu futuro ideal, y el espacio entre las manos representa los pasos entre ambas realidades. Ahora vas a crear una serie de imágenes que te mueven del pasado en la mano izquierda a la imagen del futuro de la mano derecha. Dejando que tu imaginación fluya creativamente instala sentimientos positivos para lograr tus objetivos. Imagina que tu creencia de que puedes completar tareas y metas con éxito aumenta, esta creencia positiva sobre el futuro ideal para ti aumentará. Según tienes más persistencia con alguna tarea, pones más esfuerzo y más fuerza de voluntad para enfrentar obstáculos y más aumenta tu auto eficacia, despojándote del parloteo mental negativo, de la preocupación, del rendirse y de la poca concentración. Ahora invitamos los pensamientos positivos, la confianza, la seguridad y la perseverancia para sobrellevar los obstáculos que te llevaran a conseguir lo que tanto quieres lograr. Dentro de nuestra película mental traes a tu mente algo del pasado que hayas realizado y que hayas tenido

un resultado exitoso, recuerda como las personas que te apoyaron te felicitaron y lo celebraron con validación, con este sentido de confianza vas a lograr tus futuras tareas y metas con éxito.

Visualízalo. Ahora vas a traer a tu mente a una persona de tu vida que admiras porque es exitosa, recuerda cómo se conduce con sus comportamientos deseables y siente como te motivas para modelar lo que observas aplicándolo a tus propias situaciones, siente como tu autoeficacia se expande y tus obstáculos se resuelven. Con tu voluntad, perseverancia y confianza vas logrando tus tareas y metas más fácilmente, más naturalmente. Tu estrés se minimiza más y más, y vas sintiéndote mejor, con más confianza y más seguridad ante cualquier circunstancia difícil. Visualiza las imágenes de tu película, ajustando todo lo que debe ser cambiado para llevarte al resultado final de tu meta cumplida. Vas creando los pasos dando instrucciones a tu mente para que esto suceda. Ahora lentamente une tus manos, juntando todas las imágenes, júntalas a tu cuerpo, e imagina el nuevo sentimiento positivo con la nueva realidad que deseabas, siéntela real, quédate con esa sensación que te produce la imagen mental ideal que creaste. Puedes abrir los ojos cuando suene la campana, (sonar campana) abrir los ojos.

Otra forma de aumentar la autoeficacia es aprender mediante el aprendizaje vicario, observando y aprendiendo sobre las experiencias de los demás. Deben practicar la planificación, establecer metas realistas, medir progreso, unir un hábito viejo con un hábito nuevo y visualización creativa para aumentar la motivación para alcanzar las metas que se establecen. Junto con todo esto, el manejo de tiempo con agenda, calendarios, listas, aplicaciones de manejo de tiempo y que miden el tiempo de consumo de redes sociales, etc., les facilitará darse cuenta del tiempo que se invierte en el Internet, y puede aumentar el tiempo de productividad fuera de línea con uso intencional en línea, esto debe ayudarlos a reducir la procrastinación, y a establecer prioridades.

7. Para asignación: Harán una lista de cinco a ocho problemas y metas. Se les repartirá un registro de pensamientos a los participantes donde podrán identificar pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas en el diario vivir. Se les explicará con ejemplos cómo utilizarlo para trabajarlo de asignación diaria y así ayudarlos a aprender a romper con la rumiación de los pensamientos automáticos y mejorar la autoestima, destrezas sociales, timidez, inseguridad/ autoeficacia, autorregulación, ansiedad, sentimientos de tristeza, y todo aquel pensamiento que lleve a un estado de ánimo no deseado producido por el uso de Internet. Esto puede tener el fin de poder monitorear a diario pensamientos que funcionan como detonantes y conducen al PIU (ej. ¿Qué lo llevo a usar impulsivamente el Internet?). Se identificarán las distorsiones cognitivas, examinación y corroboración de evidencia de pensamientos automáticos, generar pensamientos alternos adecuados con evidencia en la tabla de registro de pensamientos.

Examinarán los pros y contras de las soluciones y obtendrán técnicas para cuestionar validez de distorsiones cognitivas.

Tendrán la siguiente pregunta reflexiva para introspeccionar sobre su seguridad, autoconfianza y autoestima: ¿Como te presentas en línea versus como eres en la vida real? Deben tener como meta poder ganar suficiente autoconfianza para que cundo se presenten en línea sea lo más a fin con quien uno es en la vida real (fuera de línea), o sea, ser los más genuinos posibles en y fuera de línea.

Junto con la tabla de registro de pensamientos los participantes trabajaran en un j*ournal* de meditación que se usara diariamente luego de una meditación corta de 5-15 min. Se dibujará un mandala en el *journal* después que hagan su meditación diaria. Se le repartirá varias hojas con un círculo en blanco para hacer los mandalas y otras hojas impresas con la silueta de un cuerpo humano para colorear el área corporal donde se sintió alguna emoción intensa y definir

como la sintió cada vez que se haga las meditaciones en el hogar. Esto puede ayudar en la práctica de la relajación y meditación para adquirir mayor introspección sobre los pensamientos y emociones.

Los participantes podrán trabajar en el siguiente ejercicio en el cual podrán integrar el modelo ABC y la meditación *mindfulness*

Ejercicio que integra el Modelo ABC y meditación *mindfulness*: Van a producir una imagen diaria del pensamiento más previsivo que hayas tenido en el día. Meditar y luego de meditar, reflexionar y aplicar lo que han aprendido sobre el modelo ABC para identificar distorsiones en el pensamiento, luego pueden hacer un mandala para dar un espacio de *mindfulness*, para luego producir nuevas creencias a raíz de la calma e introspección que nos brinda el *mindfulness*, en combinación con los conocimientos sobre distorsiones cognitivas y modelo ABC que han aprendido.

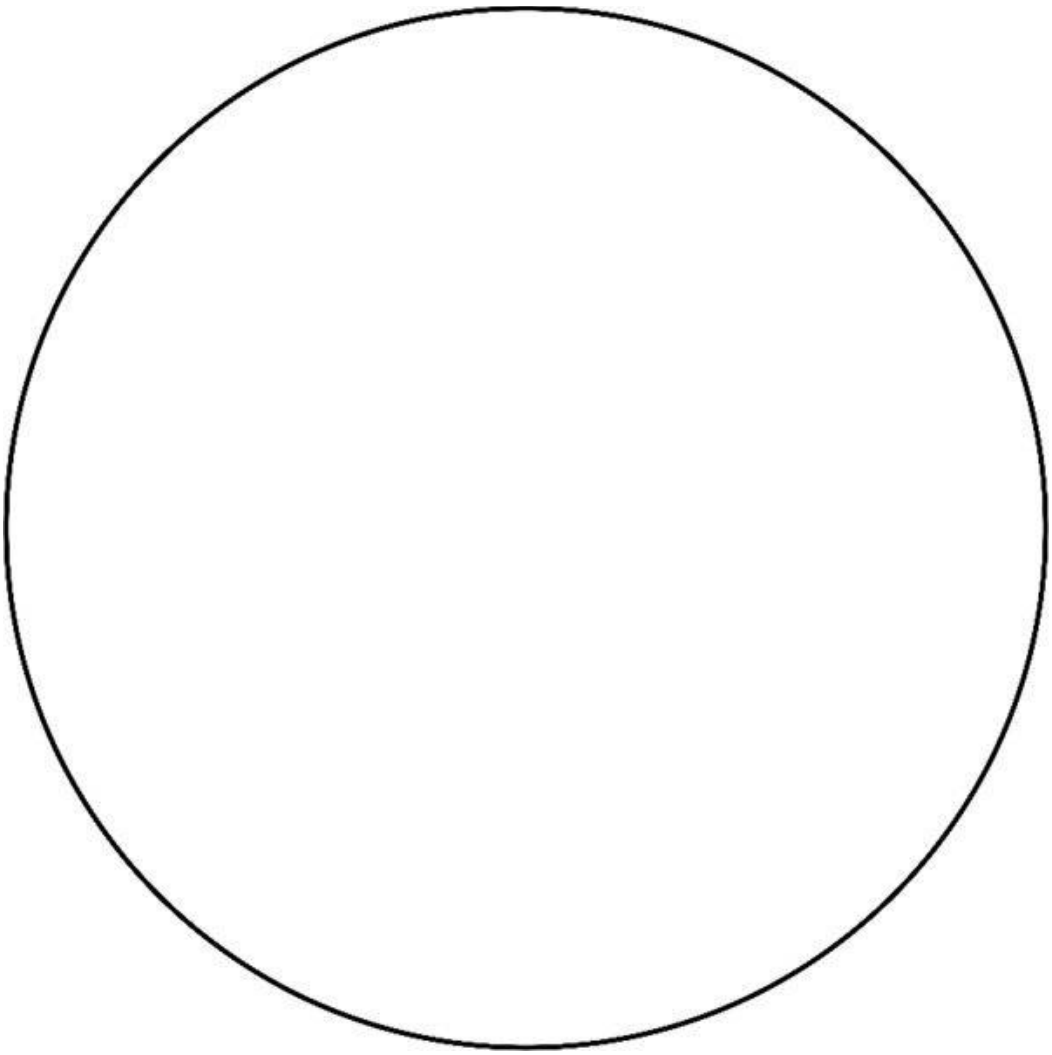
La siguiente información con el circulo y las siluetas serán las instrucciones y materiales que se les repartirá a los participantes para que puedan trabajar en su *journal* a diario con la información que se explicó anteriormente.

DIARIO DE MEDITACION *(JOURNAL)*

Hacer una meditación *mindful* simple de 5 a 15 minutos con respiraciones para reducir estrés.

Hacer dibujo dentro del círculo que le produzca relajación después de la meditación, puede ser un mandala.

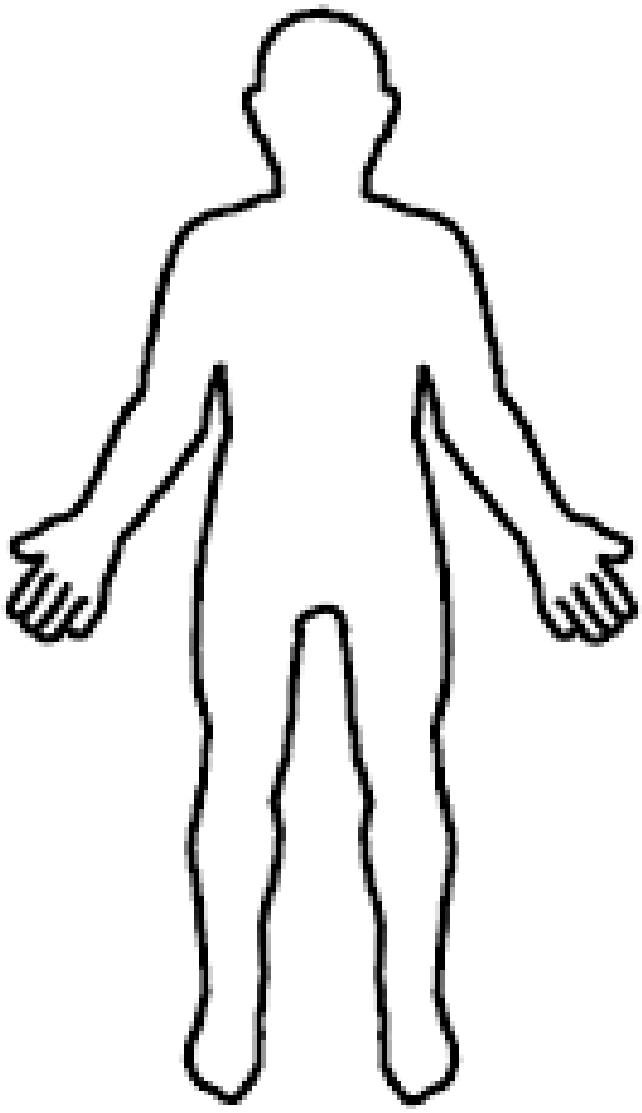
Puede hacer observaciones y/o expresiones sobre asuntos relevantes expresados en lo que dibuja y/o sobre lo que está afrontando.



NOMBRE: _____ **FECHA: _____**

ESCANEO CORPORAL (*BODY SCAN*) 1

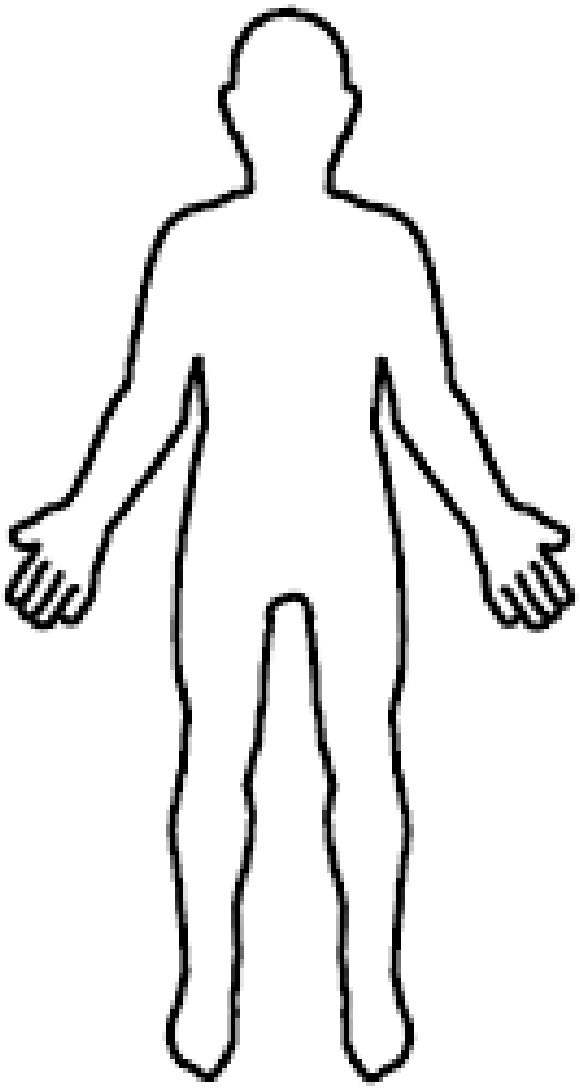
IDENTIFICANDO SENSACIONES CORPORALES



Instrucciones: Escaneo para identificar emociones y sensaciones en el cuerpo. Tener en mente como te sientes durante el escaneo. Durante el ejercicio de escaneo corporal van a identificar áreas corporales donde sientan incomodidad, tensión, malestar. Imaginarse que este cuerpo representa el tuyo, colorear las áreas corporales, representando con dibujos (líneas, figuras, formas, etc.), las emociones y sensaciones que sienten. Tomar en cuenta los colores para expresar o representar sentimientos. ¿Dónde los sientes? y ¿Como los representas en el cuerpo?

NOMBRE: _____ **FECHA: _____**

ESCANEO CORPORAL 2 ALIVIANDO SENSACIONES



Instrucciones: Escaneo con meditación guiada para aliviar sentimientos y sensaciones corporales. Imaginando que esta figura representa tu cuerpo, pueden escribirle palabras para describir tus sentimientos y pueden colorear las áreas en el cuerpo, como también dibujar con líneas, figuras, formas, etc. tomando en cuenta los colores, para expresar o representar como sienten las áreas del cuerpo después del escaneo corporal. Describe cómo te sentías antes y después del escaneo corporal y visualizar como te quieres sentir idealmente.

SESION 6: *MINDFULNESS* PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

(EMOTION WELLNESS)

Objetivos:

1. Exponer a los participantes al conocimiento sobre el bienestar emocional y la inteligencia emocional y su relación con el *connection wellness*.

2. Conocer los beneficios de las emociones positivas a nivel fisiológico.

3. Exponer sobre los distintos tipos de *mindfulness* y sus beneficios sobre los cinco ámbitos del *wellness.*

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Hoja impresa con la Rueda de los sentimientos de Dr. Gloria Willcox

Hojas impresas con los *wellness boosters*

Toalla o *yoga mat* para los ejercicios de *mindfulness* y meditaciones guiadas

Materiales para el emoji *stress ball* (globos, mezcla para el relleno, marcadores de pintura)

Hoja de asignación de habilidades sociales y comunicación

Conceptos y aspectos de interés:

Rueda de emociones de Gloria Willcox.

Meditación *mindfulness*

Respiración

Procedimiento (desarrollo de la sesión y estrategias):

1. En esta sesión se comenzará con una discusión sobre las estrategias para identificar las emociones. Se les ofrecerá a los participantes la siguiente información relacionada con el tema de las emociones:

Hemos visto la interrelación que ocurre entre los distintos dominios del bienestar y como los pensamientos que se producen en el cerebro causan nuestras emociones, y como las emociones pueden impactar la salud de nuestro cuerpo físico. Anteriormente se había mencionado, que una parte esencial de la salud mental y el bienestar intelectual era tener la habilidad de identificar las emociones junto con monitorearlas y regularlas. En la sesión anterior aprendimos a como monitorear los pensamientos que producen las emociones, también aprendieron a identificar las emociones en el cuerpo notando las sensaciones corporales. En esta sesión trabajaremos con identificar las emociones con mayor profundidad y con la regulación de las mismas usando *mindfulness.*

Se puede decir que las emociones son universales. Charles Darwin, que fue el científico que dio origen a la teoría de la evolución, sostuvo en su libro, *The Expresión of Emotions in Man and Animals* en 1872, que compartimos algunas de nuestras emociones con otros animales, y que las emociones son una fuerza que une a todos los seres humanos. Las emociones trascienden culturas, lenguajes y valores. Con esto podemos ver lo poderosas y abarcadoras que pueden ser nuestras emociones. Ahora incursionaremos en el mundo de las emociones y comenzaremos una discusión sobre la inteligencia emocional.

Hablaremos sobre la inteligencia emocional y su rol en el desarrollo emocional saludable y sobre la neurociencia detrás de este mecanismo. El psicólogo y científico Daniel Goleman,

que ha trabajado con la inteligencia emocional y que ha publicado libros sobre el tema, plantea que la inteligencia emocional se refiere a la manera de conducirnos en las relaciones. Lo resume en cuatro dominios que se componen de la siguiente gama de habilidades: 1) Autoconciencia o *self awareness*, entender lo que estamos sintiendo y como lo estamos sintiendo, basándose en tomar buenas decisiones, usando buena intuición; es un compás moral. 2) Automanejo emocional o *emotional self management*, constituye en manejar las emociones de distrés de maneras efectivas para que no se interpongan y te incapaciten. Una forma de manejar las emociones es alinear nuestras pasiones y acciones con el entusiasmo y el compromiso. El automanejo emocional también se puede lograr mediante reunir y sintonizar las emociones positivas cuando se sienta la necesidad. De cada emoción se puede aprender, cada una tiene una función. 3) Empatía, saber lo que están sintiendo los demás. 4) El cuarto dominio de la inteligencia emocional es unir todo esto junto con las destrezas sociales.

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional se puede aumentar y depende de la buena interacción ente la amígdala y los lóbulos frontales, órganos cerebrales. Con el aumento de la inteligencia emocional se pueden mejorar los comportamientos y aumentar el aprovechamiento académico. La inteligencia emocional también está ligada al *connection wellness* porque las personas que se saben conducir con un alto nivel de inteligencia emocional se podrán entender y relacionar mejor con los demás.

2. Hablaremos ahora de cómo los lóbulos frontales en el cerebro tienen un rol protagónico en la regulación emocional para lograr mayor inteligencia emocional. Los lóbulos frontales apoyan las funciones de la inteligencia social e inteligencia emocional, nos ayudan a manejar las emociones y a prestar atencion. Esta área es la última parte del cerebro que termina de madurar. Se había hablado en la sesión cuatro sobre cómo la amígdala recibe las señales de estrés, ahora

hay que añadir que los lóbulos frontales y la amígdala interactúan para regular las emociones. Vamos a ver cómo los lóbulos frontales, que son unas de las zonas más críticas para el razonamiento, la regulación de las emociones, la planificación, el buen juicio, desarrollar la creatividad y otras funciones ejecutivas, interactúa con la amígdala para regular las emociones.

Como hemos visto anteriormente, sabemos que la amígdala define y regula las emociones y que está situada en el centro del cerebro, en el sistema límbico. Esta se activa cuando se perciben emociones negativas y destructivas, particularmente con el coraje, miedo y el estrés. Cuando hay amenazas de estrés, los lóbulos frontales procesan la información que se recibe en la amígdala para decidir si el peligro es real y decide que hacer en cuanto a cómo se va a responder al estrés. Esta comunicación es importante porque es aquí en los lóbulos frontales donde se puede razonar y usar la lógica después que el peligro ha pasado, se activan los lóbulos para calmarnos y pensar sobre qué fue lo que activo el estrés y sobre cómo nos sentimos. Cuando estemos con una respuesta que no podamos controlar ante el estrés, la respiración puede ser un recurso útil, enfocando la atencion en la respiración, en el ritmo, y como se siente el cuerpo mientras se inhala y se exhala. Esto ayudará a que los lóbulos frontales tomen el control sobre la irracionalidad de la amígdala para ganar control sobre las reacciones emocionales irracionales.

3. Ahora que hemos aprendido sobre el mecanismo interno de las emociones, hablaremos sobre identificar las emociones para mejorar nuestro entendimiento sobre cómo nos sentimos y ayudarnos a tomar mayor control sobre ellas para ganar mayor inteligencia emocional.

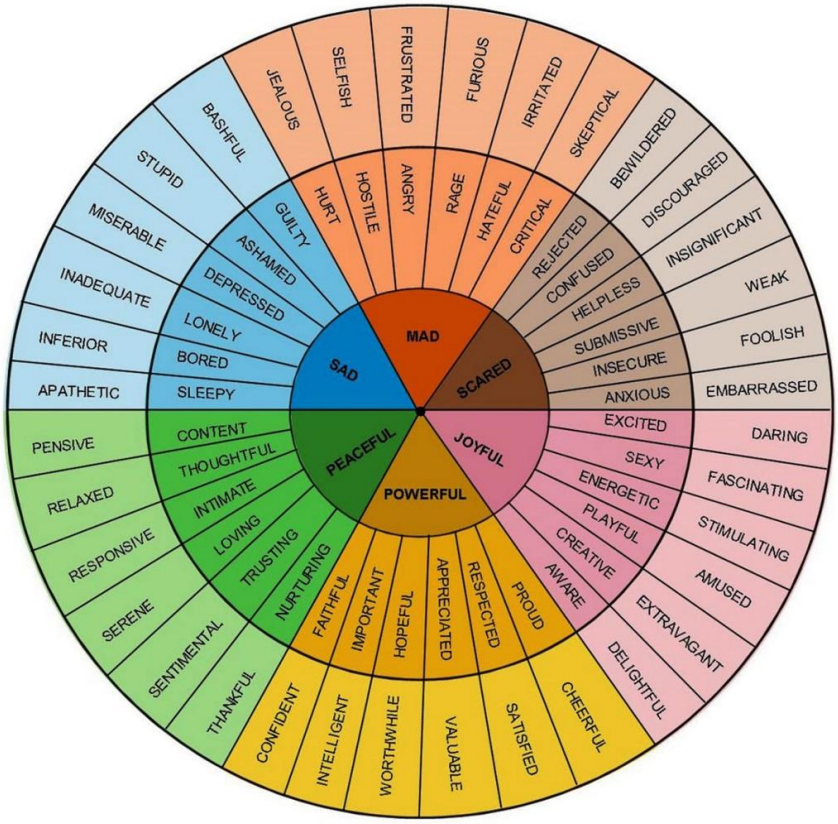
La habilidad de identificar nuestras emociones y las de los demás está relacionado a la inteligencia emocional (Salovey & Mayer, 1990). Los que saben diferenciar bien las emociones que sienten, y pueden identificar la intensidad de las mismas, usan mejores descripciones, con mejor vocabulario para comunicar lo que están sintiendo. Los que tienen dificultad en expresar

las emociones se les hace difícil comunicar como se sienten. Si expandimos nuestro vocabulario de las emociones, y lo usamos en un modo flexible, nos puede ayudar a regular las emociones de forma más efectiva (Kircanski, Lieberman, & Craske, 2012). Queremos explorar las emociones en esta sesión para profundizar y poder mejorar la expresión y definición de las mismas. Queremos que los clientes puedan exteriorizar con mayor facilidad lo que sienten en vez de suprimirlo. Kashdan y Breen (2008) exponen, que expresar las emociones puede estar conectado a tener emociones más positivas, mientras que suprimirlas, según Campbell-Sills et al., (2006) conduce a tener emociones más negativas. Se ha visto que los que usan las redes sociales y el *gaming* muchas veces lo usan como forma de escapar de las emociones, por lo tanto, expresar como uno se siente con claridad puede ayudar en la comunicación de las emociones y sentir mayor bienestar. El Dr. Kanojia (2022) de la plataforma *Healthy Gamer* y el canal *Healthy Gamer GG* en *You Tube*, explica que, al usar estas tecnologías por largos periodos de tiempo, áreas como la amígdala y el hipocampo en el cerebro que procesan las emociones se suprimen. Lo que ocurre cuando "escapan" de las emociones con las tecnologías, es que las emociones se quedan sin poder expresarse ni articularse, lo que provoca una inhabilidad de no entender las emociones que están sintiendo, y se complica a la hora de poder afrontarlas. Esto ocurre porque aunque no se está consciente de ellas, esas emociones no desaparecen, siguen ahí suprimidas de forma crónica, lo que puede convertirse en un asunto problemático de salud mental. La importancia de identificar y articular las emociones efectivamente es poder afrontarlas y poder trabajarlas, autorregulándolas y dirigirlas. El siguiente recurso, *Feeling Wheel*, en combinación con el *mindfulness* pueden ser recursos que los consejeros pueden aplicar para trabajar con las emociones de los clientes en la prevención del uso problemático de Internet.

Usaremos el *Feeling Wheel* o rueda de los sentimientos de Gloria Willcox en la figura: 1 *Feeling Wheel*, para identificar las emociones. La rueda fue diseñada para ayudar a los clientes a expandir el vocabulario de sus emociones. Se les repartirá a los participantes hojas impresas con el recurso.

Figura 1: *Feeling Wheel*

RUEDA DE SENTIMIENTOS



4. Los participantes trabajaran en el siguiente ejercicio con la meta de aprender a describir sus emociones de forma más detallada. Identificarán y reconocerán las emociones con más precisión. Luego las podrán describir con más facilidad y las calificarán de acuerdo a la intensidad que sientan sus emociones siendo el uno (menos intensidad) al diez (máxima intensidad). Las emociones en la rueda sirven de guía y de punto de comienzo para que el cliente pueda describir su experiencia. Las emociones que aparecen en la rueda pueden existir en muchas combinaciones y se puede usar emociones positivas y negativas que están sintiendo de forma simultánea.

Van a mirar la rueda e identificar una emoción en el centro que hayas estado sintiendo. Luego de identificar la emoción, usar las bandas de afuera de la rueda para mirar más y de forma más especifica el tipo de emoción. Por ejemplo, si identificas que te sientes triste en general, al mirar las bandas de afuera puedes determinar qué clase de tristeza estas sintiendo. Tal vez te sientes ignorado. Esto puede detectarse a la inversa sentirse ignorado y después entender que eso te está causando tristeza. Luego de usar la rueda esto puede llevar a las personas a darse cuenta de que la emoción esta enraizada a un suceso a un nivel más profundo. La rueda la pueden usar para explorar las emociones en cualquier momento, por ejemplo, puedes hacer una reflexión directa, en el mismo momento si estas teniendo una conversación agradable con alguien. Puedes identificar ¿qué clase de felicidad estas sintiendo? Puede hacerse una reflexión diaria al finalizar el día pensando en las experiencias del día con los distintos niveles de emociones. Por ejemplo, si se te olvido hacer algo que le prometiste a alguien puedes identificar sentirte culpable afuera de la rueda, triste en el centro, y más específicamente en la parte de afuera máxima con resentimiento. Conocer estas emociones ayuda a identificar si hay que tomar alguna acción especifica. La rueda también se puede usar para hacer reflexiones sobre las emociones a largo

plazo, explorando las emociones que te hayan estado impactando más profundamente y a más largo plazo. Un ejemplo puede ser haberse estado sintiéndose asustado por varios meses después de haber perdido un trabajo, cuando realmente la emoción más específica que estas sintiendo es rechazo e inseguridad. Saber los matices específicos de las emociones trae introspección que puede ayudar a las personas a tomar una acción determinada. Los participantes tendrán su copia de la rueda para que puedan trabajar en el ejercicio e identificar sus emociones. Willcox, G., *The Feeling Wheel. Positive Psychology Practicioner's Toolkit* (https://www.gnyha.org/wp-content/uploads/2020/05/The-Feeling-Wheel-Positive-Psycology-Program.pdf

5. Se continuará con la psicoeducación con información sobre el manejo efectivo y no reactivo de las emociones, aprenderán los beneficios de las emociones positivas, se les presentará la siguiente lista de *wellness boosters* para las emociones con preguntas. Los siguientes *wellness boosters* se repasarán y se discutirá si alguien del grupo ha tenido la oportunidad de practicar alguna de estas ideas o alguna parecida en su casa sin saberlo. Se le repartirá una hoja impresa con las ideas para que lo puedan poner en práctica en sus hogares.

WELLNESS BOOSTERS para el bienestar de las emociones:

1. Al finalizar el día, hacer una lista de las cosas que te hicieron feliz ese día. Puede ser útil reflexionar sobre la lista al igual que sobre el proceso de hacerla.

2. Encuentra a un amigo(a) o familiar que tenga el tiempo para escuchar, y ten una conversación con él o con ella, asegurándote de expresar tus sentimientos corrientes de forma honesta sobre varias áreas de tu vida. Estar abierto a esta experiencia puede ayudar con la expresión emocional.

3. Piensa en algunas situaciones en tu vida que te estén causando frustración, coraje o decepción. Toma varios minutos para reflexionar sobre lo que estas aprendiendo sobre ti mismo en estas situaciones. Considera soltar el sentimiento negativo y perdonar a la persona que está contribuyendo a esos sentimientos si aplica. Este método puede ser una manera útil de reencuadrar tus experiencias.

4. Puede bajar una aplicación de gratitud en tu celular y añadirle cosas por las cuales das gratitud una o más veces en semana. Lee o repasa lo que escribiste cuando te estes sintiendo desanimado.

5. Encuentra algún libro o historia inspiracional que puedas leer. Puedes considerar pedirle a alguien que lea contigo y luego discutir los mensajes que se llevó cada cual.

6. Lo siguiente es un ejercicio que se le repartirá a los participantes en hojas impresas donde podrán tomar nota e identificar cómo se sentían antes de hacer una de las ideas de la lista y después de haber implementado la idea del *wellness booster*. Podrán ver si pudo mejorar su emoción aplicando las ideas de aumentar el bienestar emocional.

Instrucciones: Escribir las emociones que estabas sintiendo antes de hacer el *wellness booster* en la línea de “Antes”, y luego de hacer el ejercicio, escribir las emociones que sentiste después de haberlo hecho. Finalmente compararlas emociones y notar si hubo algún impacto para contestar la última pregunta.

Ejemplos: ALEGRE, TRISTE, CON MIEDO, ABURRIDO, ANSIOSO, CALMADO, DISGUSTADO, CON ENVIDIA, CON TIMIDEZ, CORAJE, SOLEDAD, ETC.

Antes: _____

Después: _____

¿Qué impacto tuvo el *wellness booster* (si alguno), en tu bienestar de conexión, otros ámbitos del *wellness* y en tu bienestar en general?

_____

_____

_____

_____

7. Se continuará la discusión con el tema del *mindfulness* para la regulación emocional. En este tema se podrá ver como el *mindfulness* impacta todos los dominios del bienestar: *(mind wellness, emotional wellness, body wellness, connection wellness, spirit wellness)*. Incluirá información sobre lo que es *mindfulness*, sobre como impacta las distintas áreas del cerebro de forma beneficiosa, los tres tipos de *mindfulness* y su aplicación, beneficios y como puede ser una alternativa para trabajar con el manejo del uso problemático de Internet ayudando en la autorregulación de las emociones negativas. A continuación, la información:

¿Qué es *mindfulness*? *Mindfulness* es la traducción al inglés de la palabra pali *sati*. El pali fue la lengua de la psicología budista hace dos mil quinientos años, y el *mindfulness* es la enseñanza básica de esta tradición (Germer, Siegel & Fulton, 2018). *Sati* o mindfulness significa percatarnos, prestar atencion y recordar (Germer, Siegel & Fulton, 2018). Vamos a ver lo que *mindfulness* no es y lo que es. *Mindfulness* no es estar en piloto automático, es lo contrario, es prestar atencion a lo más relevante del momento presente, dándonos cuenta y percatándonos

(tener conciencia de) con atencion de lo que ocurre en nosotros y a nosotros, de momento a momento y recordar para poder reorientar nuestra atención y conciencia de una manera receptiva y con intención, no deteniéndonos en los recuerdos. En resumen, es darnos cuenta de, o percatarnos del momento presente con atención plena, observando lo que ocurre.

La habilidad de ser *mindful* nos permite ser menos reactivos a lo que está ocurriendo en el momento presente, nos puede ayudar a disminuir el sufrimiento y aumentar nuestra sensación de bienestar. Esto se logra reconociendo cada experiencia en el momento presente con actitud de curiosidad o "mente de principiante" ya sea una experiencia positiva, negativa o neutral. Se reconoce la experiencia y se observa sin emitir juicios. Cuando dejamos que los pensamientos se estanquen pensando en situaciones del pasado puede desarrollarse la depresión y cuando estamos pensando demasiado en lo que ocurrirá en el futuro nos puede dar ansiedad. Cuando estamos con nuestra atención centrada en el momento presente con una actitud de curiosidad o "mente de principiante" no estamos pensando en el pasado o el futuro, ni tampoco aferrándonos al momento presente. Habíamos hablado anteriormente de lo importante que son los lóbulos frontales para nuestra regulación emocional, está científicamente comprobado que practicar *mindfulness* aumenta la corteza de los lóbulos frontales en el cerebro, lo que contribuye a aumentar la autorregulación y las funciones ejecutivas para adquirir un balance más rápidamente para sentirnos mejor cuando nos enfrentamos a situaciones no agradables.

Ahora vamos a ver ejemplos del tiempo en el cual se pueden conseguir los beneficios de la práctica de mindfulness. La amígdala se reduce y demuestra menos reactividad después de aproximadamente treinta horas de *mindfulness based stress reduction* a lo largo de ocho semanas (Goleman & Davidson, 2018). Ocho minutos de práctica de *mindfulness* dan resultados en corto tiempo para controlar y reducir la divagación mental, y con dos semanas de práctica es suficiente

para producir menos divagación, mejor enfoque y mejor memoria de trabajo o *working memory*, suficiente para aumentar los resultados en los exámenes para entrar a la universidad y estudios graduados (Goleman & Davidson, 2018).

¿Cómo podemos practicar el *mindfulness*? Hay dos formas de *mindfulness*, el formal y el informal. La práctica formal se asocia con la meditación, se entrena la atención de forma disciplinada sosteniendo la introspección y permitiendo que se experimente el *mindfulness* a un nivel más profundo. Se observa sistemáticamente el contenido de la mente. La práctica de *mindfulness* informal es aplicar las destrezas de *mindfulness* en la vida cotidiana. Se puede dirigir la atención a la respiración, escuchar ruidos ambientales, notar sensaciones físicas como por ejemplo mientras nos lavamos los dientes. Se puede aplicar mientras lavamos los platos, barremos y demás tareas. Dos formas muy buenas de aplicar la práctica informal es el paseo *mindful* (meditación ambulante) y la comida *mindful* (meditación comiendo). En la meditación ambulante, el paseo lleva a la persona de momento a momento a estar presente atendiendo la secuencia del momento, en silencio notando como damos las pisadas, iniciando pasos, levantando y poniendo cada pie. En la comida *mindful* se come en silencio y despacio fijándose en los alimentos que están en el plato y notando las sensaciones de los alimentos en la boca, los movimientos musculares y faciales al masticar, los sabores de la comida y el proceso de tragar. Utilizar los utensilios o palillos chinos para comer puede crear una experiencia de más *mindfulness* al ingerir los alimentos.

Los siguientes son los tres tipos de meditación *mindfulness* que comúnmente se ensenan: 1) La atención centrada o enfocada (anejo 1) para la concentración, enfocar y dirigir la atención hacia un objeto, como un láser. Ayuda a tener la mente calmada, tranquila y concentrada. 2) La atención abierta (anejo 2) se puede usar para notar intenciones, sensaciones, emociones,

pensamientos y/o conductas, ayuda a conseguir perspectiva sobre pensamientos. Puede ocurrir un momento de reconocimiento cuando se percata (¡aja!) de lo que está pensando notando eso que lo distrajo y volver a enfocar la atencion en la respiración, o el objeto de enfoque, y 3) el amor bondadoso y la compasión (anejo 3), estado mental que desea que todos los seres gocen de felicidad (amor bondadoso) y sean libres de sufrimiento (compasión). Amor y bondad en *pali* es *metta*.

8. A continuación, se practicará uno de los tres tipos de meditación *mindfulness* que fueron explicados (ver anejos 1,2 y 3). Los participantes alzarán la mano para que la mayoría escoja cuál de los tres tipos de *mindfulness* les interesa practicar, y se hará como ejercicio.

9. Se conducirá la siguiente meditación guiada: *Mindfulness* de las emociones abrumadoras para sobrellevar las emociones negativas.

MINDFULNESS DE LAS EMOCIONES ABRUMADORAS

Siéntate cómodamente, cierra los ojos, y haz dos respiraciones profundas para conectar con tu cuerpo en este momento.

Ahora conecta con esa emoción que te abruma, te molesta, te hace sentir mal, en este momento de tu vida. Centra tu atención en la emoción. ¿Dónde la sientes?; ¿En qué zona de tu cuerpo sientes esa emoción? Lleva ahí tu atención, con cada respiración conduce tu atención a esa zona del cuerpo.

Observa cómo es esa molestia física. ¿Qué percibes físicamente?, ¿Qué sensaciones físicas están asociadas a esa emoción?

Ponle un nombre a la emoción, etiquétala, nómbrala mentalmente, con calma, despacio, sin valorarla, sin enjuiciarla, solo nombrarla.

Ahora observa como esa emoción sale de tu cuerpo y se sitúa delante de ti, ponle una forma (circulo, cuadrado, rectángulo, otra forma), ponle un color, obsérvala desde la distancia del observador, quizás percibas cuál es su función, ¿Por qué surge en ti esa emoción? Quédate unos segundos observándola desde esta perspectiva.

Ahora deja que haga lo que quiera, que se vaya o que se quede, lleva tu atención a la respiración, siente cada inspiración y cada espiración. Quédate unos segundos acompañando tu respiración, ponte la mano en el corazón y acompaña la respiración con una atención amable hacia ti mismo, sigue sintiendo tu respiración, con amabilidad, deja que fluyan estos sentimientos amables de tu corazón. Llevando tu atención a la respiración quédate sintiendo lo que percibes en ti en este momento, respira, respira, no hay nada que hacer ahora solo respirar.

Este ejercicio permite que conectes con tus emociones dolorosas en momentos difíciles, que te hacen sufrir, sin tener que luchar contra ellos. Forman parte de la vida y al observarlos así podemos aceptarlos y trabajarlos. Esto es una forma de relacionarse con las emociones que permite tomar distancia de la emoción, darte cuenta de que es algo pasajero y de que puedes decidir qué hacer ante la situación. Puedes sentir que todavía la emoción te acompaña, pero que no te perturba de manera tan intensa e incluso puede ser que se haya disipado.

Rechazar las emociones y sentirnos mal con nosotros mismos no nos beneficia, sin embargo, cuando uno se detiene, reconoce la emoción, toma la distancia necesaria para conectar con la vivencia para decidir qué hacer, esto nos beneficia ya que no nos dejamos dañar por las emociones negativas y sus efectos que enferman el organismo.

Gascón-Aguilar, M. (2017). *Creciendo con Mindfulness en la casa y en la escuela*. Madrid: Editorial Edaf.

10. En este punto de la sesión se les expondrá a los participantes una información sobre como el *mindfulness* impacta el cerebro (neurociencia del *mindfulness*), de ahí, las emociones, desencadenando este impacto a través de las demás dimensiones del bienestar.

Si aplicamos el *mindfulness* al uso problemático de Internet y a las conductas adictivas, nos enseña que cuando ocurre un evento desagradable, en vez de adoptar una conducta adictiva como puede ser el uso problemático de Internet, se puede aprender a aceptar lo que está pasando justo en ese momento y entrar en el interior para explorar que es lo que produce en el cuerpo el deseo compulsivo que estas teniendo, sin importar cuan desagradable pueda ser en el momento presente. Con este enfoque pueden aprender que los deseos impulsivos son esencialmente transitorios y que no se tiene que perder el control sucumbiendo o teniendo un estado de amino o

conducta negativa si no se actúa sobre ellos. Cuando no se alimenta la conducta impulsiva se debilita, en cambio, si la persona sucumbe ante ella se fortalece. Al principio de poner esto en práctica es más difícil al inicio porque los deseos no dejan de surgir, pero con la práctica se logran los resultados.

Practicar *mindfulness* cambia el cerebro aumentando la materia gris en las áreas de la ínsula anterior que ayuda a empatizar con el dolor y sufrimiento de otros, juega un rol en sentir nuestros órganos corporales como el corazón, nos hace poder darnos cuenta y estar conscientes de como procesamos nuestras emociones en el cuerpo. Actúa sobre el sistema límbico y uno de los roles que juega es con las emociones. Nos permite darnos cuenta de las sensaciones físicas internas y externas cuando se está en meditación. El sistema límbico es una de las áreas del cerebro que permanecen activas durante la meditación y cuando se realizan actos de compasión.

Cuando hay menor volumen de materia gris en la ínsula anterior, está fuertemente implicado en algunas psicopatologías como trastorno de estrés post traumático, ansiedad social, algunas fobias específicas y la esquizofrenia (Germer, Siegel & Fulton, 2018).

Un estudio de *University of South Australia* (2020) ha comprobado que el acto de sonreír (de forma falsa), no sonreír genuinamente, puede engañar al cerebro a ser más positivo. Cuando se hace este ejercicio se fuerza a los músculos faciales a replicar el movimiento de la sonrisa, esto estimula la amígdala, centro de las emociones en el cerebro, y libera neurotransmisores que promueven el estado emocional positivo, potencialmente aumentando la salud mental. Si han escuchado de la frase "*fake it till you make it"* ahora tiene una explicación neurocientífica.

Hemos visto durante la sesión, cómo regular y calmar nuestros pensamientos con *mindfulness,* y cómo se puede conseguir tener emociones más positivas que preservan y protegen

nuestro cuerpo, haciendo que podamos relacionarnos con los demás con amor bondadoso y compasión para tener harmonía y bienestar del espíritu. Así nos beneficia el mindfulness en cada área de nuestro bienestar.

11. Actividad: En esta actividad los participantes crearán una herramienta para ayudar a liberar los nervios, a reenfocarse y ayudar a amortiguar el estrés. La misma será una bola de manejar estrés o un *stress ball* y será en forma de emoji. Dibujarán el emoji que se asemeje a la emoción o animo general que han estado sintiendo o prevaleciendo en las últimas dos semanas (Los participantes reflexionaran sobre las emociones que más han estado sintiendo y sobre donde vienen sus emociones, las emociones pueden ser cualquiera que la persona este sintiendo). Luego podrán compartir de manera voluntaria su emoji, y que los ha estado haciendo sentir como se han estado sintiendo últimamente.

Asignación: Se les repartirá a los participantes una actividad sobre habilidades sociales y comunicación (anejo 4) para que se puedan autoevaluar para la siguiente sesión. Continuaran con el *Journal* de pensamientos y meditación.

Anejo 1:

MEDITACION MINDFUL ATENCION CENTRADA O ENFOCADA

Pasos para anclar la mente y obtener tranquilidad y concentración con una mente calmada y apaciguada y apartarse de cualquier preocupación real o imaginada, cuando sienta la mente inquieta o emociones fuertes:

1. Buscar un lugar tranquilo donde sentarse, y sentarse en postura recta y relajada.

2. Respirar despacio y fluido por unos minutos para asentar el cuerpo y la mente.

3. Notar la respiración con más facilidad en el cuerpo. Puede notarse en la brisa de las fosas nasales, en el sube y baja del pecho o en el abdomen expandiendo y contrayéndose.

4. Notar simplemente las sensaciones físicas de inspirar y expirar.

5. Si notamos que la mente se distrae, volvamos a fijarnos en la respiración.

6. Respirar de forma natural sin controlar la respiración.

7. No nos preocupemos si la mente se distrae simplemente retomar la respiración.

8. Cuando deseemos terminar la meditación, abramos los ojos suavemente.

Germer, C., Siegel, R. & Fulton, P. (2018). *Mindfulness y Psicoterapia* (2da. ed.). Bilbao: Editorial Desclee De Brouwer.

Anejo 2:

MEDITACION MINDFUL ATENCION ABIERTA

Pasos para regular emociones difíciles, obtener una conciencia relajada, cultivar la ecuanimidad y notar nuestras intenciones, sensaciones, emociones y/o conductas (notar cualquier cosa que predomine en la mente de momento a momento) desarrollando la conciencia introspectiva de las sensaciones corporales:

1. Acomodarse en una postura cómoda.

2. Comencemos enfocándonos en la respiración natural, si la atención diverge, volvamos a notar el movimiento de la respiración.

3. Cuando pasen unos minutos, comencemos a notar sensaciones físicas de estrés en el cuerpo como por ejemplo en la frente, la mandíbula, el cuello y/o el vientre.

4. Notemos también si estamos reteniendo emociones difíciles como preocupación por el futuro o aprensión por el pasado.

5. Podemos intentar nombrar la emoción que domina nuestro cuerpo, por ejemplo, tristeza, ira, miedo, soledad, vergüenza. Podemos etiquetar varias veces las emociones para nosotros mismos, pensándolas o diciéndolas con voz suave y actitud amable. Volver a la respiración después.

6. Ahora vamos a elegir un solo punto del cuerpo en que el estrés pueda estar expresándose con mayor fuerza. Puede ser en forma de dolor en el área del corazón, o de tensión en el estómago. En nuestra mente nos inclinamos hacia esa zona suavemente como si estuviésemos viendo a un bebe recién nacido.

7. Sigamos respirando con naturalidad, dejando que la sensación siga ahí donde esta. Notemos la respiración entere las demás sensaciones corporales.

8. Dejemos que el movimiento rítmico de la respiración suavice y apacigüe nuestro cuerpo. Podemos poner la mano en el corazón mientras seguimos respirando.

9. Cuando estemos listos, abramos los ojos.

Germer, C., Siegel, R. & Fulton, P. (2018). *Mindfulness y Psicoterapia* (2da. ed.). Bilbao: Editorial Desclee De Brouwer.

Anejo 3:

MEDITACION MINDFUL AMOR BONDADOSO Y COMPASION (5 minutos)

Pasos para ayudar a abrir la percepción y ayudarnos a ser más *mindful* o poder percatarnos más veces de las cosas con buena voluntad, pasar de la atención preocupada a la atención amorosa:

1. Encuentren una postura cómoda, cerremos los ojos (totalmente o parcialmente).

2. Harán varias respiraciones para asentar la mente y el cuerpo.

3. Pongamos las manos en el corazón para recordar que estamos aportando a una experiencia de atención y de amor bondadoso. Sintamos el calor de las manos y su suave presión sobre el corazón por unos minutos. Sintamos el movimiento rítmico de la respiración mientras tenemos las manos sobre el corazón.

4. Visualicemos alguna persona o ser vivo que nos haga reír de manera natural y nos aporte felicidad a nuestro corazón, puede ser algún familiar, amigo(a), mascota, etc. percibamos lo que estamos sintiendo en presencia de ese ser y disfrutemos de esta buena compañía.

5. Ahora pensemos en la vulnerabilidad de este ser querido, que al igual que nosotros mismos, se debate en medio de las dificultades de la vida. Este ser desea ser feliz y verse libre de sufrimiento también al igual que nosotros mismos y que cualquier otro ser vivo. Repitamos los siguientes deseos de manera serena y cariñosa procurando que el significado de las palabras resuene en nuestro corazón:

Ojalá estes libre de todo peligro.

Ojalá seas pacifico.

Ojalá estes sano.

Ojalá vivas a gusto.

6. Si notamos que la mente se ha distraído, volvamos a la imagen de nuestro ser querido. Nos recrearemos en cualquier sensación cálida que pueda surgir. (Despacio)

7. Visualicemos ahora nuestro cuerpo con el ojo de la mente y notemos las sensaciones corporales tal como son. Dándonos cuenta de cualquier molestia o inquietud, regalémonos amabilidad a nosotros mismos:

Ojalá me vea salvo de todo peligro.

Ojalá sea pacifico.

Ojalá este sano.

Ojalá viva a gusto.

8. Si queremos podemos preguntarnos, ¿Qué necesito oír justo ahora? Usemos lenguaje que ayude a que nuestro corazón se vuelva con más ternura hacia nosotros mismos como si le estuviéramos hablando a un(a) querido(a) amigo(a).

9. Si surgiera resistencia emocional, dejémosla situada en un segundo plano y volvemos a las frases anteriores o también podemos volver a céntranos en el ser querido o en la respiración.

10. Cuando veamos que ya estamos preparados, abramos los ojos suavemente.

Germer, C., Siegel, R. & Fulton, P. (2018). *Mindfulness y Psicoterapia* (2da. ed.). Bilbao: Editorial Desclee De Brouwer.

La práctica de meditación de compasión, si se practica por un mínimo de siete horas, a través de dos semanas, produce a una conectividad en los circuitos que son importantes para la empatía y sentimientos positivos, suficientemente fuertes para aparecer fuera del estado de la meditación en sí (Goleman & Davidson, 2018).

SESION 7: LAS CONEXIONES Y EL BIENESTRAR (*CONNECTION WELLNESS*)

Objetivos:

1. Entender los beneficios del *connection wellness* y su influencia sobre los demás dominios.

2. Discutir sobre el hábito problemático del *gaming* y el uso desmedido de redes sociales.

3. Proveer recursos y alternativas para mejorar la conexión social con otros.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Hoja impresa para ejercicio de *Inner circle-Outer circle*

Toalla o *yoga mat* para dinámicas de relajación

Hoja de papel y materiales de dibujar y colorear para el ejercicio del anuncio publicitario en parejas

Hoja de ejercicio de dar gratitud

Conceptos y aspectos de interés:

Autoconfianza y autoestima

Compasión y amor bondadoso

Empatía e interconexión con los demás.

Procedimiento (desarrollo de sesión y estrategias):

1. Para comenzar la sesión se hará la siguiente introducción sobre el *connection wellness*:

Hemos visto como el *connection wellness* se interrelaciona con los demás dominios del bienestar y hemos visto los beneficios que aporta y lo valioso que es recibir y dar apoyo a los demás, dado a que mejora la salud mental y física. Mucho de esto tiene que ver con que cuando se libera el neurotransmisor oxitocina, y se combina con la dopamina nos hace sentir bien, cuando nos sentimos en confianza y en intimidad con otros.

Un gran reto que tenemos hoy día es, como conectar socialmente cuando estamos conectado al Internet y a las redes sociales la mayoría del tiempo. Como desconectarnos para conectar. Las redes sociales nos pueden dar un falso sentido de cuan conectados y felices están los demás, lo que hace que la persona se sienta más aislada. En las redes sociales sabemos que la aceptación social se mide mediante "likes", "friends" y "re-tweets, lo que puede impactar la autoestima porque en las redes sociales, los que tienen éxito con este sistema de aceptación y validación, se sienten muy bien y les refuerza la autoestima; pero para los que le pasa lo contrario, pueden sentir baja autoestima**,** depresión y ansiedad si no reciben suficientes "likes", "friends", y/o re-tweets (Capuzzi & Gross, 2019). También hemos visto como esta manera de conectarse nos puede hacer daño con el mecanismo de la liberación de dopamina que afecta nuestra experiencia de placer y disfrute causándonos placer, y por eso engancha a las personas en este hábito que puede afectar de forma negativa el bienestar. Muchas personas utilizan la comunicación por Internet para compensar por sus dificultades sociales y problemas relacionales fuera de la red en sus vidas reales. La comunicación no verbal en línea puede ser un atractivo para los que no quieren o no ven conveniente socializar en persona porque lo ven como una ventaja para la autopresentación, las personas pueden sentirse más en confianza porque pueden editar lo que van a escribir y se sienten que están siendo más efectivos. Se ha encontrado que los

que tienen un hábito más fuerte de estar conectados en línea, tienen más fallas o dificultades a la hora de conectar con personas a nivel interpersonal.

Se pausará un momento y se les preguntará a los participantes: ¿Hay alguien en este grupo que se haya sentido así (tener dificultad para conectar con personas a nivel interpersonal)?

En esta sesión se trabajará con ciertas destrezas y ejercicios que los podrá ayudar a clarificar y superar algunas limitaciones sociales que los pueda estar bloqueando y ayudarlos a facilitar el socializar en persona, fuera de línea y formar lazos sociales con más confianza empatía y compasión.

2. Aunque tengamos conexiones sociales en o fuera de línea, es importante resaltar lo que son las relaciones saludables, que aporten bienestar a nuestra vida.

Ahora haremos una dinámica en grupo sobre qué para ti es una relación saludable y una no saludable. Antes de comenzar la discusión sobre comparar entre lo que es una relación saludable y una no saludable se le preguntará al grupo ¿Qué es una relación saludable y una no saludable para ti?

Alzarán la mano para participar en grupo.

Luego se discutirán las señales de aviso para evaluar las relaciones no saludables conceptualizados desde la perspectiva del *wellness*.

Al finalizar la discusión sobre las señales de aviso, los consejeros participantes habrán adquirido conocimiento base para enseñarles a sus clientes para saber distinguir entre lo que es una relación no saludable y algunos problemas que pueden surgir en algunas conexiones, esto les aumenta la conciencia para poder discernir y distinguir mejor entre relaciones saludables versus las relaciones tóxicas, a la hora de seleccionar con quien se van a relacionar y conectar.

Es importante que los jóvenes aprendan sobre lo que es una relación saludable y como una relación no saludable puede afectar negativamente todas las dimensiones de su bienestar en esta etapa porque están formando sus esquemas de cómo deben ser las relaciones, el aprender sobre las relaciones saludables los ayuda a fomentar una cultura de relaciones saludables entre sí.

A continuación, la siguiente información para discusión:

Señales de aviso para evaluar las relaciones no saludables conceptualizados desde la perspectiva del *wellness* (como una relación no saludable afecta negativamente todas las dimensiones del tu bienestar):

MENTE: La relación resulta en pensamientos negativos sobre ti mismo. La persona regularmente hace comentarios negativos sobre ti. Constantemente no te toma en cuenta, te ignora, critica tus pensamientos y opiniones o te dice lo que tienes que pensar o creer. Tu bienestar mental se obstaculiza notablemente por esta persona.

CUERPO: La persona es físicamente o sexualmente abusiva, por ejemplo, te agarra, te golpea, deja moretones, te lesiona, te fuerza a tener intimidad en contra de tu voluntad. Esta persona te dice cosas sobre tu cuerpo o apariencia física que resultan en que te sientas mal sobre ti o tu cuerpo. La persona vive un estilo de vida que consistentemente te desalienta a aspirar a lograr metas de bienestar corporal que son importantes para ti. Esta persona obstaculiza tu bienestar corporal de manera notable.

ESPIRITU: La persona no te apoya en tus creencias religiosas o espirituales, menosprecia tus creencias y prácticas o te bloquea de poder participar o involucrarte en tus creencias religiosas o espirituales. La persona critica las cosas que dan significado y propósito a tu vida. El camino de

vida de este individuo aparece destructivo y ha comenzado a afectar tu camino. Tu bienestar espiritual esta obstaculizado notablemente por esta persona.

EMOCION: La persona es abusiva emocionalmente como, por ejemplo, te rebaja, te grita, y/o te amenaza. La persona constantemente falla en ser emocionalmente comprensivo. La persona niega, ignora, y/o invalida tus sentimientos. El tono emocional de tu relación desmejora tu bienestar. Tus emociones regularmente cambian negativamente cuando estas con esta persona. Pensar en pasar tiempo con esta persona suscita más emociones negativas en ti, que las positivas. Tu bienestar emocional esta notablemente obstaculizado por esta persona.

CONEXIÓN: El estilo en el cual la persona se comunica contigo resulta en una constante tensión y conflicto. Esta persona minimiza y/o es celosa sobre conexiones importantes en tu vida e intenta aislarte de fuentes críticas de tu sistema de apoyo social, como, por ejemplo, familiares y/o amigos. El tiempo que pasas con esta persona, a menudo es una experiencia negativa. Tu bienestar de las conexiones esta obstaculizado notablemente por esta persona.

3. Ahora vamos a aprender sobre identificar dos tipos de apoyo social que podemos recibir para poder identificar y conectarnos con personas que nos ayuden a sentirnos bien fuera de línea y que sean buenas para nuestro bienestar y crecimiento. Mas adelante en la sesión aplicaremos la información que se discutirá a la dinámica de *Inner circle-outer circle* (anejo 1), aplicaremos los conceptos que vamos a discutir a continuación.

El apoyo social se puede dividir en dos 1) apoyo emocional y 2) apoyo instrumental. El apoyo emocional se divide entre el tipo de apoyo que uno necesita cuando necesitas hablar con alguien acerca de tus problemas y el tipo de apoyo que uno necesita cuando quieres tener personas con quien compartir y hacer cosas con. El apoyo instrumental se manifiesta a través de

recibir apoyo directo como recibir información o apoyo concreto como cuando alguien te ayuda haciéndote un favor para que puedas lograr algo que necesitas hacer. Los sistemas de apoyo social vienen a través de la familia, amistades, parejas, colegas, etc. La percepción que tenemos de como percibimos el apoyo social es más valioso en obtener resultados positivos en la salud mental y física que el apoyo social en sí. O sea que una persona puede tener muchos amigos y familia que lo quiera, pero su percepción puede ser baja en cuanto al apoyo social que percibe recibir y viceversa, puede tener poco apoyo y sentir que el nivel de apoyo social que recibe es alto.

4. En este punto de la sesión se llevará a cabo el ejercicio: *Inner circle-Outer circle* (anejo 1) manteniendo en mente lo discutido anteriormente.

Se hará el ejercicio de *Inner circle- Outer circle,* en el cual los participantes identificarán sus sistemas de apoyo social. Este ejercicio puede ser un recurso para que los consejeros puedan ayudar a los estudiantes y clientes a introspeccionar sobre los efectos positivos y negativos que tiene la tecnología sobre las relaciones sociales y como han afectado sus sistemas de apoyo y conexiones sociales como también a identificar conexiones sociales significativas y a su vez identificar relaciones que pudiesen mejorar. El estudiante debe mantener en mente la discusión de las relaciones saludables que se discutió previamente.

Se les repartirá a los participantes unas copias impresas con el ejercicio *Inner circle-Outer circle* (anejo 1) dando las siguientes instrucciones: El estudiante marcará en un primer círculo las personas más cercanas, en el próximo circulo afuera del primero pondrá a las personas próximas a las más cercanas. Identificará con una letra las personas que lo ayudan con tareas (I- apoyo Instrumental) y con otra letra a los que le proveen apoyo emocional (E- apoyo Emocional). Puede identificar a las personas con ambas letras (I E) si el participante recibe los dos tipos de

apoyo de una persona. Le van a poner una estrella a la relación que aumente su bienestar y una "X" a la relación que disminuya el bienestar. Si el participante no está seguro puede ponerle un signo de interrogación "?".

5. Al finalizar el ejercicio *Inner circle-Outer circle*, se discutirá, y las preguntas introspectivas a seguir servirán de guía para la discusión en grupo:

Preguntas introspectivas:

¿De qué manera sientes que te apoyan?,

¿Con quién te gustaría mejorar tu relación?,

¿Quién te hace ser mejor persona?,

¿Que hace que esa relación sea significativa?,

¿Hay algo que no está dejando que recibas el apoyo social que quieres tener?,

¿De qué maneras la tecnología ha influenciado en tus conexiones sociales (pros y contras)?

6. Los consejeros participantes recibirán *assertiveness training*, o entrenamiento de destrezas sociales. Los consejeros participantes repasaran los distintos estilos del comportamiento social, como también información sobre establecer límites y sobre ideas de cómo pueden aumentar la conexión social con otros de forma adecuada y efectiva que se le impartirá a los estudiantes y clientes. Se hará un *role play* usando *social skills assertiveness training* para practicar ejemplos de los objetivos de entrenamiento de destrezas sociales.

Como parte del *assertiveness training* tenemos como meta que los consejeros puedan enseñarles a los estudiantes a que puedan identificar, con cuál de los tres estilos de comportamiento social se identifican y ven en otros, esto puede ayudarlos a hacerse conscientes de alguna dificultad

social que pueda estar bloqueándolos de tener una conexión social efectiva. Al hacerse conscientes de los comportamientos sociales más comunes con los cuales se trabaja mayormente, podrán ayudarse a mejorar alguna dificultad o ansiedad social que tengan, por medio de la asertividad. Finalmente, se mencionarán cuáles son las seis estrategias del comportamiento social asertivo y se desarrollarán algunos ejercicios de *role play* y se pondrán en práctica. Con estos ejercicios se transmitirán los elementos del comportamiento asertivo. Complementario con este entrenamiento, se explicará que reducir el estrés y la tensión antes de entablar en una situación social, es importante y que pueden conseguir la relajación por medio de estrategias como *progressive muscle relaxation (PMR),* respiraciones diafragmáticas y mediante la meditación.

A continuación, se dará la explicación de los tres estilos de comportamiento social:

I. Comportamientos sociales:

Pasivo- Se comportan de forma sumisa, por ejemplo, dicen si cuando quieren decir no. No se atreven, evitan y evaden hablar por sí mismos cuando tienen que hablar con alguien para pedir direcciones, dejan que las personas se aprovechen de ellos.

Agresivo- Estos individuos dominan a los demás y tratan de conseguir las cosas a la fuerza por medios cohesivos.

Asertivo- Los individuos asertivos o ideales hablan por sí mismos, se defienden, expresan sus sentimientos e inquietudes y de forma activa, buscan conseguir negociar las necesidades de cada cual de manera justa sin tener que dominar a los demás.

(Alberti & Emmons, 1970; Lazarus, 1973)

Luego de la psicoeducación anterior se hará la siguiente pregunta reflexiva para que puedan identificar su estilo de comportamiento: ¿Con cuál de los tres estilos de comportamiento social te has identificado?

II. En esta parte se discutirán los objetivos más comunes que se trabajan en el entrenamiento social de asertividad que son los siguientes, y luego se pasará al *role play* para poner en práctica como afrontar varios ejemplos de situaciones basados en los objetivos comunes. Primero se mencionará el objetivo común, seguido por una situación, seguido por los tres estilos de comportamientos. Los participantes que dramaticen el *role play* escogerán uno de los tres estilos de comportamiento y los demás participantes del grupo que están en la audiencia determinaran cual es el estilo que han usado en el *role play* y cuál es el estilo asertivo y adecuado:

Objetivos más comunes que se trabajan en el entrenamiento social de asertividad:

a) Introducirse o presentarse a desconocidos.

b) Dar y recibir cumplidos o saludos.

c) Decirle que “no” a los pedidos o solicitudes de otros.

d) Hacer pedidos de otros.

e) Dar voz a una opinión.

f) Mantener una conversación social.

(Alberti & Emmons, 2008)

Ejercicios de "role play" para gestionar las emociones adecuadamente

1) Decir que "no" a pedidos o solicitudes de otros:

Situación: Tu hermano(a) o mejor amigo(a) te hacen la siguiente pregunta y no estás de acuerdo. ¿Cómo le responderás?:

¿Me puedes prestar tus tenis nuevos?, es que tengo una actividad importante y quiero ponerme algo nuevo, las mías ya los he usado dos veces.

Respuesta pasiva: "Hmm, no sé… está bien" (aunque sinceramente no quieras, dices que sí)

Respuesta agresiva: "¡Estás loco(a)!; ¿Como se te ocurre pedirme eso?; ¡Tú sabes que no te los voy a prestar así que consíguete o cómprate unos con tus propios chavos!"

Respuesta asertiva: "No, no te puedo prestar mis tenis nuevos, sé que te gustaría ponértelos para tu actividad, los tengo guardados para una ocasión especial donde me los quiero estrenar."

2) "Dar una voz a tu opinión" (expresar pensamientos y sentimientos de forma clara y firma):

Situación: Compraste algo en una tienda y al pagar te das cuenta que te han cobrado demás, quieres que corrijan el error y que te devuelvan el dinero que cobraron demás. ¿Cómo lo vas a expresar y a comunicar?

Comunicación pasiva: No dices nada y te vas sintiéndote mal pensando que quisieras haberlo reclamado, pero no te atreviste.

Comunicación agresiva: "¡Mira me cobraste demás!; ¡Me tienes que devolver mi dinero!; ¡Nunca voy a volver a esta tienda ustedes son unos truqueros!"

Comunicación asertiva: “Disculpe, note que cometieron un error y que me cobraron demás, aquí está el recibo para que lo pueda verificar y hacerme la devolución.”

3) “Hacerle un pedido a otro” o sea pedirle a otro que te haga un favor:

Situación: Se te aparece una oportunidad de ir a un trabajo de un día para salir en un video y vas a ganar $200 dólares, no te quieres perder la oportunidad, tus padres están trabajando y no te pueden llevar así que no tienes transportación para llegar. Tienes varios buenos amigos que tienen carro y que están libres, ellos te pudiesen hacer el favor. ¿Cómo le puedes pedir a tus amistades que te hagan el favor?

Comunicación pasiva: le dices a tus amigos con timidez, “Tengo un trabajo que me voy a ganar $200 pero mis padres no me pueden llevar porque trabajan así que me voy a tener que perder la oportunidad.” Sin decir nada más, te quedas con el deseo de pedir el favor y no expresas lo que realmente te gustaría pedirle que hicieran por ti.

Comunicación agresiva: Le reclamas con enojo a tus padres que nunca te pueden resolver nada y que vas a tener que molestar a otra gente cuando ellos tienen el deber de ayudarte en eso. Y a tus amigos le das la queja y le exiges que te lleven porque si no están siendo malos amigos.

Comunicación asertiva: Le dices a tus amistades los siguiente- “Greta, se me dio una oportunidad muy buena para hacerme buen dinero en un día, de verdad que me gustaría aprovechar la oportunidad, pero no tengo como llegar, ¿pudieses hacerme el favor de llevarme ya que sé que estas libre? y te puedo pagar la gasolina si te hace falta.”

7. Se les repartirá a los consejeros participantes unas hojas impresas con el ejercicio: “Anuncio publicitario” (anejo 2), el cual va dirigido a trabajar con la autoconfianza y la autoestima que se necesita para aumentar la seguridad en sí mismo en cuanto a formar conexiones sociales con

otros. Con este ejercicio se podrá aumentar el sentido de notar virtudes en otros y superar barreras de expresar aspectos positivos en los demás cómo también concientizarse de sus propias cualidades y logros. En el ejercicio se hará un anuncio publicitario sobre su compañero. A continuación, las instrucciones:

Instrucciones: El grupo se dividirá en parejas escogiendo un numero al azar y al que le toque dos números iguales son una pareja.

Cada persona de la pareja tiene que crear un anuncio publicitario sobre su pareja. Esto conlleva la observación de las cualidades positivas en el otro y expresarlas mediante la creación del anuncio.

Luego podrán compartir los trabajos de cada uno diciendo con quien le toco de pareja y mostrando el trabajo con una breve descripción. Este trabajo puede evocar y/o realzar sentimientos positivos entre los participantes, el sentirse bien y fortalecer las conexiones entre los miembros del grupo.

8. Para continuar reforzando el bienestar de las conexiones y su relación con el bienestar emocional se hará una meditación *metta,* que es un ejercicio de amor bondadoso para concientizar sobre la conexión entre todos y fomentar la compasión, para aumentar el bienestar general y sentimientos positivos y empatía hacia los demás.

MEDITACION METTA (15 min.)

Ponte en una posición cómoda. Cierra los ojos y toma unas respiraciones para sintonizarnos con el ahora. Ahora pon tu atención en ti. Enfócate en ti mismo, y en conectar con tus profundos deseos para obtener felicidad, comodidad, seguridad, buena salud, entre muchas otras bondades. Todos compartimos el deseo común de felicidad y más paz en la vida. Es completamente

apropiado sentirse y pensar así. Antes de querer a otros nos tenemos que querer a nosotros mismos. Si se te hace difícil conectarte con este sentimiento propio, mírate a través de los ojos de alguien que te ama, como tus padres o tal vez algún buen(a) amigo(a) que ve tantas cualidades buenas en ti. Con esto enfoca la mente y deja que se produzca el efecto de flujo de intención amorosa hacia ti. Ahora vas abrir tu corazón hacia ti mismo y vas a ofrecerte las siguientes frases en tu mente de amor bondadoso:

Que yo sea feliz

Que yo sea saludable

Que mi vida sea cómoda

Que yo este protegido, seguro y a salvo

Ahora trae a tu imaginación a alguien que quieras mucho, alguien a quien se te haga fácil enviarle estos buenos deseos, puede ser un familiar, un niño, un anciano, una mascota adorable, algún amigo cercano, alguien que te haga sentir bien y te haga sonreír. Mira a ver si puedes sentir su presencia y sentir como interactúan y lo bien que se sienten. Es fácil desearle cosas buenas a las personas que nos hacen felices. Ahora sin ningún esfuerzo vamos a repetir en nuestra mente las siguientes frases enviándole los deseos bondadosos a nuestro ser querido:

Que seas feliz

Que seas saludable

Que tu vida sea cómoda y prospera

Que estes protegido y a salvo

Trae ahora a tu pantalla mental a un conocido, una persona neutral, alguien que no conoces bien pero que lo ves a menudo y es indiferente para ti, puede ser algún vecino, conocidos de algún grupo, algún empleado de una tienda que vayas, y hasta las personas que siempre ves en la calle o en las luces. Todos ellos comparten nuestro mismo anhelo de sentirse bien y de ser felices. Dándole al corazón la oportunidad de conectarnos con la bondad, vamos a desearle genuinamente la felicidad que ellos desean:

Que sean felices

Que sean saludables

Que sus vidas sean cómodas y prosperas

Que estén protegidos y a salvo

Imagínate ahora a una persona con quien tengas un conflicto o alguna dificultad, este nivel puede ser más retante. Imagina a esa persona frente a ti, puede que experimentes sentimientos incomodos y que se te haga difícil manejarlos. Está bien. Solo reconoce los sentimientos sin reforzarlos y sin reprimirlos. Ahora te pones en el lugar de esa persona por un momento y reconoce que a esa persona alguien la aprecia y que también es importante para alguien. Esta persona tiene el mismo deseo de ser feliz que tú. ¿Podemos encontrar estos deseos de bondad en nuestro corazón y enviárselo a esta persona? Explora en tu interior si puedes desearle el bien y la felicidad que ellos desean. Dándote la oportunidad de generar amor bondadoso y quebrar las barreras, puedes trascender enviándole y repitiendo en tu mente los deseos positivos a esta persona:

Que seas feliz

Que seas saludable

Que tu vida sea cómoda y prospera

Que estes protegido y a salvo

Ahora imaginemos en grande. Podemos generar y expandir este campo de energía positiva, como si fuese un tsunami de amor y bondad que arropa todas las personas del mundo, comenzando por ti y tu familia en tu hogar, siguiendo a los de tu vecindario, se expande hacia la comunidad, por la ciudad, el país, los continentes y arropa todo ser vivo que pueda haber en el infinito universo. Que todos los seres que estamos inseparablemente conectados que quieren y necesitan lo mismo que nosotros encuentren lo que están buscando:

Que sean felices

Que sean saludables

Que sus vidas sean cómodas y prosperas

Que estén protegidos y a salvo

Al escuchar la campana puedes abrir tus ojos. Quédate con esta sensación de amor bondadoso a través de tu día (sonar campana).

9. **Asignación:**

1. Actividad de habilidades sociales y comunicación (anejo 3). En esta actividad los consejeros podrán tomar mayor conciencia sobre una serie de destrezas sociales y también funciona como ejercicio de autoconocimiento, sirviendo a su vez para motivar, mantener y mejorar las habilidades sociales.

2. Hoja de la gratitud (anejo 4) para traer completado en la próxima sesión.

Anejo 1:

INNER CIRCLE OUTER CIRCLE

Este ejercicio puede ayudar a los participantes a introspeccionar sobre los efectos positivos y negativos que tiene la tecnología sobre las relaciones sociales y como ha afectado sus conexiones sociales, como también a identificar vínculos sociales significativos, como tambien relaciones que pudiesen mejorar.

Marcar en el primer círculo las personas más cercanas

En el segundo circulo, próximo afuera del primero, pondrá a las personas próximas a las más cercanas y así en adelante.

Identificara con la letra "I" a las personas que lo ayudan con tareas (I- apoyo Instrumental) y con la letra "E" a los que le proveen apoyo emocional (E- apoyo Emocional). Puede identificar a las personas con ambas letras "I" y "E" si el participante recibe los dos tipos de apoyo de una persona.

Le van a poner una estrella a la relación que aumente su bienestar y una "X" a la relación que disminuya el bienestar. Si el participante no está seguro puede ponerle un signo de interrogación "?".

Preguntas introspectivas para discutir después que se termine el ejercicio *Inner circle -outer circle*:

¿De qué manera sientes que te apoyan?,

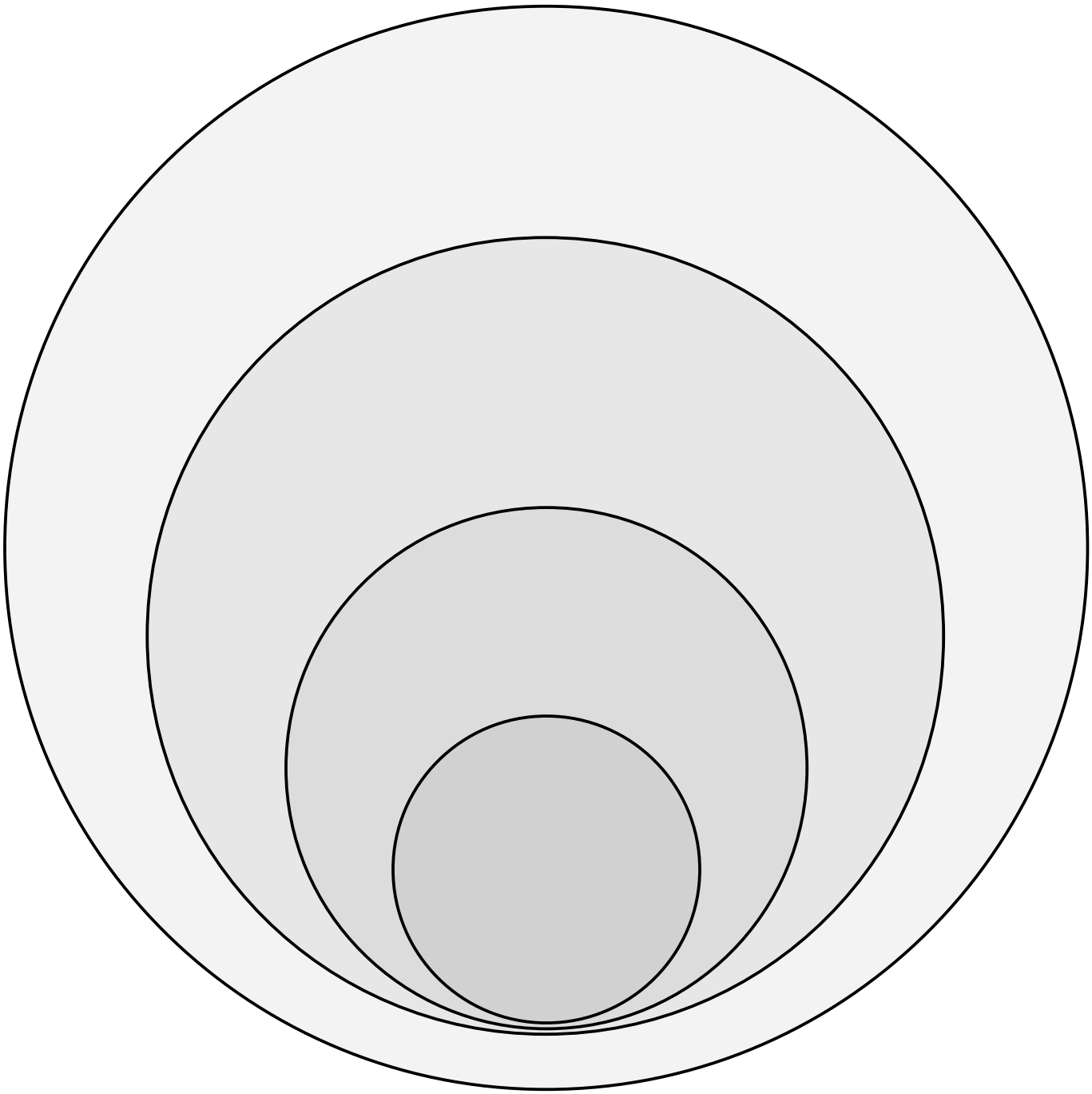
¿Con quién te gustaría mejorar tu relación?,

¿Quién te hace ser mejor persona?,

¿Qué hace que esa relación sea significativa?,

¿Hay algo que no está dejando que recibas el apoyo social que quieres tener?,

¿De qué maneras la tecnología ha influenciado en tus conexiones sociales (pros y contras)?



Extraído del libro: *Wellness Counseling: A Holistic Approach to Prevention and Intervention*

Anejo 2:

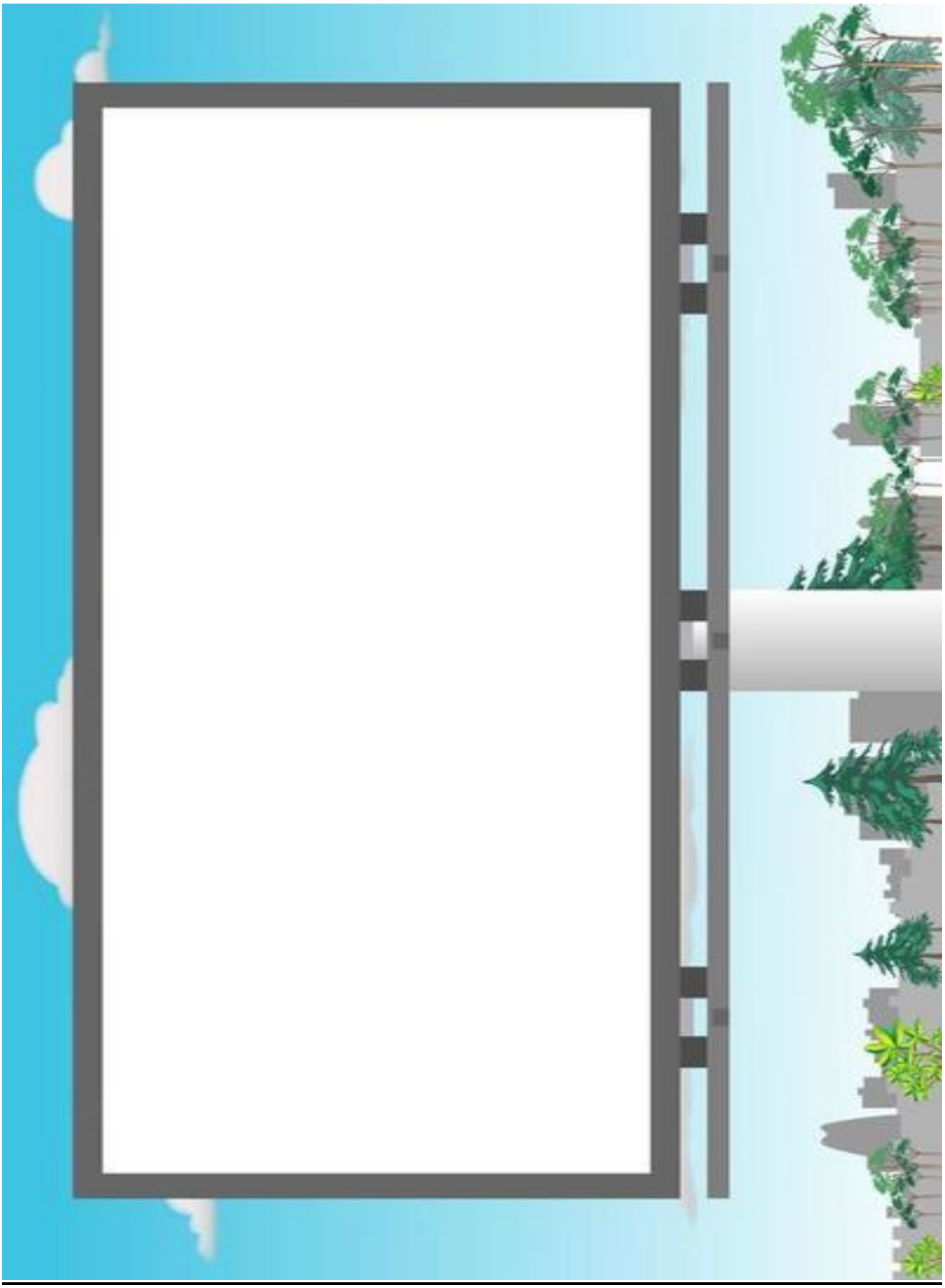
ANUNCIO PUBLICITARIO

Este ejercicio en parejas trabajará con la autoconfianza y autoestima. Los participantes podrán experimentar aumentar el sentido de notar virtudes en otros y superar barreras de expresar aspectos positivos en los demás como también concientizarse de sus propias cualidades y logros.

Instrucciones: El grupo se dividirá en parejas escogiendo un numero al azar y al que le toque dos números iguales, son una pareja.

Cada persona de la pareja tiene que crear un anuncio publicitario sobre su pareja. Esto conlleva la observación de las cualidades positivas en el otro y expresarlas mediante la creación del anuncio.

Al finalizar podrán compartir los trabajos de cada estudiante diciendo quien le toco y mostrando el trabajo con una breve descripción. Este trabajo puede evocar y/o realzar sentimientos positivos entre los participantes, el sentirse bien y fortalecer las conexiones entre los miembros del grupo.



Anejo 3:

Actividad de habilidades sociales y comunicación

En esta actividad podrán tomar mayor conciencia sobre una serie de destrezas sociales y funciona como ejercicio de autoconocimiento, sirviendo a su vez para motivar, mantener y mejorar las habilidades sociales.

Este ejercicio contiene un listado de habilidades sociales. Leerán cada una y se evaluarán a sí mismos poniéndose una nota en cada una de las destrezas, del uno al diez. Si el comportamiento es uno fuerte se pondrán una nota alta como por ejemplo 9 o 10 pero si piensan que necesitan mejorar pueden poner 6 y así sucesivamente con cada una (uno siendo la puntuación mínima y diez siendo la máxima).

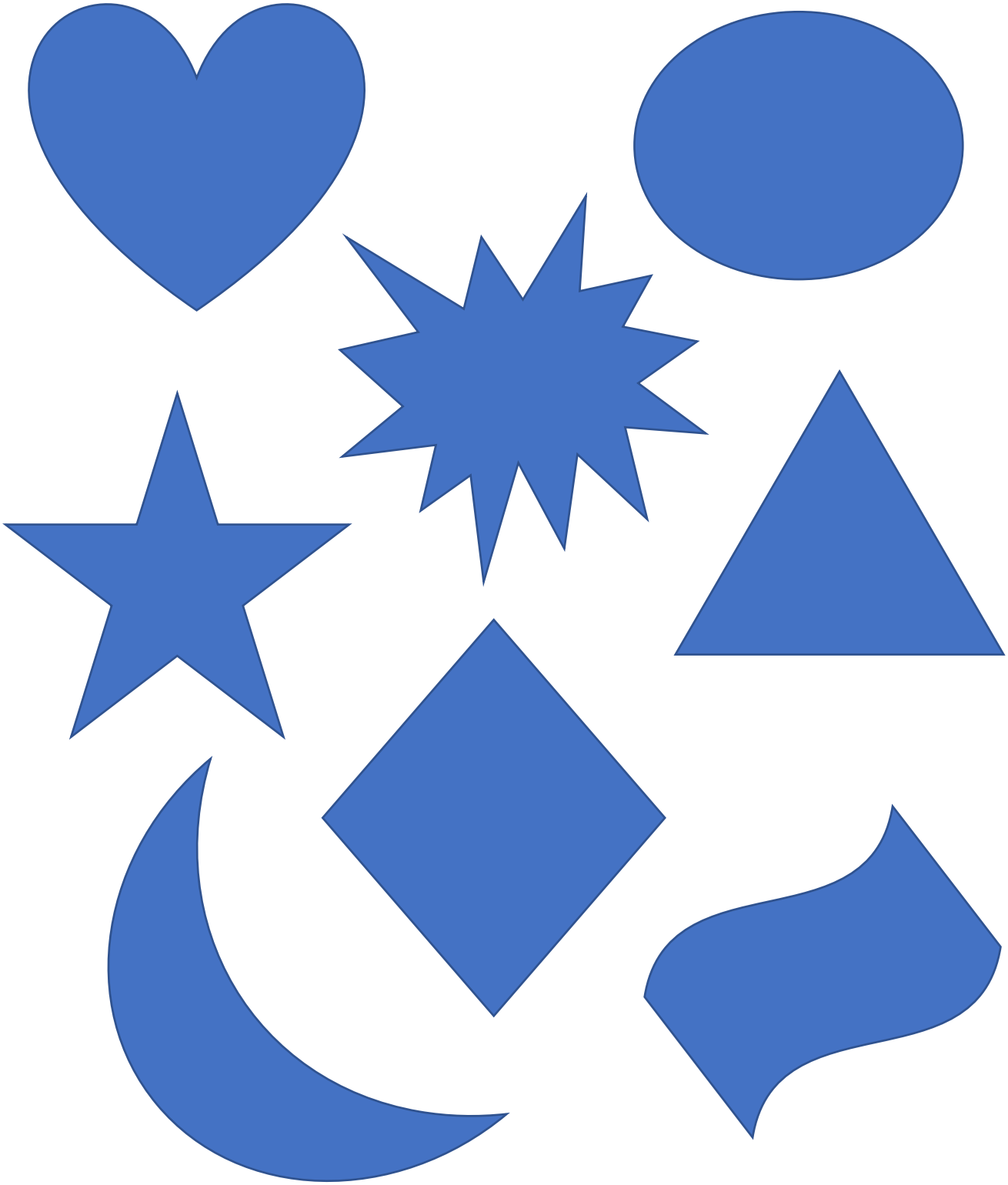
LISTA DE HABILIDADES SOCIALES	NOTA (1-10)
Escuchar	
Iniciar y mantener una conversación	
Sonreír	
Hacer una pregunta	
Dar las gracias	
Saludar	
Presentar a otras personas	
Hacer un cumplido	
Pedir ayuda	
Participar	
Disculparse	
Convencer a los demás	
Expresar los sentimientos	
Comprender los sentimientos de los demás	
Pedir permiso	
Compartir algo	
Ayudar a los demás	
Negociar	
Defender los derechos propios	
Quejarse de manera adecuada	
Demostrar deportividad en el juego	
Enfrentarse a la verguenza	

Echeburúa, E., Requenses, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: Guía para educadores.* Madrid: Ediciones Pirámide.

Anejo 4: **DOY GRATITUD POR:**

Escribir en cada figura una cosa por la cual estas agradecido(a) y colorear la figura si desea.

Este ejercicio sirve para recordar las cosas positivas en tu vida.



SESION 8: *SPIRIT WELLNESS* (BIENESTAR DEL ESPIRITU)

Objetivos:

1. Exponer a los consejeros al concepto de bienestar del espíritu.

2. Conocer la función y los beneficios de la gratitud, y como puede servir como un antídoto para combatir la negatividad.

3. Promover que los consejeros guíen a los estudiantes a clarificar sus valores para una conexión efectiva consigo mismos.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Hoja etapas del desarrollo espiritual Fowler

Hoja practicas espirituales y ejercicios

Hoja de los valores

Conceptos y aspectos de interés:

Bienestar del espíritu

Religión versus espiritualidad

Gratitud

Vocación, voluntariado, servicio.

Procedimiento (desarrollo de sesión y estrategias):

1. Se comenzará la sesión explicando la siguiente información sobre la diferencia entre religión y espiritualidad:

¿Qué es la religión? La religión es una creencia en un poder superior, usualmente las personas creen en un Dios o dioses, organizado en un sistema de creencias el cual se comparte con otros. Las religiones son dogmáticas, es decir que se caracterizan por tener ciertos principios y/u opiniones fuertes los cuales son tomadas como hechos o datos reales. Las religiones también están gobernadas por reglas institucionales de adoración.

Ahora vamos a ver en que consiste la espiritualidad. Hemos mencionado anteriormente que la espiritualidad está en el núcleo del bienestar, es la pega que conecta a todos los demás dominios o tal vez el hilo común tejido entre a los demás dominios (Whitmer & Sweeney, 1992).

La espiritualidad es un término más amplio del cual la religión es, o puede ser parte. Según Cashwell, Bentley y Bigbee (2007) la espiritualidad es un proceso del desarrollo que es pasivo y en donde las creencias, la práctica disciplinada y las experiencias están fundamentadas e integradas para resultar en mayor atencion plena (*mindfulness*) tener conciencia plena de las experiencias sin emitir juicio, corazón pleno (*heartfulness*) experiencias de amor y compasión, y emotividad (*soulfulness*) conexiones más allá de nosotros mismos. La espiritualidad se desarrolla por naturaleza, esto significa que es una experiencia compartida entre todas las personas que crecen y cambian a través del tiempo.

Próximamente se discutirá con los consejeros las distintas etapas del desarrollo de la espiritualidad (*Spiritual development theory)* según James Fowler (1981) en el (anejo 2), desde la perspectiva del desarrollo humano. El proceso del desarrollo espiritual describe cómo puede ser

el desarrollo de la espiritualidad a través del tiempo. Los participantes tendrán la oportunidad de poder reflexionar e identificar en cual etapa dentro de la teoría del desarrollo espiritual se encuentran a sí mismos como también identificar en cual etapa pueden estar algunas personas de su entorno. Este ejercicio puede ampliar la perspectiva y abrir la mente ayudando a ver a través de un lente más universal con relación a entender que todos somos diferentes y que estamos en distintas fases de desarrollo, no todo el mundo tiene que estar en una misma etapa y/o tener las mismas creencias. Este entendimiento puede ayudar a tener más ecuanimidad, balance y alejarse del fanatismo para poder ser personas más inclusivas, comprensivas y unidas. En vez de cerrarse y ensimismarse en sus propias creencias como si fuesen verdades únicas y absolutas, y reconociendo en vez de rechazar a los demás por ser diferentes en sus maneras de pensar, esta visión puede promover el respeto y la unión entre personas de distintas creencias y ampliar la perspectiva espiritual/ religiosa que tienen las distintas personas. Se repartirán unas hojas impresas con las etapas y se discutirán brevemente a continuación:

TEORIA DEL DESARROLLO ESPIRITUAL (7 ETAPAS DE LA FE) DE JAMES FOWLER

"La fe es una forma en la cual las personas se ven a sí mismos en relación a otros contra un trasfondo compartido de significado y propósito." "La fe es una experiencia universal en el camino del desarrollo humano." (James Fowler, 1981)

Pre-etapa 0: *Fe primordial* (etapa preverbal- primer año de vida)	Provee una fundación para las siguientes etapas. Se caracteriza por un aprendizaje tempano de la seguridad de su entorno (es decir, cálido, seguro y versus daño, negligencia y abuso). Si se experimenta una crianza constante, uno desarrolla un sentido de confianza y seguridad sobre en universo y lo divino. Por el contrario, las experiencias negativas harán que uno desarrolle desconfianza en hacia el universo y lo divino. La transición a la siguiente etapa comienza con la integración del pensamiento y el

	lenguaje, lo que facilita el uso de símbolos en el habla y el juego.
Primera etapa: *Fe Intuitiva-Proyectiva* (2-7 años de edad)	Se da la narrativa de que los niños pueden pensar en un ser superior como en un super héroe o magia. Los niños tienen una imaginación desenfrenada y experiencian la conciencia de sí mismos por primera vez. Se caracteriza por la exposición desprotegida de la psique al inconsciente y marcada por una relativa fluidez de los patrones de pensamiento. La religión se aprende principalmente a través de experiencias, historias, imágenes, y las personas con las que uno entra en contacto.
Segunda etapa: *Fe Mítico-Literal* ocurre en la etapa escolar (*grade school*)	Esta etapa es marcada por la habilidad de pensar lógicamente, las historias y los símbolos cobran importancia para el niño pertenecer en su comunidad. Ocurre un conflicto, pueden comenzar a cuestionar las historias que le han relatado en comparación con la realidad, como cuestionarse historias de la biblia. Aquí es donde ocurre la transición hacia la próxima etapa. Se caracteriza por que las personas tienen una fuerte creencia en la justicia y reciprocidad del universo y sus deidades son casi siempre antropomórficas. Durante este tiempo metáforas y el lenguaje simbólico a menudo se malinterpretan y se toman literalmente.
Tercera etapa: *Fe Sintética-Convencional* (ocurre en la adolescencia)	Se caracteriza por la conformidad con la autoridad. Las creencias se solidifican y se convierten en identidad, aunque no se ha dedicado a cuestionarse las creencias. A veces no se dan cuenta que su sistema de creencias es uno de muchos y puede surgir conflicto cuando se cuestionan las creencias. Ocurre una transición hacia la siguiente etapa cuando hay contradicciones entre fuentes de autoridad y se comienza a reflexionar sobre sus creencias, ej. los adolescentes se pueden cuestionar por qué le pasan cosas malas a gente buena. aunque mucha gente se queda en esta etapa permanentemente y más aún

	cuando se rodean de persona que piensan igual.
Cuarta etapa: *Fe Individualizada-Reflexiva* (si el desarrollo continuo, ocurre a mediados de los 20 a 30 años de edad)	Esta etapa se caracteriza por angustia y lucha. El individuo se comienza a ver como la autoridad de sus propias creencias, comienzan a tomar responsabilidad sobre sus propios valores, creencias y estilo de vida. La transición a la próxima etapa ocurre cuando la persona comienza a "presionar hacia un enfoque sobre la realidad de la vida más dialectico y multi-nivelado". Si la persona se cría en una tradición religiosa, esta etapa será mucho más que la religión. El rol de la religión se convierte más en la exploración de una estructura de justicia social. A medida que uno es capaz de reflexionar sobre las propias creencias, existe una nueva apertura a una nueva complejidad de la fe, pero esto aumenta la conciencia de los conflictos en las propias creencias.
Quinta etapa: *Fe Conjuntiva* (ocurre a mediados de la vida, crisis de la mediana edad)	Trae más reconocimiento reflexivo sobre múltiples formas de saber. Los símbolos recobran poder, y la persona reconoce el poder de su cultura, ritual, y privilegio. Las personas pueden encontrar significado en su propia verdad mientras comprenden su naturaleza relativa. Una transición hacia la próxima etapa raramente ocurre. El individuo resuelve los conflictos de etapas anteriores mediante una comprensión compleja de una "verdad" multidimensional e interdependiente que no puede explicarse mediante ninguna declaración en particular.
Sexta etapa: *Fe Universalizante*	Se caracteriza por el movimiento hacia la inclusividad mientras se mantienen compromisos firmes hacia valores de amor universal y justicia. Esta etapa es rara y ocurre cuando las personas, "incorporan en formas radicales este aprendizaje al futuro de Dios para todos los seres" ej. Martin Luther King Jr. y Madre Teresa (Fowler, 1981).

Nota: La información anterior fue extraída de las siguientes fuentes:

Ohrt, J. H., Clarke, P. B., & Conely, A. H. (2019). *Wellness Counseling: A Holistic Approach to Prevention and Intervention*. American Counseling Association.

James W. Fowler: https://hmong.es/wiki/Stages_of_faith_development

2. Se compartirán los siguientes *spirit wellness boosters* para ayudar a explorar momentos de espiritualidad. Se seleccionarán cuatro voluntarios para leer cada sugerencia y luego discutirán si realizan alguna de ellas para darle entrada al próximo paso que le sigue de la sesión:

***Spirit wellness boosters* para facilitar y profundizar en la práctica de obtener sentido:**

1) Estar abiertos y atentos a momentos de inspiración. Mientras caminas hacia algún lugar dentro de tu rutina o en el parque, trata de notar algo que represente cuan más grande que uno, es el mundo y la naturaleza.

2) Finaliza tu día con gratitud. Antes de dormir piensa en algo por el cual sientas gratitud y escríbelo cada noche para que puedas ver si tienes algunos patrones de gratitud y como se relacionan a tu bienestar.

3) Piensa cuando eras un niño pequeño y trata de recordar cuando fue la primera vez que te sentiste conectado a otros o aun poder superior. ¿De qué pequeña manera puedes tratar de recrear este sentimiento cada mañana al despertar?

4) La próxima vez que te sientas frustrado(a) con alguien querido, trata de tomar una respiración profunda mientras repites la siguiente frase: “Que vivas con comodidad, que seas feliz, y que estes libre de sufrimiento”

3. Se hará una actividad donde los consejeros tomarán turnos y darán ejemplos de ¿cómo practican la espiritualidad en su vida diaria?, si lo hacen, o ¿cómo les gustaría hacerlo? Se les dará copias de la siguiente tabla con la lista de prácticas espirituales y ejercicios donde se nombra la práctica espiritual y de que comprende, junto con sus respectivos ejercicios para lograr la práctica espiritual para servirle de referencia.

PRACTICAS ESPIRITUALES Y EJERCICIOS

Practica espiritual y componente	**Ejercicios**
Transformar la motivación -Reconocer creencias sobre la felicidad -Renunciar a los apegos -Reconocer lo que fomenta la felicidad	Clarificación de valores Identifica pensamientos subyacentes Reduce antojos y adicciones
Cultivar sabiduría emocional -Reducir los sentimientos de dolor -Fomentar gratitud y generosidad -Cultivar las emociones positivas	Meditación Perdón Gratitud Oración
Vivir éticamente -Vivir una vida que consista de bondad, compasión y confianza.	Actos de bondad Desarrollar la compasión La disculpa La empatía
Concentrarse y calmar la mente -Desarrollar una mente enfocada y con paz	Yoga Meditación Relajación Concentración Respiración
Despertar tu visión espiritual -Tener conciencia del momento presente -Vivir la vida con intención	Meditación *mindful* Comer y vivir en *mindfulness* Actividades consientes

Cultivar la inteligencia espiritual -Desarrollar sabiduría y entendimiento de la vida -Ganar percepción hacia uno mismo	Autorreflexión Imágenes y visualización Lecturas espirituales
Expresar espíritu en acción -Involucra en servicio y generosidad -Buenos trabajos -Altruismo	Servicio Voluntariado Actos desinteresados Cuidado

Se seguirá la sesión con la proyección de un video sobre espiritualidad, para dar uno de los ejemplos que aparecen en la lista de prácticas espirituales y ejercicios. En el video podrán ver un ejemplo de una práctica espiritual que conlleva ejercer la generosidad, la bondad, el cuidado hacia el prójimo y el altruismo, mediante hacer gestos espontáneos de bondad *Random acts of kindness,* y *Pay it forward.* Verán el video: *Pay it forward* de *Life Vest Inside "One Day":* videohttps://youtu.be/nwAYpLVyeFU tiene una duración de 5 minutos con 44 segundos.

4. Se hablará sobre el tema de la gratitud y se dará la siguiente explicación sobre lo que es, sus beneficios, como cultivarla y cómo funciona para combatir la negatividad:

La gratitud es el acto de hacernos consientes o de darnos cuenta de apreciar las cosas que tenemos en nuestras vidas, personas, experiencias, cosas, necesidades que son satisfechas y así sucesivamente. La gratitud es un antídoto poderoso para contrarrestar la negatividad en la vida ya que aumenta la serotonina (neurotransmisor que afecta la motivación y el ánimo) y la dopamina (neurotransmisor que afecta la expresión del disfrute y el placer) en el cerebro los cuales ya sabemos que son neurotransmisores importantes para sentirnos bien, motivarnos y para el disfrute como hemos mencionado. Al hacer el esfuerzo consciente de notar las cosas buenas que nos rodean estamos calmando los centros que gobiernan las emociones en nuestro cerebro (sistema límbico), ayudándonos a enfocarnos en el presente en vez de rumiar sobre el pasado o

preocuparnos por el futuro. Es una práctica muy fácil de hacer y accesible ya que no depende de ninguna circunstancia de vida. La gratitud nos ayuda a encontrar paz y satisfacción en nuestra vida y nos acerca más a quienes tenemos a nuestro alrededor. Hay estudios que han demostrado que dar gratitud puede mejorar el sueño, reducir el estrés, disminuir la depresión, la ansiedad y hasta los pensamientos de suicidio (Korb, 2015). Mientras estemos respirando hay algo por el cual dar gratitud.

Los participantes sacaran la hoja de gratitud que trabajaron como asignación de la sesión anterior, la tendrán en *stand by*. Mientras tanto se dará la explicación del siguiente ejercicio llamado: "Cultivar gratitud". Durante esta dinámica podrán referirse a la hoja de asignación para tener en mente y mencionar algunas de las ideas que escribieron en la hoja o alguna otra que se le haya ocurrido. El ejercicio de cultivar gratitud se llevará acabo de la siguiente forma:

Formaremos un círculo, en el círculo cada persona tomara una respiración profunda, mientras sienten que se llenan de aire sus pulmones inspirando y expirando una vez, mencionaran una cosa por la cual sienten gratitud en ese momento y otra cosa por la cual siente gratitud en general. Dirán así uno a uno tomando turnos: "En este momento doy gracias por_____." y "doy gracias por _____." (pueden pensar en logros, perdidas que no tuviste, estar vivo y respirando, etc.).

5. Se hablará sobre los valores y se dará un listado de valores espirituales (anejo 1) en una hoja. Ahí podrán identificar y seleccionar valores que poseen, y hacer introspección sobre en qué servicio pudiesen aplicar los valores para explorar su vocación y poder ver en que les gustaría trabajar y hacer voluntariado. El ejercicio los puede ayudar a crear introspección en cuanto a valores que quisieran desarrollar y orientarse hacia alguna labor voluntaria donde se haga trabajo

que tenga que ver con el valor particular que quisiera desarrollar. Ahora continuaremos con la discusión sobre los valores espirituales y que los caracteriza:

Los valores espirituales contrastan de los valores más mundanos que responden a condiciones que nos gustaría tener por ejemplo en una ocupación, y que son guiados por nuestros propios intereses, aunque los valores espirituales también pueden y deben ser centrales cuando hablamos de los valores que quisiéramos incluir en una ocupación también. La diferencia es que los valores espirituales se caracterizan por ser desinteresados, provienen del amor, y de estar conscientes de la interconexión entre todo lo que existe en el planeta. Favorecen la cooperación en vez de la competencia. Estos valores son de más madurez, y comprenden de la unión entre la sabiduría y compasión. Los valores espirituales dan sentido y son antídotos para evitar la ansiedad y la desesperanza. https://www.psychologytoday.com/us/blog/spiritual-wisdom-secular-times/201105/worldly-and-spiritual-values-humankind-may-depend

Los ejercicios que se han dado en esta sesión están confabulados para que los adolescentes y otras personas puedan tomar decisiones que le den mayor sentido a sus vidas y, por ende, reducir la dependencia del uso tecnológico como medio central de obtener "felicidad instantánea".

6. Ahora pasaremos a sintonizarnos con la naturaleza, algo más grande y majestuoso con lo que todos pueden conectar. Estar en la naturaleza ayuda a traer la claridad y perspectiva que tan fácilmente se distorsiona en nuestro rápido mundo centrado en la tecnología. La transcendencia en la naturaleza se describe como bienestar espiritual y a su vez conexión entre la comunidad. Pasar tiempo en la naturaleza es inspirador y cultiva sentimientos de respeto y responsabilidad para el mundo natural y los que nos rodean (Ohrt et al., 2019).

Haremos una meditación *mindfulness* al aire libre, de conectar con la naturaleza a través de los sentidos. La meditación se hará caminando inmersiva y lentamente en el exterior. Esta meditación se puede hacer también mientras está sentado o acostado, (por si hay algún participante que este con una lesión y no pueda caminarla) lo más cerca posible de la naturaleza (preferiblemente un lugar que haya árboles, piedras, flores, arbustos, grama, algún cuerpo de agua o fuente, tierra, aire fresco, etc.). Al finalizar la meditación se dará una discusión abierta sobre cómo se sintieron y cómo pudieron hacer una conexión con la naturaleza. A continuación, la meditación:

MEDITACION *MINDFULNESS* DE CONECTAR CON LO MAS GRANDE: LA NATURALEZA

(30 minutos)

Comenzamos: Primero junten las manos al frente.

Van a caminar en pasos lentos, concentrándose en poner primero el talón del pie, luego la bola del pie antes que los dedos, que tocaran el piso último.

Mientras caminan mantendrán su vista baja y su atención estará en la sensación de movimiento desde la pelvis, las piernas, pies y dedos de los pies. Concéntrate en cómo tu mente hace que se mueva tu cuerpo.

Ahora pueden enfocar su atención en la naturaleza que los rodea, por más pequeña o grande que sea pueden encontrar sensaciones como disfrutar de los colores a la vista el cielo, el verdor, las flores o la resequedad de algunas plantas, o tal vez las plantitas saliendo de una grieta en el cemento, siente como son las texturas del suelo si esta húmedo y blando o duro y árido, si sientes

semillas caídas sobre el suelo al pisar, escucha los pájaros, el ruido de los árboles o las hojas secas crujir al pisar o cualquier sonido natural que observes, el sonido de tu respiración, encuentra un olor que te cautive en el ambiente que viene a través del aire, puede ser alguna flora aromática que despida un aroma agradable o alguien cocinando te puede recordar como sabe alguna comida, recordando que la comida viene de la naturaleza, o puedes percibir como sabe tu boca al estar sin moverse o aspirar un poco de aire como un sorbeto a ver como sabe. Percibe tus propias experiencias manteniéndote en el momento presente.

Sigue caminado en el mismo camino por varias rondas a un paso cómodo, ni muy lento ni muy rápido, siguiendo observando el movimiento del cuerpo y sintiendo la conexión con la naturaleza y entre todos. Disfruta de la grandeza de la naturaleza.

Anejo 1: **VALORES ESPIRITUALES**

Valores a tomar en cuenta al seleccionar actividades que quieras hacer para mejorar las distintas áreas de tu vida y hacer lo que verdaderamente te importa.

ACEPTACION	COMPASION	HUMILDAD
DEVOCION	COMPRENSION	HUMOR
AGRADECIMIENTO	CONFIANZA	JUICIO / IMPARCIALIDAD
ALEGRIA	CONSIDERACION	LEALTAD
ALIENTO	COOPERACION	NUTRICION
ALTRUISMO	CUIDADO	PACIENCIA
AMABILIDAD	CURIOSIDAD	PARTICIPACION
AMISTAD	DISPONIBILIDAD	PAZ
AMOR	EMPATIA	PERSISTENCIA
APERTURA	ESPERANZA	RELACIONES
APOYO	ESPIRITUALIDAD	RESPETO
APRECIO	EXPRESION	SABIDURIA
ARMONIA	FIABILIDAD	SENSIBILIDAD
ATENCION	FIDELIDAD	SERVICIO
AUTOACEPTACION	GENEROSIDAD	SINCERIDAD
AUTOCONTROL	GRACIA	TERNURA
BENEVOLENCIA	GRATITUD	TRANSIGENCIA
CALMA	HOSPITALIDAD	TRANSPARENCIA

Aquí puedes mencionar algunos otros valores que sean importantes para ti que no estén en lista:

_____

SESION 9: EXISTENCIALISMO (PRIMERA PARTE: LIBERTAD Y FALTA DE SENTIDO)

Objetivos:

1. Discutir los cuatro miedos existenciales para que los consejeros puedan familiarizar a sus estudiantes y clientes.

2. Confrontar el miedo a la libertad que conlleva aceptar la responsabilidad para dirigir sus vidas.

3. Que los consejeros puedan ayudar a sus estudiantes y clientes a auscultar las decisiones, constatando si estas son acordes con sus valores.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Ejercicio de la creación de una máscara: Cartulina, materiales de colorear, tijeras, escarcha, lentejuelas, pega y cinta adhesiva.

Hojas impresas con ejercicios:

"¿Qué es lo más importante para ti?"

"Jerarquía de las cosas más importantes para mí"

"Fenomenología"

"Logoterapia"

Conceptos y aspectos de interés: Existencialismo, los cuatro miedos existenciales, libertad, asunciones básicas, fenomenología, motivaciones, escoger libremente dentro de las limitaciones, valores, falta de sentido, Logoterapia, *cognitive reframing*,

Procedimiento (desarrollo de sesión y estrategias):

1. Se comenzará la sesión dando una perspectiva general sobre el existencialismo, se discutirán los cuatro miedos existenciales que delinea Yalom, así los consejeros pueden repasar el trasfondo y situarse en la modalidad existencial como también transmitir la información a sus estudiantes y clientes. También de discutirán las asunciones básicas, presuposiciones sobre el cual está basado el sistema existencial. A continuación, la información que se discutirá:

¿Qué es el existencialismo? El existencialismo proviene de la filosofía existencial, es la filosofía de la existencia (Filosofía: "filos" en griego= amor y "sofía" en griego= sabiduría). Esta sabiduría de la existencia tiene como perspectiva enfocarse primordialmente en las condiciones inevitables que el ser humano enfrenta durante su vida y que son las grandes preocupaciones que se exploran en el existencialismo; son: la muerte, la soledad, la libertad y la falta de sentido. En esta sesión psicoeducativa y en la siguiente, nos vamos a enfocar en el existencialismo basándonos en las aportaciones de dos principales psicoterapeutas existencialistas, el primero es Viktor Frankl, seguido por Irving Yalom. El trabajo de Frankl se centra en ayudar a las personas a conseguir sentido y propósito, y el trabajo de Yalom ayuda a los individuos a aceptar y a confrontar las preocupaciones y conflictos internos que surgen en los seres humanos ante las máximas preocupaciones, y que producen ansiedad. De las cuatro preocupaciones existenciales trabajaremos en esta sesión con la libertad y con la falta de sentido. En la siguiente sesión trabajaremos con el tema de la soledad y el de la muerte.

Ahora se dará una explicación breve de las cuatro preocupaciones existenciales que capturan la naturaleza existencialista y en que se relacionan con el mal uso del Internet. Comenzaremos por la libertad.

LIBERTAD: La libertad la concebimos generalmente como una condición positiva de la vida. Los existencialistas no lo ven de esa manera, ellos dicen que estamos condenados a la libertad. Lo que quieren decir es que la libertad conlleva responsabilidad y según ellos, eso es un peso y que es inescapable tener esta responsabilidad. Postulan que mientras más libertad tengamos, más decisiones tenemos que tomar, más responsabilidades tenemos, y esto se puede traducir a ansiedad y angustia cuando no siente preparada la persona para asumirla. Por esto muchas veces las personas no quieren elegir, sienten aversión o esperan a que otros elijan por ellos para liberarse de la responsabilidad de tener que elegir, ya que muchas veces, tener que elegir lleva a la ansiedad y a la angustia. Esto hace que las personas no quieran cargar con el peso de la responsabilidad y prefieren defenderse de ello. Escoger entre evadir las responsabilidades de la vida refugiándonos en el Internet o escoger afrontar las responsabilidades que nos tocan en la vida real de forma responsable para tener una vida plena. Los existencialistas creen que somos producto de lo que hacemos, todo lo que somos es gracias a, o resultado de, nuestras propias decisiones. Siempre podemos elegir, aunque no elijamos, estamos eligiendo no elegir. A través de nuestras vidas tenemos el poder de elegir y según vamos eligiendo, vamos construyéndonos y formándonos con cada decisión que tomamos. El existencialismo nos empuja a tomar responsabilidad sobre nuestras decisiones y nos deja saber que somos completamente responsables por nuestras vidas y decisiones con respecto a conseguir sentido que es el próximo concepto que vamos a explicar. Antes de pasar al próximo concepto veremos cuatro percepciones de entendimiento particulares que Yalom (1980) sugiere para que los clientes admitan y reconozcan sus posibilidades y libertad, son las siguientes:

1. Solo yo puedo cambiar el mundo que he creado.

2. No hay peligro en el cambio. *(En el cambio positivo o neutral)

3. Para conseguir lo que quiero, tengo que cambiar.

4. Tengo el poder de cambiar.

FALTA DE SENTIDO: Para muchos, la pregunta: ¿cuál es el significado de la vida? le crea mucha preocupación. Conseguir una respuesta a ella puede ser algo complejo. Por esto muchos se mantienen distraídos para no enfrentarse a la gran pregunta que lleva a algunos a contemplar evadir la vida ya que para llegar a eso pueden pensar que sus vidas no tienen sentido ni propósito, salida o remedio. Pensar demasiado en el significado de la vida puede causar tormento y angustia. Las personas que sobre piensan sobre esta interrogante pueden encontrase haciéndose preguntas como las siguientes: ¿Qué vendrá de lo que estoy haciendo ahora y de lo que pueda hacer mañana?, ¿Qué será el resultado de toda mi vida?, ¿Por qué debo vivir?, ¿Por qué debo desear por algo?, ¿Mi vida tiene algún significado que no sea destruido por la inevitable muerte?

Muchas personas que se sienten faltos de sentido en la vida recurren a llenar el vacío usando las tecnologías, pero lo que consiguen es encontrar más vacío sin realmente resolver el conseguir sentido para sus vidas con algo que realmente los llene.

Muchos existencialistas dirían que la vida no tiene ningún significado propio o inherente y que depende de uno, inventar, crear o descubrir el significado de tu vida. Encontrar el propósito, vocación o sentido de nuestra vida, o un porque para vivir, se da cuando tenemos conciencia de nuestras angustias, empujándonos a reflexionar y a entender nuestro potencial o identidad y lugar en el mundo. Frankl dice que encontramos significado fuera de nosotros mismos, y que los individuos son completamente responsables por sus vidas y decisiones con respecto a conseguir sentido. Según Frankl, a través del compromiso, es que se consigue hacer

sentido o conseguir significado y satisfacción, lo cual es un proceso interno en nuestros pensamientos. Mas adelante veremos varias formas de conseguir sentido a la vida según Frankl.

SOLEDAD: Los existencialistas creen que cada individuo está fundamentalmente solo en el mundo, según Yalom, la naturaleza del aislamiento existencial es que venimos como seres individuales al mundo y nos vamos del mundo de la misma forma. Muchas personas buscan escapar de la soledad y de los sentimientos que produce estar desconectados socialmente. La meta de los existencialistas es que las personas puedan conectar de la manera más profunda posible con otros mientras reconocen que la separación es indisputable y que las relaciones deben ser libres de necesidad del otro. Deben ser relaciones desinteresadas y altruistas *(need free)*. En este tipo de relación las personas se conocen a profundidad y dan amor sin expectativas personales y se reconoce y aprecia la separación e independencia de cómo piensan. Según Yalom, cuando se da este tipo de relación, ambas partes se sienten más vivas y más comprometidas con la vida. En el uso problemático del Internet, hay personas que están padeciendo de FOMO, esta ansiedad, que se traduce al miedo a la soledad, es producto de no querer estar aislados. Veremos más adelante como trabajaremos para contrarrestar esta ansiedad.

MUERTE: La cuarta preocupación existencial es el miedo a la muerte. Sabemos que a todos nos tocará morir algún día, pero no sabemos cuándo, por eso es algo que se sabe y que no se sabe. Así que es algo que no podemos ignorar ya que es una realidad de la vida. Por lo tanto, según Yalom, la vida no se puede postponer y el presente, y no el futuro, es el eterno tiempo; o sea, que hay que aprovechar la vida al máximo en el momento presente en todas las dimensiones porque en cualquier momento inesperado la muerte nos puede sorprender. Para los existencialistas, el llamado a reconocer y enfrentar la muerte, es para que las personas se muevan a experimentar más entusiasmo por la vida y a vivir una vida más plena y más profunda, no para

preocuparnos de forma morbosa por saber que se va a terminar. Nos exhorta a vivir en el ahora y a liberarnos de aquello que nos haga sentir atrapados y que nos impida la libertad de escoger. En el caso de la tecnología se puede decir que algunas personas están conectadas por tiempos exhaustivos a las tecnologías sin aprovechar sus vidas al máximo pudiendo hacer cosas más significativas en la vida. Es con este propósito que mediante los ejercicios de las sesiones queremos concientizarlos sobre aprovechar la vida al máximo potencial y que se den cuenta que la vida se puede aprovechar más cuando se logra un balance entre hacer cosas en la vida real y el uso de la tecnología.

El existencialismo puede ayudar a los adolescentes y adultos a trabajar con los recursos internos de la persona, en vez de la persona estar recibiendo estímulos de afuera hacia dentro, (como es en el uso problemático de Internet, que la persona la mayoría del tiempo está recibiendo "input" de lo externo o del exterior todo el tiempo, sin tener espacios para poder procesar todo lo que está absorbiendo de afuera o sea del ciber-espacio), se ve motivada a generar recursos internos, para dar desde adentro, desde el "Yo", hacia afuera, lo opuesto a lo que está acostumbrado hacer cuando está en actitud de esperar a recibir. La persona puede trabajar con sus metas, valores y pensar y trabajar con preocupaciones como el aislamiento o la soledad, la libertad, la responsabilidad, y encontrar propósito y sentido para su vida. Se trata de que la persona pueda vivir en su máxima expresión y vivir con éxito dándole importancia a las cosas realmente son importantes y esenciales en la vida. Hemos visto que muchas veces las personas sienten confusión y vacíos al respecto de estos temas lo que puede contribuir o producir ansiedad y depresión. Tener una alineación saludable y clarificada con relación a estos conceptos importantes en la vida es transcendental para el bienestar.

2. Para que el existencialismo sea efectivo para uno hay que entender unas asunciones básicas. Las asunciones básicas del existencialismo son unas creencias básicas que son aceptadas y se toman por dadas de que son ciertas en la filosofía existencial. Para que la filosofía existencial sea efectiva, las personas que aspiran beneficiarse de esta sabiduría deben aceptar estas creencias básicas. Ahora explicaremos las siguientes asunciones básicas:

PRESUNCIONES BASICAS DEL EXISTENCIALISMO

1) La vida hace sentido y las personas crean el significado de su mundo a través de su propia actitud hacia la vida. Se puede decir que la habilidad de encontrar significado, aunque se encuentre en el medio de un caos, es una posición existencial ya que puede encontrar claridad y orden mediante encontrarle el significado a la situación. La persona atraviesa un proceso de investigación y descubrimiento que puede llevar a reordenar experiencias y a reevaluar nuevas formas de crear significado.

2) La segunda presunción básica es la flexibilidad propia o característica de la naturaleza humana. No importa lo que le pase a una persona o cual sea la situación dada, siempre va a depender del individuo si se hace se rompe. Siempre se puede revertir la situación a favor de uno para estar por encima de la situación o virarse en contra de uno convirtiéndose en una desventaja estando bajo la adversidad. Cuando hay adversidad el sufrimiento acerca a las personas a sí mismos, ensenándolos a ser más apreciativos de los retos y oportunidades de la vida sin ayuda. El arte de vivir viene con las experiencias.

3) La tercera presunción básica tiene que ver con las limitaciones de la libertad humana. Determinan que cosas son posibles y que cosas no lo son, por ejemplo, la vulnerabilidad que tenemos a los extremos en las temperaturas, o a ciertas reacciones químicas, y principios básicos físicos, y principios biológicos que determinan que cosas son posibles y cuáles no. Si alguien

trata de ignorar ciertas leyes básicas que rigen la vida van a tener que asumir las consecuencias inmediatas de su imprudencia, o sea, que si las personas quieren encontrar su camino de forma segura y efectiva deben tomar en cuenta las limitaciones. En el contexto social se generan limitaciones por las reglas del mismo. Las personas también tienen sus propias reglas y limitaciones personales y los sentimientos internos pueden ser tan limitantes a la libertad de acción que cualquier regla o principio externo. Es inevitable notar las libertades al igual que las limitaciones y se deben considerar a fondo las realidades y consecuencias.

3. En esta parte de la sesión se hará una actividad a raíz de la siguiente información:

La actividad existencial en la cual trabajaremos, trata sobre el concepto de la libertad, que hemos discutido, confrontar y aceptar la responsabilidad para dirigir sus vidas. Partiendo de la asunción básica del existencialismo de que tienen libertad y que tienen que tomar decisiones en sus vidas, se hará el siguiente ejercicio de la creación de una máscara el cual los ayudara hacerlos conscientes de que solo ellos son responsables de sus decisiones y de sus consecuencias ya que aceptar su responsabilidad personal implica que son libres para escoger que clase de personas quieren ser y que ellos mismos escogen como quieren darle forma a su propio futuro alineando sus decisiones con sus valores. Los participantes podrán ver cómo pueden acceder a tomar su poder actuando de forma asertiva y también podrán ver como se le resta su poder al no actuar de forma asertiva y tomar decisiones adecuadas para moverse hacia crear cambios genuinos y adquirir libertad sin temor. Este ejercicio lo podemos aplicar al uso tecnológico en el sentido de que las personas buscan conectar socialmente en las redes sociales y muchas veces se presentan de una forma que no se aparea con su verdadero ser para tratar de “pertenecer y ser aceptados” mediante la presentación de un yo “ideal”. El ejercicio ayudará a concientizar a los participantes en cuanto a que los influye o motiva a presentar su yo en línea, y como pueden tratar de

proyectarse o ser en línea, las mismas personas que en la vida real. Se hará el siguiente ejercicio de “La máscara” (anejo 1) donde los participantes podrán explorar si la manera en la cual se sienten interiormente se alinea o no con sus acciones externas, haciéndose conscientes de ello, para poder trabajar hacia el cambio. Cuando uno se siente pleno y confiado siendo quien uno es y no tiene que sentir la necesidad de buscar aceptación mediante un yo que no es real, la persona se libera. Las personas que adquieren libertad personal y se sienten bien consigo mismos pueden afrontar mejor la vida y tomar responsabilidad más fácilmente para dirigir sus vidas.

Los participantes crearán una máscara con la imagen del (anejo 1). A continuación, los pasos a seguir: 1) Recortaran la masacra y los ojos. 2) Pensaran en una situación o algo que los haya hecho o haga sentir inconformes. 3) Un lado de la máscara la ilustraran conforme con los sentimientos reales que están experimentando en el interior y por el otro lado de la máscara la dibujaran y pintaran de acuerdo y conforme como actuarían o se proyectarían en el exterior al enfrentarse a lo que los está haciendo sentir insatisfechos, no conformes, inquietos o incomodos. Con la creación de esta máscara que por un lado demuestra las emociones del mundo interior y por el otro, lo que se proyecta al mundo exterior se podrán contestar las siguientes preguntas:

¿Estamos de acuerdo con nuestras decisiones?

¿Las decisiones que tomamos, le añaden significado a nuestra vida?

¿Nos hacen sentir libres?

¿Nos sentimos bien con nuestras decisiones en nuestro mundo interior?

¿Se alinea con nuestra acción externa?

Con este ejercicio podrán reconocer como sus decisiones los hacen sentir en su mundo interior y exterior y los puede ayudar a reconocer si están de acuerdo con sus valores y/o lo que

realmente quieren para sí y le importa genuinamente también integrar nuevos valores para modificar actitudes y poder crear harmonía entre la experiencia interna y la acción externa, o sea que coincida la manera en la cual pensamos, nos sentimos y actuamos por dentro con lo que se proyecta por fuera.

4. A continuación, hablaremos sobre cómo conseguir motivación a través de buscar sentido y propósito mediante las fortalezas y valores para tomar acción y ser quienes realmente somos:

Encontrar sentido se convierte en una motivación para tomar acción. Para conseguir motivación hay que buscar el sentido y el propósito de uno. La motivación es un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. Para Frankl la motivación más básica del ser humano es encontrarle sentido a la vida o una razón de ser. Es decir, conseguir una razón, un porque, un ideal, un propósito, orientado hacia una meta la cual uno dedica tiempo, energía y voluntad. Cuando las personas no han encontrado la motivación para tomar acción, casi siempre significa que no han encontrado los valores que los motivan. Cuando se dan cuenta de lo que quieren hacer, encuentran la motivación por hacer algo por el cual están dispuestos a vivir.

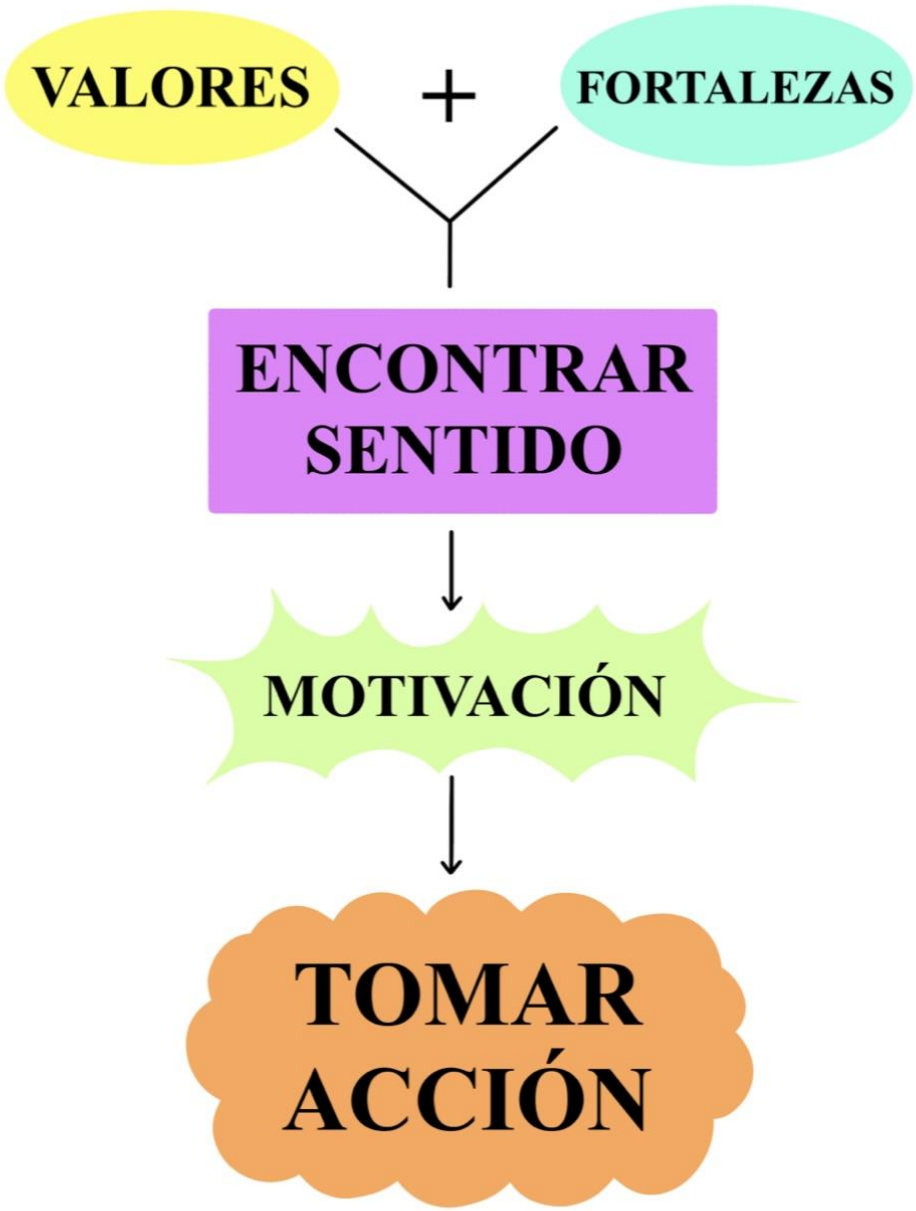
La falta de sentido empuja a las personas a buscarlo. La falta de sentido viene de la falta de compromiso con la vida o el mundo (Cooper, 2003). Han sugerido algunos filósofos existencialistas como Sartre y Camus, que solo se puede aprender a vivir cuando la vida se ha tornado insignificativa y dicen que los que han perdido la voluntad de vivir y se sienten atrapados en una vida vacía, sin significado y absurda, tienen esperanza de vivir. Conseguir un significado para tu vida puede depender de los valores que más estimas junto con aquello que identifiques que eres bueno haciendo y que te guste. Encontrar los valores máximos para uno, es decir, encontrar aquello que realmente es significativo para ti, es una fuerza motivadora para

seguir hacia adelante en la vida, tener una causa, una razón, una meta, o un propósito pueden ayudar a generar la motivación necesaria para conseguir significado empleando lo que uno decida hacer. Después que se consiga eso se tiene que ver cómo puede implementar el valor poniéndolo en práctica. Cuando se descubren fortalezas inesperadas ocurre una gran cantidad de motivación. Las personas que tienen frustración existencial caen en riesgo de caer en conductas destructivas como las adicciones, fobias y compulsiones a nivel consciente o inconsciente para logra llenar el vacío.

La siguiente imagen en la (figura 1), ilustra una formula existencial para encontrar sentido y motivación, muestra como las personas pueden conseguir sentido mediante los valores y fortalezas, convirtiéndose en motivación para tomar acción y poner en práctica los valores y fortalezas. El estudiante debe explorar sus valores pensando en que es lo más que le importa, en cuáles son sus fortalezas, y pensar en que es bueno. Pueden hacer referencia a ejercicios en los cuales hayan trabajado en las sesiones anteriores. Esto los ayuda a encontrar sentido, el cual se convierte en la motivación para tomar acción poniendo en práctica la combinación de los valores y las fortalezas.

Figura 1:

FORMULA EXISTENCIAL PARA ENCONTRAR SENTIDO Y MOTIVACION



5. Para ayudar a los participantes a explorar los valores, los participantes harán la siguiente dinámica sobre los “Valores que son más importantes para ti” donde podrán auscultar y reflexionar para descubrir intereses, valores y objetivos. Las siguientes preguntas las responderán al final del próximo ejercicio a continuación:

¿Cómo pueden cambiar los valores e intereses?

¿Cuáles valores e intereses verdaderamente trascienden el tiempo?

A continuación, el ejercicio con sus pasos:

¿QUE ES LO MAS IMPORTANTE PARA TI?

Vas a imaginar que paso el tiempo y que tienen 35 años. (Eso es si los participantes son jóvenes. Si son adultos pueden contrastar entre sus valores cuando eran jovenes versus sus valores actuales, o pueden pensar en que paso el tiempo, y que pasaron 35 años desde la edad que tienen actualmente. Este ejercicio puede funcionar también para los adultos que hayan perdido conexión con su niño interior y que su vida se haya tornado muy pesada, para rescatar intereses y valores que hayan tenido en el pasado y que los puedan reincorporar a sus vidas).

Primero vas a pensar y escribir en el listado tus posibles preocupaciones, tus intereses, inquietudes, en quien tienes o tenías a tu alrededor (dependiendo de la edad del participante), en cómo es el lugar donde vives, etc. (lo relacionado a ti, lo que es importante para ti en estos momentos).

Harás otro listado en la segunda columna de las cosas más importantes para ti los 35 años, reflexionaras sobre como tus intereses, tus valores y tus objetivos han ido evolucionando en las diferentes etapas de vida.

Podrán comparar y compartir sus observaciones o resultados en grupo.

Ahora	A los 35 años
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

¿Cómo pueden cambiar tus intereses?

¿Cuáles intereses verdaderamente prevalecen y trascienden el tiempo?

Después de llenar la hoja de la dinámica anterior sobre los valores que son más importantes para ti, se continuara con el siguiente ejercicio de identificar los valores pertinentes a las cosas importantes. Pueden retomar e integrar las metas que se establecieron en el ejercicio

del *Wellness Wheel* al principio de las sesiones. Verificaran para poder reflexionar sobre los valores e intereses, versus metas y acciones. Esto ayudara a los participantes a encontrar sentido y poder tomar y escoger buenas opciones y decisiones para sus vidas y a su vez en cuanto a su consumo digital.

En el siguiente ejercicio sobre jerarquía de las cosas que son verdaderamente importante para mí, después de haber reflexionado con el ejercicio anterior los participantes escribirán en el siguiente listado y en orden jerárquica, las cosas que son importantes para ellos con el valor asociado. Desde el numero uno siendo lo más importante. Pueden mencionar personas, cosas, actividades y/o conceptos abstractos. Pueden comparar con el ejercicio anterior y ver patrones de valores e intereses que hayan trascendido a nivel del grupo.

JERARQUIA DE LAS COSAS MAS IMPORTANTES PARA MI

En orden jerárquica, define las 10 cosas que son más importantes para ti y al lado el valor que predomina y le corresponde puedes usar la lista de valores como referencia para tomar ejemplos:

	COSAS MAS IMPORTANTES PARA TI	VALOR
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Se les repartirá en una copia impresa y se discutirá la siguiente información sobre los distintos caminos para conseguir sentido según Frankl y Yalom, la cual ayudara a los

participantes a reflexionar sobre qué tipo de cosas prefieren hacer para ayudarlos en sus vidas a sentirse llenos y a gusto:

Distintos caminos hacia encontrar significado y resolver la neurosis existencial derivados de Frankl (1967) y Yalom (1980):

Altruismo: Los clientes pueden escoger servirles a otros mediante la bondad y la generosidad.

Dedicación a una causa: Los clientes se pueden dedicar a alguna causa política, religiosa, medica, familiar, científica u otras causas. La clave es que la causa ayude a llevar a la persona más allá del egoísmo.

Creatividad: Los clientes pueden escoger crear algo bello, poderoso y significativo.

Auto trascender: La culpa, depresión, salvación personal, y las metas auto orientadas se pueden poner a un lado para perseguir el desinterés.

Sufrimiento: Los clientes pueden enfrentarse al sufrimiento con optimismo, dignidad e integridad.

Dios/ religión: Los clientes se pueden enfocar en servirle a Dios o a su religión en vez de servirse a sí mismos o perseguir metas materialistas.

*Hedonismo: Los clientes pueden escoger vivir una plena y llena en cada momento, gozar y disfrutar de los momentos excitantes de la vida, como también en los momentos de tristeza de la vida vivirlos propiamente.

*Auto actualización: Los clientes se pueden dedicar a auto mejorarse, hacia alcanzar su potencial.

*Yalom discute los últimos dos puntos, aunque desde la perspectiva de Frankl, los últimos dos caminos no son significativos en conducir a conseguir verdadero significado porque se centran exclusivamente en el individuo (*the self*).

6. Lo siguiente será un ejercicio utilizando el método fenomenológico con el propósito de adquirir un pensamiento más objetivo. Con una mente objetiva poniendo a un lado las hipótesis, procesos analíticos y teorías filosóficas y enfocándonos en la existencia como tal la vivimos, podemos aumentar la conciencia a la hora de tomar responsabilidad y tomar acción en el mundo.

Las siguientes son las instrucciones y los tres pasos para lograr hacer un ejercicio utilizando el método:

FENOMENOLOGIA

Instrucciones:

a) Vas a relatar algo que te paso explicándolo como tú lo harías comúnmente.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

b) Ahora vas a tomar el relato y vas a aplicar las tres reglas fenomenológicas.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3 reglas del método fenomenológico:

1. [*Bracketing*]- Suspender y poner aparte tus prejuicios o sesgos de las cosas, suspender tus expectativas y asunciones, o sea, poner "entre paréntesis" todo, por el más tiempo posible, para que te puedes enfocar en la data principal de tu experiencia y considerar posibilidades alternas, y desarrollar un entendimiento más profundo de como actualmente sentimos y experimentamos nuestro mundo (Husserl urge "Poner aparte nuestra actitud natural" y enfocarse únicamente en nuestro presente que lo experiencia, sin negar o erradicar las asunciones, sugiere que las ponga "entre paréntesis" *bracket*, "suspender", "retener").

2. Describir no explicar- La segunda regla es que vas a "describir no explicar". En este paso te vas a abstener de producir explicaciones, hipótesis o teorías sobre lo que te está pasando, en ves, vas a quedarte con las experiencias vividas como actual mente son.

3. Regla de horizontalizacion- En este paso se urge más allá de que se evite atribuir jerarquías iniciales o significados de importancia a los objetos de nuestras descripciones, en ves, se debe tratar cada uno con el mismo valor o significado. Horizontalizar o poner en un mismo nivel todo lo que está dentro de lo que se describe.

7. **Asignación:** Se le dará la explicación de Logoterapia a los participantes para que puedan hacer el ejercicio como asignación. Se hablará sobre la Logoterapia para conseguir significado

en las situaciones que les suceden, como estas, se pueden ver desde otro punto de vista o perspectiva positiva, para ayudarlos a sobreponerse y afrontar mejor las situaciones difíciles. Se les explicara y se les enseñara a usar la reformulación cognitiva *cognitive reframing*. Veremos a continuación unos ejercicios utilizando la estrategia de logoterapia:

LOGOTERAPIA

La logoterapia apunta hacia ayudar a los individuos a redescubrir un sentido, propósito y esperanza. Encontrar sentido en la vida ayuda a las personas a superar los peores tormentos físicos y psicológicos. Frankl (1984) dice que "Aquel que tiene un porque para vivir puede soportar cualquier como".

En griego: LOGOS= SIGNIFICADO y THERAPEIA= SANAR

En la logoterapia se puede practicar reformular *reframe* los pensamientos para ver las situaciones desde otra perspectiva para darle sentido a las mismas y verlas desde otro punto de vista o perspectiva positiva, reencuadrar la situación. Cuando son situaciones de mucho sufrimiento en las cuales no podemos encontrarle o atribuirle significado se puede cambiar la actitud es decir aplicar el valor actitudinal. Con la capacidad de cambiar la actitud, las situaciones cobran menos dificultad.

REFORMULACION COGNITIVA (*COGNITIVE REFRAMING*)

Buscarles significado positivo a las situaciones negativas ayuda a aliviar y a mejorar los pensamientos negativos para sentirse mejor. Lo siguiente es una instrucción que explica cómo hacer una reformulación: Piensen en un problema o situación y como los pensamientos que tuviste influyeron en las acciones que tomaste para obtener el resultado que se dio en la situación.

Ahora vas a pensar de que otra forma más positiva pudiste haber visto la situación o sea reencuadrar los pensamientos de forma que sea significativo y efectivo para ti y que te haga sentir más aliviado(a) con la situación, vas a pensar en que cosas puedes hacer para afrontar o lidiar con la situación.

SITUACION:

Pensamiento negativo que tuve:

_____

Acciones que tome:

_____

¿Cómo me sentí?:

_____

RE-ENMARQUE:

Formas positivas de reencuadrar mi situación y pensamientos o mirar desde otro punto de vista:

_____

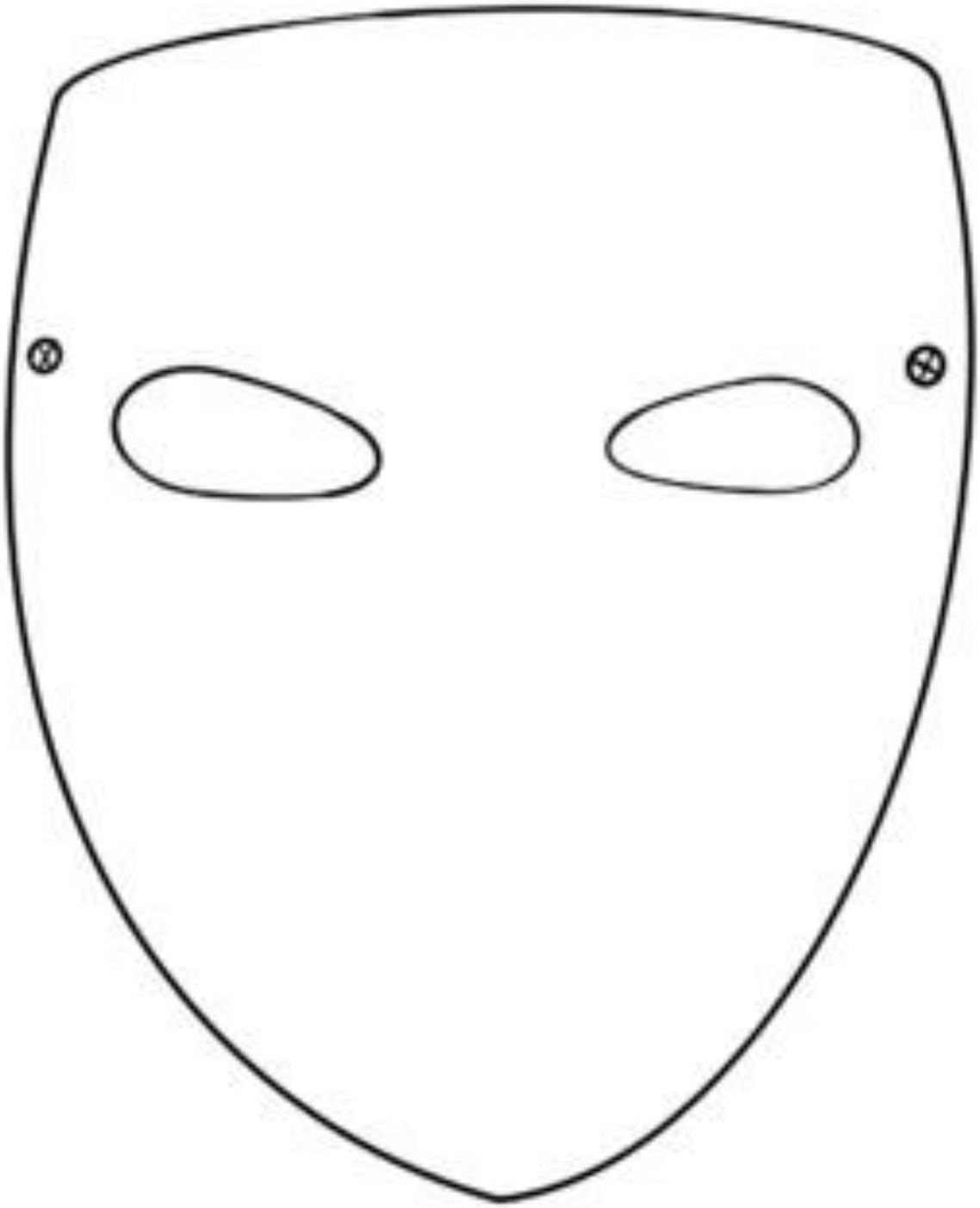
Acciones que puedo tomar para hacerle frente la situación:

_____

¿Cómo me sentiría después de ver las cosas desde la perspectiva diferente?:

_____

Anejo 1:



SESION 10: EXISTENCIALISMO (SEGUNDA PARTE: SOLEDAD Y MUERTE)

Objetivos:

1. Exponer a los participantes al concepto existencial del miedo a la soledad.

2. Entender que la dinámica del uso problemático de redes sociales y *gaming* empeora la soledad.

3. Entender los conceptos de la ansiedad por *FOMO* y nomofobia son ansiedades existenciales.

4. Conocer las estrategias defensivas para protegerse de entender la soledad.

5. Valorar la vida para evitar la depresión.

Tiempo: 120 minutos

Materiales para la sesión:

Papel, lápiz y dos envases para el ejercicio de La finitud.

Bola de hilo

Hojas impresas con preguntas para ejercicio de valorar la vida en el momento presente.

Conceptos y aspectos de interés: Soledad, estrategias defensivas, altruismo (*need free*), muerte

Procedimiento (desarrollo de sesión y estrategias):

1. En esta sesión cubriremos las últimas preocupaciones existenciales que faltan, que son la soledad y la muerte. Se comenzará la sesión hablando sobre la siguiente información sobre el existencialismo y su relación con el uso problemático de Internet, el *fear of missing out* o *FOMO* y nomofobia:

La ansiedad de FOMO está guiada por el deseo de relacionarse con otros y permanecer conectados para sentirse que no están solos y no perderse de lo que los demás están haciendo. Esta ansiedad se transfiere al concepto del miedo a la soledad, el cual Yalom estudió de cerca, y como hemos visto anteriormente, es uno de los cuatro miedos que los seres humanos enfrentan según el existencialismo. Algunas personas buscan no estar solos de forma maladaptativa. Esto significa que buscan maneras de conectar con otros de formas que no funcionan y que no son efectivas para evitar la soledad. Aquí podemos ver una lista de ejemplos de estas defensas maladaptativas contra la soledad según Yalom:

Defensas maladaptativas contra el aislamiento social (para evitar estar solos) según Yalom (1980):

1) Permanecer en relaciones infelices, 2) Perseguir conexiones sexuales compulsivamente, 3) Estar en la búsqueda constante del amor, 4) Sumergirse a sí mismo en una organización o sociedad más grande, y 5) Dedicarse a una causa mayor. Y hay una sexta defensa maladaptativa contra el aislamiento existencial, que según Tarsha (2016), pudiese ser vincularse compulsivamente con los medios sociales. Muchas veces lo que sucede es que el individuo se aísla en un mundo cibernético y piensa que va a tener éxito conectándose socialmente en el ciberespacio y se esfuerza para ser exitoso, pero termina obteniendo lo contrario. Se ve el deseo innato que las personas tienen de expresar cooperación cuando los usuarios se quieren conectar con otros mediante video juegos y redes sociales, aunque no logren su objetivo de esa manera. En el FOMO, que es una conducta maladaptativa, y se puede ver este deseo innato de conectar.

2. Ahora vamos a hacer una dinámica de conectarnos unos con los otros en una red presencial en vez de una red cibernética con la dinámica de la bola de hilo. Esta actividad es para reforzar la conectividad entre los participantes viendo lo bueno en el otro. 1) Harán un círculo, 2) un

participante aguantará la bola de hilo y la lanzará a otro participante mientras se queda aguantando el hilo, 3) el que recibe la bola tiene que decir algo bueno y una cualidad positiva del que le lanzó la bola. 4) Manteniendo el hilo agarrado, esa persona lanza la bola de nuevo hacia otro y se hace el mismo procedimiento hasta que todos hayan tenido un turno. Todos quedan conectados mediante la red de hilo que se ha formado entre todos.

3. Después de la dinámica del hilo se dará una explicación de algunas estrategias existenciales defensivas que las personas usan para evitar tener conciencia de su soledad y también de cómo crean más soledad con estas estrategias. Luego de darlas a conocer, los participantes podrán evaluar si se identifican, y podrán ver de qué maneras han tratado de defenderse de esta ansiedad y de su soledad. Las estrategias son las siguientes:

Estrategias defensivas existenciales que las personas usan para protegerse de tener conciencia de su soledad:

1) Estas personas constantemente se esfuerzan para que los demás los noten y los validen, como por ejemplo, se puede comparar a un niño pequeño cuando quiere llamar la atención que exclama ¡mírame!, ¡mírenme! (Yalom, 1980)

2) Otra defensa es que los individuos tratan de fusionarse con otros para suavizar las barreras o límites del ego y tratar de convertirse en parte de otra persona, grupo, o cosa. Por ejemplo, la persona puede sacrificar su individualidad cuando está en una relación siendo servil y sumiso al seguir los comportamientos y mandatos de los otros, como también puede conformarse incuestionablemente con las normas, valores y formas de comportarse de la cultura del otro. Otra parte de esta lucha por querer fusionarse, es no expresar sus sentimientos de coraje o desacuerdo y también tener el deseo de tomar un rol de cuidar o nutrir o sea un rol de “rescatista” o de “salvador” (Yalom, 1980).

3) Según May (1953), los individuos pueden tratar de protegerse de tener conciencia de su soledad mediante la religión, creyendo en un “padre cósmico” como Dios que siempre está a su lado.

Paradójicamente las personas que usan estas defensas crean más soledad para sí mismos, ya que, en estas relaciones de necesidad de dependencia del otro, hay pocos elementos de conectividad y de intimidad. Otra razón por la cual estos comportamientos de defensa son conducentes a más soledad es porque estas defensas engendran ansiedad neurótica, lo cual son sentimientos de los que los individuos se defienden de la misma, al salirse o aislarse completamente de las relaciones.

En fin, los individuos que se defienden de la ansiedad a la soledad constantemente se preocupan de que algún día van a encontrarse solos.

La solución a esto desde la perspectiva existencialista es únicamente, que las personas puedan reconocer su verdadera soledad e individualidad, de que los individuos pueden reunirse unos con otros, querer y quererse, de forma madura y libre de necesidad de dependencia del otro (*need free relationships*). Poder reconocer esto le permite al individuo a actualizar su potencial único, liberándolos del deseo de conformar y de ser validado por otros.

4. Se harán las siguientes preguntas reflexivas:

Cuando te has encontrado solo(a), ¿te has tratado de defender de la ansiedad a la soledad?, ¿en qué formas? Los que no han experimentado esta ansiedad por no haber tenido momentos de soledad, pueden intentar estar un tiempo a solas. Luego de hacer el experimento, explora tus sentimientos a cerca de lo discutido.

5. Se presentará el tema existencial de confrontar la muerte. Confrontar que se muera un ser querido puede causar mucha ansiedad y traer a la conciencia de que la vida no es eterna, nos pone a reflexionar sobre la incertidumbre y ansiedad que trae tener un límite de vida cuando se quiere seguir siendo.

Según el existencialista Rolo May (1953), los individuos que se enfrentan a la realidad de la muerte se dan con un choque que los hace tomar el presente en serio, y hacen de su vida el máximo, también puede traerle al individuo un sentido de hermandad o camaradería con otros seres humanos quienes están "en el mismo barco". Se les preguntará a los participantes si alguien en el grupo ha tenido alguna experiencia de esta índole de tal forma: ¿Alguno de ustedes en el grupo ha tenido que enfrentarse a alguna experiencia personal o con alguien cercano con la muerte que le haya impactado de tal forma que les haya hecho reflexionar y/o que les haya cambiado la forma de ver vida? Los participantes expondrán sus experiencias y reaccionaran, se seguirá con lo siguiente:

Hay que tomar en cuenta que la vida que están viviendo, es su única vida y que no es un ensayo, que no es fiable, o sea, que no hay "rain checks" o dejar las cosas para después, que no se repite y que no se puede posponer. Enfrentar esta realidad ayuda a las personas a vivir más en el presente y a no posponer la vida es decir aprovecharla al máximo y a apreciar más profundamente los aspectos positivos de sus vidas y a desidentificarse con los aspectos más superficiales de sí mismos. Esto puede incluir ser más intencional con el uso tecnológico y no perder tanto tiempo conectados en las tecnologías y estar más presente en la vida real aprovechando las cosas que son más importantes para ustedes. Hay que saber que saber que no se tiene que pasar por una experiencia con la muerte para tomar acción, sino que estar consciente. Haremos el siguiente ejercicio en grupos.

6. Los consejeros participantes realizarán de una actividad con tres partes que los ayudará a concientizarse e inclinarse a reflexionar sobre la finitud de la vida. Antes de comenzar la actividad se les avisará a los participantes que, si en algún momento se sienten muy cargados emocionalmente, que sientan la libertad de expresar libremente lo que estén sintiendo, como también podrán reservarse sus sentimientos si así lo desean y retirarse de la actividad. El grupo permanecerá en estado de calma y comprensión para no incomodar al participante en crisis. Las siguientes son las instrucciones de la actividad:

Primera parte: Dinámica con ejercicio de discusión, "La finitud". Las siguientes son las instrucciones a seguir para la actividad:

Los participantes formaran grupos de 4 personas. Luego van a escribir y poner los 4 nombres de los participantes de cada grupo en un envase, cada grupo con su envase.

En cada uno de los grupos formados por 4 participantes, los participantes comenzarán a hablar de un tema.

En algún punto de la conversación alguien sacará al azar uno de los papeles del envase con uno de los nombres y esa persona se debe voltear y darle la espalda al grupo.

Luego se discutirá en grupo la experiencia del ejercicio, siguiendo las siguientes preguntas:

¿Cómo fue para ti que hayan alejado una persona de ti?

¿Cómo fue tener la experiencia de tener el poder absoluto de escoger?

Segunda parte: Valorar la vida y el momento presente. En este ejercicio se busca que los participantes puedan apreciar los aspectos positivos de la vida, desidentificándose con los aspectos más superficiales de sus vidas:

Los participantes pensaran en algún momento donde hayan tenido un malentendido con alguien importante para ellos y/o viceversa, y no se hayan podido echar para atrás. Se harán las siguientes preguntas reflexivas:

¿Cómo te sentiste?

¿De qué manera pudiste resolverlo o aclararlo?

¿Cómo tener vida te ayudo poder solucionar la situación y cómo te sentiste luego?

Si hay algo que tienes que solucionar, ¿Como y cuando puedes planificar para solucionarlo?

¿Cómo te hubiese gustado resolverlo?

¿Qué hubiese pasado y cómo te hubieses sentido y/o la persona si no hubieras tenido la oportunidad de resolver la situación, sabiendo que tú eres importante para esa persona?

Tercera parte: Por último, se llevará cabo la dinámica en grupo de ¿Cómo le gustaría que los recordasen?

Los participantes tomaran turnos uno a uno en orden sentados en un círculo compartiendo la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cómo te gustaría que idealmente te recuerden cuando ya no estes en esta existencia?

SESION 11: CIERRE Y DESPEDIDA DE LAS SESSIONES PSICOEDUCATIVAS

Objetivos:

1. Realizarán un ejercicio final de relajación.

2. Compartir su experiencia durante las sesiones.

3. Clarificar dudas o dificultades al igual que apoyar las fortalezas adquiridas.

4. Completar una evaluación general de actividad psicoeducativa.

Tiempo: 120 minutos

Materiales:

Journal con registro de pensamientos

Toalla o *yoga mat* para colocar en el piso

Hoja de evaluación.

Conceptos y aspectos de interés: Meditación *mindfulness*, autorrevelación de los participantes entre el mismo grupo y la evaluación de las sesiones psicoeducativas por los participantes.

Procedimiento (desarrollo de sesión y estrategias):

1. Se comenzará la sesión con una práctica de meditación *mindfulness* "Mi nube". Se leerá la meditación "Mi nube" que está en el siguiente escrito. Los participantes practicarán por última vez este método de relajación y se anclarán en el momento presente antes de comenzar la sesión de despedida. A continuación, la meditación guiada:

MEDITACION *MINDFULNESS*

MI NUBE

(4 minutos)

Acuéstate cómodamente en el piso y cierra los ojos, ahora ponte la mano en la barriga y cuenta tres respiraciones lentas.

Imagínate que estas acostado sobre la hierba en un campo muy bonito, mira hacia el cielo, hay muchas nubes blancas, cada una tiene una forma, elige la que más te guste, esa es tu nube, imagina que subes a tu nube, puedes viajar a donde tú quieras, según te vas elevando en tu nube, observa lo que ves en tu viaje, si ves otras nubes, otros planetas, estrellas…

Esa es tu nube de calma, de tranquilidad, siempre que quieras puedes subirte a tu nube y viajar a donde desees, puedes invitar a quien quieras a subir a tu nube para viajar juntos.

Sigue imaginándote viajando en tu nube.

Ahora cuenta tres respiraciones lentas y deja que tu nube se quede en el cielo. Vuelve a imaginarte acostado en la hierba. Despídete de tu nube, hasta otro momento.

Abre los ojos y ya hemos terminado el ejercicio.

Gascón-Aguilar, M. (2017). *Creciendo con Mindfulness en la casa y en la escuela*. Madrid: Editorial Edaf.

2. Después de la meditación guiada, los participantes que deseen y de forma voluntaria, compartirán su trabajo en su *journal* y registro de pensamientos y su experiencia general. Este compartir de sus experiencias es una forma en la cual los participantes puedan revelar su

humanidad unos ante otros y que puedan darse cuenta de que no están solos en sus luchas y que todos tienen dificultades, unos más y otros menos, y que eso también es parte de la vida. Los que hayan sentido que no tienen problemas pueden reflexionar y aprender de las experiencias de los demás para darse cuenta de cuan afortunados son y que puedan sensibilizarse ante los demás. Otro punto es compartir una gama de condiciones y experiencias humanas y cómo se han podido adaptar usando sus fortalezas para seguir adelante. Compartir estas manifestaciones puede causar inspiración entre los miembros del grupo.

3. Los participantes se dividirán en grupos de cuatro y compartirán lo siguiente:

a. Si las sesiones psicoeducativas contribuyeron (y como, de haber contribuido) al conocimiento del uso problemático de las nuevas tecnologías.

b. Discutirán sobre la aplicabilidad de la información y ejercicios en su escenario, aportando sus ideas.

4. Se cerrará la sesión con las siguientes citas de Steve Jobs -cofundador de la empresa Apple- para generar discusiones pertinentes, y extrapolando con lo aprendido en las sesiones psicoeducativas:

1) "WHAT A COMPUTER IS TO ME IS THE MOST REMARKABLE TOOL THAT WE HAVE EVER COME UP WITH. IT IS THE EQUIVALENT OF A BICYCLE FOR OUR MINDS." -STEVE JOBS

"LO QUE ES UNA COMPUTADORA PARA MI ES LA HERRAMIENTA MAS EXTRAORDINARIA QUE ALGUNA VEZ SE NOS HA OCURRIDO. ES EL EQUIVALENTE A UNA BICICLETA PARA NUESTRAS MENTES." -STEVE JOBS

En esta cita, Jobs presenta una analogía entre la computadora y una bicicleta. Resulta obvio que con la bicicleta se ejercita el cuerpo. La analogía refiere lo siguiente: Con el uso de la

computadora podemos amplificar nuestras habilidades exponencialmente, de forma, que nos puede llevar mucho más allá en el desarrollo y uso de nuestras habilidades inherentes.

2) “IT’S ULTIMATELY THE WISDOM OF PEOPLE, NOT THE TOOLS THEMSELVES, THAT IS GOING TO DETERMINE WHETHER OR NOT THESE THINGS ARE USED IN POSITIVE, PRODUCTIVE WAYS.” -STEVE JOBS

“ES ÚLTIMAMENTE LA SABIDURÍA DE LAS PERSONAS, NO LAS HERRAMIENTAS O RECURSOS EN SÍ, LO QUE VA A DETERMINAR SI ESTAS SE USAN DE FORMA POSITIVA Y PRODUCTIVA.” -STEVE JOBS

Con la segunda cita, Jobs nos deja saber que la sabiduría de las personas es lo que va a determinar si las computadoras se usan en forma positiva y productiva.

5. Los participantes completarán la hoja de evaluación general sobre las sesiones psicoeducativas (anejo 1) para ser entregada al consejero profesional líder.

Anejo 1:

HOJA DE EVALUACION DE ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA

*Pueden usar la parte de atrás del papel para continuar con las respuestas.

1. ¿Cuál fue el tema o temas que más le intereso y le gusto?

_____

2. ¿Cuál fue el tema o temas de las sesiones que más piensa puede ayudar a su población? y ¿cuál es su población?

_____

3. ¿Con cuales temas se identifica más? y ¿por qué?

_____

4. ¿Considera que las sesiones aportaron temas útiles y prácticos para el manejo tecnológico y que pueden ayudar a su población? Si no, ¿por qué?

_____

5. ¿Siente que podrá aplicar a su escenario algunos de los temas y algunas de las estrategias que se aportaron en las sesiones sicoeducativas?

_____

6. ¿Cuáles fueron los temas de mayor interés? ¿Cuáles temas le interesaron menos y por qué?

_____

7. ¿En qué piensa que haber tomado estas sesiones le puede ayudar a mejorar su uso tecnológico a nivel personal?

_____

8. ¿Siente que la actividad psicoeducativa lo ha capacitado para trabajar con esta problemática? Puede dar sugerencias de ideas que piense que se deben incluir.

_____

9. ¿Recomendaría estas sesiones a otros colegas? ¿Considera que les puede ayudar? Si la respuesta es sí, ¿cómo? Si es no ¿Por qué?

_____

10. ¿En que pudiesen mejorar las sesiones?

_____

11. ¿Como califica la actividad sicoeducativa en general? (del uno al diez, uno siendo lo mínimo y diez siendo lo máximo), circular el numero: {-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10+}

¡GRACIAS POR PARTICIPAR!

4. Se finalizará la sesión y el consejero(a) líder dará su agradecimiento por la participación y las felicitaciones al grupo por su asistencia y participación y se despedirá cordialmente.

CAPITULO V

DISCUSION, CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y RECOMENDACIONES

El proyecto, *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo, en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, va dirigido a los consejeros profesionales con el fin de alertar en el uso problemático de las nuevas tecnologías. Cada consejero profesional participante podría aplicar los conocimientos y técnicas adquiridas acorde con su población particular.

Las nuevas tecnologías con el Internet, han revolucionado el mundo, contribuyendo en múltiples aspectos de la vida moderna en todos los niveles. Se percibe entre la población general que juega un rol central en la vida de las personas. Las nuevas tecnologías han abierto un mundo de conexiones, agilizando cuánticamente la difusión de la información y para el conocimiento, facilitando el acceso a infinidad de temas como nunca antes. Nos ha acercado a familiares y a amigos que se han mudado lejos y a otros países del mundo, manteniéndonos conectados con la comunicación móvil e instantánea. El Internet brinda la oportunidad de conocer nuevas personas y de recibir apoyo social mediante las comunidades de apoyo en línea. A la luz de que el Internet se ha vuelto más social por las distintas plataformas para la socialización que ofrece, una de las mayores motivaciones de usarlo, es para satisfacer las necesidades sociales (Kaye, 1998). Stafford y Gonier (2004) reportaron que no solo las personas usan el Internet para mantener contacto con otros, sino que lo hacen porque disfrutan de ello. También, Barker (2009) encontró que, entre los adolescentes, la motivación central para utilizar las redes sociales es para mantener contacto con sus pares, para pasar el tiempo, y para el aprendizaje social entre otros. En los negocios, el Internet ha abierto enormes posibilidades para el comercio internacional y para el

trabajo y estudio remoto del cual muchos se han podido beneficiar. El Internet provee un gran recurso informativo para las personas que afrontan distintas condiciones de salud (Fox et al., 2013; Harris et al., 2011). No podemos dejar de mencionar que provee un universo para el entretenimiento, lleno de juegos, películas, videos, espacios para socializar, exponer y compartir información y un lugar para la libre expresión. En el contexto correcto, el *gaming* moderado puede traer beneficios terapéuticos positivos (Nuyens et al., 2018). Igualmente, los juegos tienen mucho valor para el entretenimiento y también se han desarrollado muchas aplicaciones positivas en el campo del cuidado de la salud (Atrill-Smith et al., 2019).

Se ha visto como las nuevas tecnologías aportan vastos beneficios si son manejadas apropiadamente, pero pueden presentar peligros ante el mal uso. Están en todas partes, y siendo recursos de progreso accesibles a la mayoría de las personas, es que se puede facilitar que se convierta en un riesgo para la población de jóvenes en general. Si se mal utilizan y las personas son muy susceptibles al mal uso, se convierte en algo que trabaja en contra de nosotros en vez de trabajar a favor como deben (Caplan, 2018). Puede engendrar sentimientos de insuficiencia y de aislamiento si se mal utiliza (Weaver & Swank, 2019). En las redes sociales, los que tienen éxito con el sistema de aceptación y validación, es positivo y les refuerza la autoestima, pero para los que le pasa lo contrario, sienten baja autoestima, depresión y ansiedad si no reciben suficientes “likes”, “friends”, y/o re-tweets (Capuzzi & Gross, 2019). Esto presenta una situación difícil para los jóvenes, ya que la aceptación social es neurálgica en la vida de los adolescentes y por otro lado la tecnología es ubicua y se impregna en las vidas de todos. No tan solo esto, sino que también el Informe del WHO Meeting Report (2014) demostró que el mal uso de Internet está asociado con la alta impulsividad, pobre autorregulación y que atrofia o incapacita el control ejecutivo, en especial la habilidad de inhibir respuestas motoras y la pobre capacidad para tomar

decisiones y su vínculo con la incertidumbre. Por lo que alertar y adiestrar al consejero profesional resulta en una intervención de utilidad para el trabajo efectivo en su escenario y en particular con la población de adolescentes.

La intervención en el uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales permitió un acercamiento a datos y estadísticas de interés; como parece operar el uso de Internet en usuarios vulnerables y el riesgo potencial en los adolescentes; la estrategia de aprendizaje silenciosa del condicionamiento operante y los "likes" en las redes sociales; como los algoritmos, pueden promover lo que algunos catalogan como conducta adictiva. Además, la intervención enfocada para el profesional de la consejería puntualizó las estrategias cognitivas conductuales, los conceptos del existencialismo y varios ejercicios escritos con el fin de promover la reflexión, el análisis y discernimiento en estos profesionales ante la posible problemática y estrategias a fines.

El proyecto *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, compuesto de once sesiones estructuradas grupales, trabajó con el modelo de *Wellness counseling* con cinco dimensiones del bienestar, estrategias cognitivas conductuales y con el existencialismo. Cada sesión ayudó a que el consejero profesional adquiera conocimientos, destrezas y constate la utilidad sobre cómo lograr una relación saludable con las nuevas tecnologías. De esta forma puedan el profesional podría evitar condiciones y/o trastornos que esto pueda acarear.

A través de las sesiones psicoeducativas grupales, el proyecto permitió a los consejeros profesionales que puedan concientizarse sobre la importancia en el balance en cuanto al consumo

tecnológico. Tendrán ideas para transmitirle a su población, información sobre su cuidado personal en distintos niveles dentro del contexto del *wellness*. Weaver y Swank (2019) señalan que los hábitos en línea más fuertes están ligados a problemas con la autorregulación emocional, por lo que se le dará énfasis a la autorregulación de los pensamientos y emociones negativas para hacerle frente a la impulsividad, ansiedad que produce la desconexión, el aislamiento social y la falta de autoestima usando mindfulness. Las estrategias cognitivas conductuales en este proyecto pueden ayudar a mejorar las destrezas sociales y a regular las emociones. Este proceso podría brindar destrezas y recursos en el área del autoconocimiento, la autoconfianza y la relajación, lo que ayudará a esfumar la timidez y aumentar la autoeficacia. Las estrategias cognitivas conductuales ayudan a los clientes a poder atender a sus pensamientos maladaptativos y prácticas de afrontamiento inútiles para reducir la angustia y discapacidad, esto ayuda a los clientes a poder navegar óptimamente a través de sus ambientes (Messer & Kaslow, 2020); es decir que cuando las personas se enfrentan a retos y a momentos difíciles dentro de sus vidas o ambientes, pueden manejar las situaciones que se le presenten más alertas y conducirse con mayor control. Lo que podría aplicar al ambiente ciberespacial (en línea), como también al ambiente de la vida real (fuera de línea). Con estas estrategias, el posible beneficio incluye, aprender destrezas para pensar de manera adaptativa y racional para dominar la posible angustia que podría generar el medio virtual y dirigirse a una vida más feliz y productiva.

Los tres enfoques teóricos del proyecto creativo se complementaron y se alinearon para que el consejero profesional se alerte y trabaje con la satisfacción de la necesidad social que busca y necesita su población en orden de desarrollar una vida plena y adecuada. Los hábitos en línea están alimentados por la expectativa de tener resultados positivos, como poder aumentar la autoestima, tener relaciones sociales y la regulación del ánimo (Caplan, 2018). La ansiedad de

estar desconectados de las tecnologías está anclada al deseo de satisfacer la necesidad psicológica básica de estar conectados (Tarsha, 2016). Por lo que el tema del *wellness* y sus dimensiones (bienestar físico, bienestar intelectual, bienestar espiritual, bienestar social, bienestar emocional) y la aplicabilidad de los conceptos del existencialismo fungieron como estrategias en este proyecto creativo al aportar estrategias noveles en esta área.

En específico, con el existencialismo, le proveyó la oportunidad a la población la incorporación de la concientización del ser y la esencia en el mundo, en contraposición al uso excesivo de Internet. Si el consejero trabaja con adolescentes, estos experimentaron cambios en el desarrollo propios de su etapa, presentan una lucha entre la identidad y roles, mientras están buscándole sentido a la vida y una búsqueda de conectar socialmente con otros para evadir la soledad. Este es un concepto existencial central que describe Yalom (1980). Ante la paradoja de que buscan pertenecer a un grupo, pero al mismo tiempo establecen autonomía ante sus pares, los adolescentes pueden beneficiarse del existencialismo, ya que los asuntos existenciales de desesperanza, falta de sentido y aislamiento, son muy evidentes en la adolescencia (Hacker, 1994). Existe evidencia de que en todas las edades se enfrentan crisis existenciales, lo cual hace el lente existencial una forma viable para mirar la condición humana (Eleftheriadou, 2002). Tales conceptos apoyan la noción de que, el existencialismo es apropiado para ayudar a los adolescentes y a otras poblaciones, a vencer y derrotar el sentido de soledad, el aislamiento y las angustias existenciales que pueden estar experimentando y que los puede llevar al abuso o compulsión hacia las tecnologías (Fitzgerald, 2005). El entendimiento y aplicación de los conceptos y ejercicios existenciales del Proyecto, alertó en los consejeros a incrementar la habilidad de manejar el aislamiento social, y la ansiedad existencial y a tomar responsabilidad y adquirir significado en pos de trabajarlo con sus participantes. En específico y con la población

de adolescentes existen datos empíricos que sugieren que estos no tan solo están pensando sobre preocupaciones existenciales (Berman, Weems, & Petcus, 2009; Berman, Weems, & Sticle, 2006; Damon, 2008), pero que también poseen las capacidades cognitivas e interés de procesar estos conceptos a nivel relativamente sofisticado (Kuhn, 2009). La autoconciencia es central en la terapia existencial y la meta es ayudar al cliente a entrar en contacto con su auténtico ser. Esto incluye estar consciente de la muerte, la libertad, la soledad y el significado de la vida. Para muchos existencialistas, la terapia exitosa consiste en encontrar el centro de sí mismos y vivir plenamente lo más que se pueda en el presente (Schneider, 2008). Con el enfoque existencial, los jóvenes u otra población podrán beneficiarse de incursar en la introspección acerca de los problemas subyacentes al uso problemático de estos recursos virtuales. El Proyecto Creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, alertó a consejeros profesionales de la utilidad y aplicabilidad de conceptos existenciales ante el tema del uso problemático tecnológico.

Finalmente, el Proyecto utilizó un enfoque holístico y de bienestar al integrar cinco dominios de *wellness*, que incluyen: bienestar: del intelecto, del cuerpo, del espíritu, de las conexiones y de las emociones. Este corresponde al modelo de *Wellness counseling* que se interrelacionan para obtener *wellness* o bienestar total. Ohrt et al. (2019) recomiendan que el *wellness counseling* es apto inclusive, para adolescentes ya que sus preocupaciones pueden afectarlos en todos los aspectos de su bienestar. Dentro del modelo de *wellness*, se utilizó el *mindfulness*, que es una terapia con base cognitiva conductual de la tercera ola, además es consistente y compatible con el enfoque existencial, y con su aspecto fenomenológico. El existencialismo está al servicio de la conciencia de uno mismo y del autoconocimiento y con el

mindfulness las personas se vuelven conscientes de sus pensamientos, emociones o ansiedades, responsabilidades y decisiones, en fin, de lo que piensa. La idea no es escapar, sino volverse alerta de los pensamientos, sin escapar o rehuirles, sino que estos podrían conllevar la responsabilidad de tomar decisiones, conceptos afines al existencialismo.

Los consejeros poseen un rol único en la promoción del bienestar (Ohrt et al., 2019). En la actualidad, el rol de los consejeros se alinea con la perspectiva de *wellness* y su enfoque es holístico y preventivo, conllevando el énfasis académico, ocupacional, social y el desarrollo emocional del estudiante según la *American School Counselors Association* (2014). El consejero profesional, mediante el trabajo grupal puede ser un agente de cambio que facilite una perspectiva educativa, útil y cónsona con la era digital. Los consejeros pueden conducir grupos psicoeducativos para guiar y enseñar a los estudiantes y al igual que pueden planificar actividades en grupos para el desarrollo holístico del estudiantado (*American School Counselors Association*, 2014). Asociado con esa área, *ASCA Mindsets and Behavior Standards* (2021) estableció que los consejeros deben ayudar a los estudiantes a desarrollar la creencia del ser completo "whole self" incluyendo un balance saludable intelectual, social, emocional y físico, la cual es la dirección hacia dónde queremos apuntar con la creación de este trabajo preventivo, y poder implementarlo a través de los consejeros en las escuelas.

Por último, Ijdi-Maghsoodhi, Puffer y Kataoka (2016) declararon que las escuelas son el punto más común de entrada de donde provienen estudiantes para ingresar a los servicios de salud mental en los Estados Unidos. Si se toma lo anterior en consideración, se puede concluir que mientras más programas preventivos se lleven a cabo en las escuelas como es el Proyecto Creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo en la prevención del

uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales, puede abrir la posibilidad para evitar que los estudiantes tengan que ser ingresados en servicios de salud mental.

Conclusiones:

El desarrollo del Proyecto Creativo: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo, en la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales permitió a su autora presentar conclusiones fundamentales para el entendimiento de este. Lo anterior se logró acorde con la literatura revisada citada en los capítulos y reflejada en las referencias, los adiestramientos que participó la autora sobre *mindfulness*, el desarrollo de cada una de las sesiones psicoeducativas y la retroalimentación con la Directora de Comité y los miembros del Comité en pleno. A continuación, se detallan las conclusiones:

1. La autora reitera, que el proyecto desarrollado en el uso problemático de las nuevas tecnologías, constituye en un recurso y una guía para los consejeros profesionales. Mediante éste, el profesional de la consejería puede ejercer la función de prevención, con miras a que sea trabajado con su población. Giordano, consejera profesional, en el artículo de Bray (2020) de la revista *Counseling Today*, urge que los consejeros tomen medidas para que hagan *assessments* en términos de la relación que tienen los clientes con los medios sociales en las redes. Alertar y adiestrar al consejero profesional resulta en una intervención de utilidad para el trabajo efectivo en su escenario con las distintas poblaciones, pero en particular con la población de adolescentes.

2. La intervención en el uso problemático de las nuevas tecnologías para consejeros profesionales posibilita un acercamiento a datos y estadísticas de interés; y cómo parece operar el

uso de Internet en usuarios vulnerables y el riesgo potencial que representa en población de adolescentes dada la exposición frecuente o continua.

3. Cada sesión ayudará a que el consejero profesional adquiera los conocimientos y las destrezas; y, visualice las estrategias y técnicas en la función de prevención. De esta forma, puede constatar la utilidad de éstos, y promover cómo lograr una relación saludable con las nuevas tecnologías en su población particular.

4. La estrategia de *wellness*, las estrategias cognitivas conductuales, y el enfoque existencial utilizados el desarrollo del Capítulo IV se complementan y se alinean. De esta forma, permite al consejero profesional alertarse y trabajar con la satisfacción de la necesidad social que puede necesitar su población/participantes en orden de desarrollar una vida plena y adecuada.

5. A lo largo del desarrollo del Proyecto se ha enfatizado el trabajo con los adolescentes, especialmente. Lo anterior obedece a los datos e información en medios como Statista, *WHO Meeting Report*, entre otros, quienes han destacado a esa población como el mayor usuario o "consumidor" de las nuevas tecnologías. Por ser la adolescencia, un periodo donde enfrentan muchos cambios (físicos, social, emocional, interpersonal) e inestabilidad; ese aspecto, lo hace posiblemente la población que representa mayor vulnerabilidad al uso problemático de las nuevas tecnologías e Internet. Por ende, el consejero profesional, debe considerar abordar el tema, especialmente, si trabaja con población adolescente.

Implicaciones:

A raíz del trabajo generado para el Proyecto Creativo y en especial la selección de marcos teóricos y enfoque de la consejería, los conceptos, las estrategias, las técnicas, la

modalidad de la consejería grupal y otra información pertinente, la autora delineó las siguientes implicaciones:

1. El trabajo grupal en consejería constituye un recurso invaluable en la multiplicación del conocimiento, la información, las estrategias y las técnicas para trabajar con el uso problemático de las nuevas tecnologías e Internet. Las sesiones presenciales aportarían la conexión real personal entre los participantes y podrían aprender a valorar tal cercanía presencial en vez que en línea.

2. La incorporación de las estrategias cognitivas conductuales facilita la intervención dirigida en la prevención del uso problemático de las tecnologías. Por ejemplo, aprender a trabajar con las distorsiones cognitivas que pueden asociarse con el uso problemático de las nuevas tecnologías e Internet, permite a los participantes sean estos adolescentes, adultos jóvenes u otra población, a identificar el pensamiento fallido asociado con ese tema. A su vez, ese aprendizaje sería de aplicabilidad a otras áreas en su vida o funcionamiento diario.

3. Trabajar con las estrategias existenciales, puede ayudar al cliente a darse cuenta de que, adquirir responsabilidad, encontrar motivación, conectar con otros de maneras significativas, mientras valoran sus vidas y los puede ayudar a conseguir otras formas de manejar y disminuir el uso tecnológico problemático.

4. El mal uso de las nuevas tecnologías e Internet puede llevar a la ansiedad y soledad, conceptos afines al enfoque existencial. Por tanto, el existencialismo añade un toque humanista y aporta un aspecto de sensibilidad ante la problemática emergente. Busca que los consejeros ayuden a los participantes a conectarse consigo mismos y con los demás. También busca alertar a los

consejeros para que recuperen los conceptos existenciales como alternativas viables ante la problemática que pueden representar las nuevas tecnologías.

5. El *wellness* con sus cinco dimensiones básicas (física, intelectual, emocional, social y espiritual) provee para trabajar con una visión holística en las personas que participan de la experiencia grupal. Es necesario fomentar esta visión holística e integral como vía a la sensibilización y al acercamiento humano en contraposición con la fragmentación que podrían promover indirecta y directamente las nuevas tecnologías, en especial las redes sociales.

Recomendaciones:

Luego del estudio de la literatura asociada con el tema y el desarrollo de las once sesiones psicoeducativas con el fin de prevenir el uso problemático del Internet, la autora aporta las siguientes recomendaciones:

1. Se invita a los consejeros profesionales a reflexionar sobre el tema de la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías con el fin de desarrollar intervenciones para promover el uso balanceado de las nuevas tecnologías en las distintitas poblaciones y escenarios (escolar, universitario, comunitario, privado).

2. Se recomienda al consejero el *assessment* en el uso problemático de la tecnología para determinar la viabilidad del enfoque grupal o si sería conveniente una consejería individual. El consejero puede trabajar a nivel individual y a nivel grupal con sus clientes, teniendo en cuenta que la intervención grupal provee para la conexión social presencial.

3. Se debe auscultar con su población particular sobre la problemática y trabajar en ésta en su función de prevención, en vez que en una fase remediativa.

4. Se recomienda que los consejeros capacitados en esta intervención: *Wellness*, estrategias cognitivas conductuales y existencialismo, en la prevención del uso problemático de las tecnologías, funjan como catalizadores en la diseminación de dicho tema. Esto es, que se capaciten, instruyan, lean al respecto y promuevan el uso balanceado de las nuevas tecnologías.

REFERENCIAS

Ahanonu, E., & Jooste, K., (2016). Adolescents' Interpretation of the Concept of Wellness: A Qualitative Study. *Journal of Caring Sciences*, 5 (4), 337-345. https://doi.org/10.15171/jcs.2016.035

Adler, A. (1964). *Social Intrest: A challenge to mankind*. In J. Linton& R. Vaughn, Capricorn Book. (Original work published in 1933)

Akaka, J., Bernstein, C. A., Crowley, B., Everett, A. S., Geller, J., Graff, M. D., Greene, J. A.… Widge, A. S. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5 (Fifth Edition)*. Psychiatric Association Publishing

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers In Human Behavior, 19*(1), 71-80. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6.

Atrill-Smith, A., Fullwood, C., Keep, M., & Kuss, D. (2019). *The Oxford Handbook of Cyberpsychology*. Oxford University Press.

Baser, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125---143.

Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3): 497-529.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence, 11*(1), 56-95.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Begley, S. (2007). *Train your mind, change your brain.* Ballantine Books.

Berk, L. E. (2012a). Cognitive development in adolescence. *Infants, Children, and Adolescents*, 7th edn, (ed. J. Mosher) pp. 564–597. Ally-Bacon.

Berk, L. E. (2012b). Emotional and social development in adolescence. *Infants, Children, and Adolescents*, 7th edn, (ed. J. Mosher) pp. 598–641. Ally-Bacon.

Berk, L. E. (2012c). *Infants, Children, and Adolescents*, 7th edn. Ally-Bacon.

Berman, S. L., Weems, C. F., & Petkus, V. F. (2009). The prevalence and incremental validity of identity problem symptoms in a high school sample. *Child Psychiatry & Human Development, 40,* 183-195.

Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence, 35,* 303-310.

Beybak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doriswamy, M., Moore, K., … Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine, 45,* 886-638.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine, 45,* 886-895. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulnessbased stress reduction? *Psychosomatic Medicine, 64*, 71---83.

Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine, 45*, 401-415. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.017

Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, (30), 449-454 https://doi.org/10.7334/psicothema2018. 154

Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenjoefer, M., Wagner, K. J., …Tolle, T. R. (2008). The runner's high: Opiodergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex, 18*, 2523-2521.

Boyraz, G., Horne, S. G., & Sayger, T. V. (2012). Finding meaning in loss: The meditating role of social support between personality and two construals of meaning. *Death Studies, 36*, 519-540.

Bray, B. (2020). Helping Clients Develop a healthy relationship with social media. *Counseling Today, 63*, 20-27

Brooks, M. (2018). Why Do We Feel So Compelled to Check Our Phones? *Psychology Today*, https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-happy-life/201810/why-do-we-feel-so-compelled-check-our-phones

Brooks, M. (2018). The Seductive Pull on Screens You Might Not Know About. *Psychology Today*, https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-happy-life/201901/the-vegas-effect-our-screens

Brooks, M. (2019). The "Vegas Effect" of our screens. *Psychology Today*, https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-happy-life/201901/the-vegas-effect-our-screens

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of morality. *Psychological Science, 14,* 320-327.

Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.

Bugental, J.F.T. (1981). *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. (Exp. edn). Irvington.

Cao, F., Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence, and psychological features. *Child: Care, Health and Development. 33*(3): 275–281

Caplan, S.E. (2018). *The Changing Face of Problematic Internet Use: An Interpersonal Approach*. Peter Lang Publishing.

Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2019) *Youth at Risk* (7th ed.). American Counseling Association.

Campbell-Stills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion, 6,* 587-595. https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18,* 293-299. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003

Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstorm, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30,* 879-889.

Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A brief Summary of Research and Practice. *US National Library of Medicine National Institutes of Health Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298 https://doi.org/10.2174%2F157340012803520513 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/

Cashwell, C.S., Bentley, D. P., & Bigbee, A. (2007). Spirituality and counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, 46,* 66-81.

Cashwell, C. S. & Young, J. S. (2011). *Integrating spirituality and religion into counseling*. American Counseling Association.

Centre for Health Protection (2013) Department of Health, Hong Kong. https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_jul2013.pdf

Chang, E. C. (2009). An examination of optimism, pessimism, and performance perfectionism, and predictors of positive psychological functioning in middle-aged adults: Does holding high standards of performance matter beyond generalized outcome expectancies? *Cognitive Therapy and Research, 33,* 334-344.

Chessick, R. D. (1996). Heidegger's "Authenticity" in the psychotherapy of adolescents. *American Journal of Psychotherapy, 50*, 208-216.

Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6), 304-316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Clarke, P. B., Adams, J. A., Wilkerson, J., Shaw, E. G. (2016). Wellness-based counseling for caregivers of persons with dementia. *Journal of Mental Health Counseling, 38,* 263-389.

Colon de Marti, L. & Antongiorgi Torres, J. (2019). Nuestros Adolescentes y el uso de Internet. *Galenus*: Revista para los Medicos de Puerto Rico, 51 https://www.galenusrevista.com/?Nuestros-adolescentes-y-el-uso-de,5068

Conyne, R.K. (2014). *Group Work Leadership.* Los Angeles, California: SAGE Publications, Inc.

Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Sage.

Cooper, M. (2009). Counseling in UK secondary schools: A comprehensive review of audit and evaluation data. *Counseling and Psychotherapy Research 9*(3), 137-150.

Cornette, R. (2008). The emotional impact of obesity on children. *Worldviews on Evidence-based Nursing, 5,* 136–141.

Croft, A., Dunn, E. W., & Quoidbach, J. (2013). From tribulations to appreciation: Experiencing adversity in the past predicts greater savoring in the present. *Social Psychological and Personality Science, 5,* 511-516.

Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. International Universities Press.

Fowler, J. W. (1981). Stages of faith: *The psychology of human development and the quest for meaning.* Harper and Row.

Dalai Lama, & Cutler, C. (2009). *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (10th ed.). Riverhead Books

Damon, W. (2008). *The path to purpose*. Free Press.

Damon, W., Menon, J., & Cotton-Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7,* 119-128.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195.

De France, K., & Hollenstein, T. (2017). Assessing emotion regulation repertoires: The Regulation of Emotion Systems Survey. *Personality and Individual Differences, 119,* 204-215. https://doi.org/10.1016/j.paid.201707.018

Diamond, S. A. (1996). *Anger, madness and the daimonic: The psychological genesis of violence, evil and creativity*. State University of New York Press.

Dore, B. P., Morris, R. R., Burr, D. A., Picard, R. W., & Ochsner, K. N. (2017). Helping others regulate emotions and decreased symptoms of depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43,* 729-739.

Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44*(2), 129–134. https://doi.org/10.3109/00048670903282725.

Echeburua, E., Labrador, F. J., & Becona, E. (2017). *Adiccion a las nuevas tecnologias en adolescentes y jovenes.* Ediciones Piramide.

Eleftheriadou, Z. (2002). Transcultural counselling and psychotherapy: A philosopihical framework. S. Palmer (Ed.), *Multicultural counselling* (pp. 31-39). Sage.

Ellerman, C. P. (1999). Pragmatic existential therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 29,* 49-64.

Ellsworth, J. A. (1999). Today's adolescent: Addressing existential dread. *Adolescence, 34,* 403-408.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). The Use of Cognitive-Behavioral Therapy in Coping with Internet Addiction. *Addicta*: *The Turkish Journal on Addictions, (2),* 70-83

Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Co.

Fox, S., Duggan, M., & Purcell, K. (2013). Family caregivers are wired for health. Pew Internet Report http://www.pewinternet.org/2013/06/20/family-caregivers-are-wired-for-health/.

Fitzgerald, B. (2005). An existential view of adolescent development. *Adolescence, 40,* 793-799.

Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning.* Harper and Row.

Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology, 15*, 157-165.

Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon.

Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy*. Clarion.

Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning.* Revised and updated edn). Washington Square Press.

Frankl, V. E. (1986). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.* (3rd edn) (Trans. R. Winston and C. Winston.) Vintage.

Garcia-Zamor, J. (2003). Workplace spirituality and organizational performance. *Public Administration Review, 63*, 355-363.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2018) *Mindfulness y Psicoterapia* (2da ed.) Editorial Desclee de Brouwer.

Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence; Why It Can Matter More Than IQ*. Random House Publishing Group

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain and Body*. Avery Penguin Random House

Goleman, D. (2004). *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* Bantam

Hacker, D. J. (1994). An existential view of adolescence. *Journal of Early Adolescence, 14*, 300-327.

Hanna, F. J., Hanna, C. A., & Keys, S. G. (1999). Fifty strategies for counseling defiant, aggressive adolescents: Reaching, accepting, and relating. *Journal of Counseling & Development, 77,* 395-404.

Hato, B. (2013). *(Compulsive) mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and testretest reliability of a C-FoMO-Scale*. Master's Thesis, Tilburg University.

Harris, P.R., Sillence, E., & Briggs, P. (2011). Perceived threat and corroborations: key factors that improve a predictive model of trust in Internet-based health information and advice. *Journal of Medical Internet Research, 13*(3), e51.

Haynes, T., & Clements, R. (2018). Dopamine, Smartphones & You: A battle for your time. *Science in the News: Harvard University the Graduate School of Arts and Sciences* http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/

Healthy Use of Internet and Electronic Screen Products. Student Health Service, Department of Health: The Government of Hong Kong Special Administrative Region https://www.studenthealth.gov.hk/english/Internet/health_effects.html

Heidegger, M. (1927). *Being and Time* (tr. Macquarrie and E. S. Robinson). Harper & Row, 1962.

Hettler, B. (1976). *Six dimensions of wellness.* University of Wisconsin, National Wellness Institute.

Hill, P. C. & Pargament, K. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 58,* 64-74.

Humphreys, G. (2019). Sharpening the Focus on Gaming Disorder. Bulletin of the World Health Organization, (97), 377-440 https://doi.org/10.2471/BLT.19.020619

Husserl, E. (1960). *Cartesian Meditations: An Introduction to Phenomenology*. The Hague: Nijhoff. (Original work published 1931)

Inagaki, T. K. & Eisenberger, N. I. (2016). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology, 53,* 427-435.

Jelenchick, L., Eickhoff, J., & Moreno, M. (2012). 'Facebook Depression?' Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health, 52*(1): 128-130.

Jun, S. & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior, 49,* 282-287.

Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling and Development, 92,* 366-372.

Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M.…Babadag B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions 4,* 60-74.

Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39,* 1-12. https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003

Kaye, B.K. (1998). Uses and gratifications of the World Wide Web: From couch potato to Web potato. *The New Jersey Journal of Communication 6*(1), 21-40.

Kircanski, K., Lieberman, M.D., Craske, M.G. (2012). Feelings into words: contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science, 23*(10), 1086–1091.

Klem, J., Owens, A., Ross, A., Edwards, L., & Cobia, D. C. (2009). Dating violence: Counseling Adolescent females from an existential perspective. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development, 48*(1).

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C., & Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 163*(10), 937-943. doi: 10.1001/ archpediatrics.2009.159

Koenig, H. J. & Cohen, H. J. (2002). *The link between religion and health*. Oxford University Press.

Korb, A. (2015). *The upward spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*. New Harbinger Publications.

Kuhn, D. (2009). *Adolescent thinking.* R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 1, pp. 152-186). John Wiley

Kuss, D. J., & Pontes, H. M., (2019). *Internet Addiction*. Boston: Hogrefe Publishing Corporation.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031.

Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. Cyberpsychology & Behavior, 12(5), 551- 555. doi: 10.1089=cpb.2009.0036

Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome: *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38,* 357-361.

Leasure, J. L., & Jones, M. (2008). Forced and voluntary exercise differentially affect the brain and behavior. *Neuroscience, 156,* 456-465.

Lemmens, J. S., Valkenburg,P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and cosequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior, 27*(1), 144-152. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015

Lengacher, C. A., Kip, K. E., Moscoso, M., Johnson-Mallard, V., Molinari, M., Gaurkee, D., et al. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) improves psychological status and general health among breast cancer survivors. *Psycho-Oncology, 16*(3), S72---S73.

Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction, 7*(2), 333-346.

Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior, 63*, 408-415.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin, 131*, 803-855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Lundin, R.W. (1989). *Alfred Adler's Basic Concepts and Implications.* Accelerated Development Inc. Publishers.

Macys, G. (2021). Prevalence of problematic use of Internet during recent years: a narrative review. *Biological Psychiatry and Psychopharmacology*, *23*(2), 46-50.

Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research National Research Center. (2014) Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting Report. Tokyo, World Health Organization 2015. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data
https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264
ISBN 978 92 4 150936 7

Marrero, R. (2014). Crece la adicción a las redes sociales. *Primera Hora*
https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/notas/crece-la-adiccion-a-las-redes-sociales/

Martinez, J. (2018). Aumenta a 75% la incidencia de uso de Internet en Puerto Rico. *Linked-in*, https://es.linkedin.com/pulse/aumenta-75-la-incidencia-de-uso-Internet-en-puerto-rico-martinez

Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review. *50*, 370-396.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.

May, R. (1953). *Man's search for himself*. Norton.

May, R. (1977). *The meaning of anxiety* (Rev. ed.). Norton.

May, R. (1999). Creativity and the unconscious, *Review of Existencial Psychology and Psychiatry*, *24*: 33-9.

Maxwell, M., & Gayle, S. (2013) Counseling Adolescent Existential Issues. *VISTAS project of the American Counseling Association*, (Article 27). 1-10.

Mc Daniel, B. T. (2015). "Technoference": Everyday intrusions and interuptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), *Family communication in the age of digital and social media* (pp. 228-245). Peter Lang Publishing.

Mc Daniel, B.T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture 5*, 85-98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065

Messer, S., & Kaslow, N. (2020). *Essential Psychotherapies: Theory and Practice.* The Guilford Press.

Miro, M. T., & Simon, V. (2016) *Mindfulness en la Práctica Clínica* (3a ed.). Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer.

Miyawaki, C. E. (2015). Association of social isolation and health across different racial ethnic groups and older americans. *Aging and Society, 35* 2201-2228.

Modi, S., Joshi, U., & Narayanakurup, D. (2018). To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, self-regulation, and psychological well-being of school going early adolescents? *Indian Association Child Adolescent Mental Health*, 14, 89-108

Monezi-Andrade, A, L., Fiorim-Enumo, S. R., Zanetti-Passos, M. A., Pereira-Vellozo, E., Schoen, T. H., Kulik, M. A., Niskier, S. R., & De Souza-Vitalle, M. S. (2021). Problematic Internet Use, Emotional Problems and Quality of Life Among Adolescents. *Psico-USF, 26*(1), 41-51.

Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5

Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyber-Psychology & Behavior, 4*(3), 393-401. https://doi.org/10.1089/109493101300210303.

Morahan-Martin, J., & Shumacher, P. (2003). Loneliness and social users of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19*(6), 659-671. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2

Moscoso, M. S. y Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit, 21*, 221-233.

Myers, J. E., Clarke, P. B., Brown, J. B., & Champion, D. A. (2012). Wellness: Theory, research, and applications for counselors. M. B. Scholl, A. S. McGowan, & J. T. Hansen (Eds.), *Humanistic perspectives on contemporary counseling issues* (pp. 17-44). Routledge.

Myers, J. E. & Sweeney, T. J. (Eds.). (2005). Assessing wellness: Formal and informal approaches. *Counseling for Wellness: Theory, Research and Practice* (pp. 39-42). American Counseling Association.

Nuyens, F., Kuss, D. J., Lopez- Fernandez, O., & Griffiths, M. D. (2017). The empirical analysis of non-problematic video gaming and cognitive skills: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction.* doi:10.1007/s11469-018-9946-0.

Obar, J., & Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An Introduction to the special issue. *Telecommunications Policy 39*(9), 745-750.

Odaci, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problemlic Internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Turkish Journal on Addictions, 4*(1), 41-61.

Ohrt, J. H., Clarke, P. B., & Conely, A. H. (2019). *Wellness Counseling: a Holistic Approach to Prevention and Intervention*. American Counseling Association.

O'Keeffe, G., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, *127*(4): 800-804.

Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 652-657 https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070

Pargament, K. I., Koeing, H. G., & Perez, L. M. (2002). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology, 56,* 519-543.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning of literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136,* 257-301.

Parsons, T.D. (2017). *Cyberpsychology and the Brain*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781316151204

Pavlov, I.P. (1927). Conditioned reflexes; an investigation of the physiological activity of the cerebral cortex. (Translated and edited by G.V. Anrep), Humphrey.

Piferi, R. L., & Lawler, K. A. (2006). Social support and ambulatory blood pressure: An examination of both receiving and giving. *International Journal of Psychophysiology, 62,* 328-336.

Pinhas-Hamiel, O., Singer, S., Pilpel, N., Fradkin, A., Modan, D. & Reichman, B. (2006). Health-related quality of life among children and adolescents: associations with obesity. *International Journal of Obesity, 30,* 267–272

Piqueras-Rodríguez, J. A., García-Oliva, C. y Mazo, J. C. (2019). Uso problemático de Internet en adolescentes: relación con sexo, edad, nivel socioeconómico y frecuencia de uso de Internet [Problematic Internet Use among Adolescents: Relationship with Gender, Age, Socioeconomic Status, and Frequency of Internet Use]. *Acción Psicológica, 16*(2), 129–146. https://doi.org/10.5944/ap.16.2.22382

Preskitt, J. K., Menear, K. S., Goldfarb, S. S., Menachemi, N. (2015). Wellness among US adolescents ages 12–17 years. *Child: care, health and development, 41*(6), 1207–1215. https://doi.org/10.1111/cch.12248

Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4): 1841-1848.

Quintero, L. M. (2013). Estado de alerta por jóvenes con adicción a juegos de azar en Internet. *Noticel* https://www.noticel.com/ahora/estado-de-alerta-por-jvenes-con-adiccin-a-juegos-de-azar-en-Internet/608554915

Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K., & Milham, M. (2020). Problematic Internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, (252) https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-02640-x

Roberts, J. A., & David. M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior 54*, 134-141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Robson, T. (2018). Fear of Missing Out- An Essential Correlate of Social Network Site Addiction. *American Journal of Medical Research*, (5), 85-90 https://doi.org/10.22381/AJMR5120188

Rogers, C. R. (1967). *On becoming a person: A therapists view of psychotherapy*. Houghton Mifflin

Rosen, L. D., Carrier, L. M., Pedroza, J. A., Elias, S., O, B. K. M., Lozano, J., … Ruiz, A. (2018). The Role of executive Functioning and Technological Anxiety (FOMO) in College Course performance as Mediated by Technology Usage and Multitasking Habits. *Psicologia Educativa*, 24(1), 14-25. https://doi.org/10.5093/psed2018a3

Rovio, S., Spulber, g., Nieminen, L. J., Niskanesn, E., Winbald, B., Tuomilehto, J., …Kivipelto, M. (2010). The effect of midlife physical activity on structural brain changes in the elderly. *Neurobiology of Aging, 31,* 1927- 1936.

Russell, G., Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health, 18,*198-206

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality, 9*(3), 185-211.

Sartre, J. (1953). *Existential psychoanalysis* (H. E. Barnes, Trans.). Regnery.

Scharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapies and Counseling* (5th ed.). Books Cole

Schneider, K. J. (2008). *Existential-Integrative Psychotherapy: Guideposts to the Core of Practice*. Routledge.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 42,* 921-933 https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003

Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon & Schuster.

Seminar on Public Health Issues of Excessive Use of Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices https://www.studenthealth.gov.hk/english/Internet/event/files/%20Book%209%20Sep%20Seminar.pdf

Shumaker, D. (2012). An Existential- Integrative Treatment of Anxious and Depressed Adolescents. *Journal of Humanistic Psychology, 52*(4), 375-400. https://doi.org/10.1177/0022167811422947

Siegel, D., J. (2012) *Mindfulness y Psicoterapia* (3era. ed.). Editorial Paidos, Espasa Libros.

Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2012). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc.

Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World: An Introduction in Phenomenological Psychology*. Sage.

Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz., J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of Personality, 72,* 1217-1270. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00296.x

Stafford, T. F., & Gonier, D. (2004). What Americans like about being on-line. *Communications of the ACM 47*(11), 107-112.

Steinberg, L. (1991). *Infancy, Childhood & Adolescence Development in Context*. McGraw-Hill Inc.

Stradmeijer, M., Bosch, J., Koops, W. & Seidell, J. (2000). Family functioning and psychosocial adjustment in overweight youngsters. *International Journal of Eating Disorders, 27*, 110–114.

Suh, S. Y., & Lee, Y. H. (2007). The relationships between daily hassles, social support, absorption trait and internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26*(2), 391-405.

Swallen, K. C., Reither, E. N., Haas, S. A. & Meier, A. M. (2005). Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics, 115*, 340–347.

Sweeney, T. J., (2009). *Adlerian Counseling and Psychotherapy*. Taylor and Francis Group.

Sweeney, T. J., & Myers, J. E. (Eds.). (2005). Stages of change and wellness. *Counseling for Wellness: Theory, Research and Practice* (pp. 169-176). American Counseling Association.

Szasz-Janocha, C., Vonderlin, E., & Lindenberg, K. (2020). Treatment outcomes of CBT- based group intervention for adolescents with Internet use disorders. *Journal of Behavioral Addictions,* 9 *(4)*, 978-989. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00089

Tarsha, A. A. (2016). The Role of Existential Therapy in the Prevention of Social Media-Driven Anxiety. *Existential Analisis*, 27, 382-388.

Tengan, A. (1999). *Search for meaning as the Basic Human Motivation: A Critical Examination of Viktor Emil Frankl's Logotherapeutic Concept of Man*. Lang.

Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T., & Goosens,L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longtitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence, 37*(5), 691-699. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003

Teran-Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Congreso Actualización Pediátrica*, 3, 131-141.

Tuck, N. L., Adams, K. S. & Consedine, N. S. (2017). Does the ability to express different emotions predict different indices of physical health? A skill-based study of physical symptoms and heart rate variability. *British Journal of Health Psychology, 22*, 502-523. https://doi.org//10.1111/bjhp.12242

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt- Glasser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. Psychological Bulletin, 119(3), 488-531. https://doi.org/10.1037/0033-2909.3.488.

Vijayan, P., & Joseph, M. (2015). Wellness and social interaction anxiety among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6*(6), 637-639.

Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2019). Mindful Connections: A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users. *Journal of Child & Adolescent Counseling, 5* (2), 103-112. https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1586419

Weiderhold, B. K. (2017). How Digital Anxieties are shaping the Next Generations Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20, 661.q DOI: 10.1089/cyber.2017.29089.bkw

Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel. *Transactional Analysis Journal, 12*:4, 274-276 DOI: 10.1177/036215378201200411

Winter, B., Breitenstein, C., Mooren, F. C., Voelker, K., Fobker, M., Lechtermann, A., …Knecht, S. (2007). High impact running improves learning. *Neurobiology of Learning and Memory, 87*, 597-609.

Witmer, J. M., Sweeney, T. J. (1992). A holistic model of wellness and prevention over the lifespan. *Journal of Counseling and Development; 71*(2): 140–48. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992. tb02189.x

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, I. D. (1989). *Love's Executioner*, Basic Books.

Young, K. S., & Nabuco de Abreu, C. (2017). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. Springer Publishing Company.

Zeidner, M., Mathews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health,* Cambridge, MA: MIT Press.

Zorbaz, O., Demeritas-Zorbaz, S., & Ulas-Kilic, O. (2020). Problematic Internet Use of Adolescents: Role of Daily Hassles and Social Isolation. *The Turkish Journal of Addictions, 7*(1), 41-47. https://doi.org/10.5152/addicta.2020.190102 https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/22/41-47.pdf

REFERENCIAS CIBERNETICAS

(2013-2020) CENSO: Proyección de población por municipios Puerto Rico: años 2013 a 2020

http://gis.jp.pr.gov/Externo_Econ/Censo/Proyecci%C3%B3n%20de%20poblaci%C3%B3n%20por%20municipios%202013%20a%202020.pdf

(2015) Pew Research Center: Teen, Social Media & Technology Overview 2015

https://www.pewresearch.org/Internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/

(2018) Gaming Disorder: On-line Q&A. *World Health Organization Question and Answers Archives*

https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/

(2018) Blue light has a dark side: What is blue light? The effect blue light has on your sleep and more. *Harvard Health Publishing: Harvard Medical School*. Harvard Health Letter. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side

(2018) Statista: Teens Social Media Use Is Drastically Increasing

https://www.statista.com/chart/15720/frequency-of-teenagers-social-media-use/

(2018) Statista: Always On

https://www.statista.com/chart/14088/frequency-of-Internet-usage-in-the-united-states/

(2018) Pew Research Center: Teens, Social Media and Technology 2018

https://www.pewresearch.org/Internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/

(2019) Pew Research Center: How Parents Feel About and Manage Their Teens' On Line Behavior and Screen Time https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/03/22/how-parents-feel-about-and-manage-their-teens-online-behavior-and-screen-time/

(2019) Pew Research Center: Defining Generations: Where Millennials end and Generation Z Begins https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/

(2019) Pew Research Center: Internet/ Broadband Fact Sheet

https://www.pewresearch.org/Internet/fact-sheet/Internet-broadband/

(2019) About three-in ten- U.S. adults say they are constantly on line. *Pew Research Center: Fact Tank*

https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/07/25/americans-going-online-almost-constantly/

(2019) Internet Usage Worldwide- Statistics & Facts

https://www.statista.com/topics/1145/Internet-usage-worldwide/

(2019) Sharpening the focus on gaming disorder. *Bulletin of the World Health Organization, 97*(6), 382-383. https://doi.org/10.2471/BLT.19.020619

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6560378/

(2020) Statista: Reach of Social Media Used by U.S. Teens and Young Adults in 2020

https://www.statista.com/statistics/199242/social-media-and-networking-sites-used-by-us-teenagers/

(2020) Statista: Digital population in the United States as of January 2020

https://www.statista.com/statistics/1044012/usa-digital-platform-audience/

(2020) Censo Proyección de Población por Municipios Puerto Rico años 2013-2020

http://gis.jp.pr.gov/Externo_Econ/Censo/Proyecci%C3%B3n%20de%20poblaci%C3%B3n%20por%20municipios%202013%20a%202020.pdf

(2020) United States Census Bureau- U.S. and World Population Clock https://www.census.gov/popclock/

(2020) Central Intelligence Agency World Factbook https://www.cia.gov/index.html

(2020) Business of Apps: TicToc Revenue and Usage Statistics (2020) https://www.businessofapps.com/data/tik-tok-statistics/

(2020) National Wellness Institute https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/

(2020) Statista: Share of Adolescent Internet addiction by Ethnicity Malaysia 2017 https://www.statista.com/statistics/1022650/share-of-adolescent-Internet-addiction-by-ethnicity-malaysia/

(2020) Statista: Average time Hungarian teenagers spend online daily 2019 https://www.statista.com/statistics/1114155/hungary-average-time-teenagers-spend-online/

(2020) Neuroscience News https://neurosciencenews.com/smiling-mind-positive-16813/#:~:text=%E2%80%9CIn%20our%20research%20we%20found,encourage%20an%20emotionally%20positive%20state.

(2020) Purpose Alliance https://purposealliance.org/maslow-digital-pyramid/

(2021) TikTok overtakes YouTube for average watch time in US and UK, *BBC News*

https://www.bbc.com/news/technology-58464745

(2021) Report: TikTok Now More Popular Than Instagram Among US Gen Z Consumers, *Marketing Charts*

https://www.marketingcharts.com/digital/social-media-117353

(2021) Statista: Smartphone penetration in France 2019, by age group

https://www.statista.com/statistics/408427/smartphone-penetration-in-france-by-age-group/

(2021) Statista: How do Teens Perceive Social Media in the UK 2019

https://www.statista.com/statistics/1117267/teens-perception-social-media-uk/

Admin. (2017). Facebook Admits They Intentionally Made Us Addicted. *Viral Nation*

https://www.viralnation.com/blog/facebook-execs-admit-to-intentionally-making-us-addicted/

APA Dictionary of Psychology

https://dictionary.apa.org/adolescence

Boomerang. (2011, August 29). Life Vest Inside- Kindness Boomerang- "One Day" [Video] You Tube. https://youtu.be/nwAYpLVyeFU

CBS Kids News. (2021, October 22). Social media algorithms explained- CBS Kids News [Video] You Tube. https://youtu.be/F5tz887wXCY

Clinic Barcelona Hospital Universitari:

https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/adiccion-a-Internet/diagnostico

Código de Ética 2014 ACA

https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/2014_code_of_ethics_ph_spanishaddress.pdf?sfvrsn=336b532c_4#:~:text=La%20consejer%C3%ADa%20es%20una%20relaci%C3%B3n,parte%20importante%20del%20compromiso%20%C3%A9tico.

Ewafa. (2017, November 11). Sean Parker- Facebook Exploits a Human Vulnerability (We are Dopamine Addicts) [Video] You Tube. https://youtu.be/R7jar4KgKxs

Frankpussy. (2017, December 11). Former Facebook Exec. Chamath Palihapitiya says social media is ripping apart society [Video] You Tube. https://youtu.be/8uCXHOUz2LA

HealthyGamerGG. (2022, November 3). Therapist explains why you don't feel anything anymore… (Alexiyhymia 101) [Video] You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=8pQBdZ3RdfA&t=446s

Le Duc, D., (2019). Who is Generation Z, *Pew Trust Magazine.* https://www.pewtrusts.org/en/trust/archive/spring-2019/who-is-generation-z

Lex Juris (vidahttps://www.lexjuris.com/lexlex/leyes2002/lexl2002147.htm).

Merriam-Webster Dictionary (1828): https://www.merriam-webster.com/words-at-play/words-were-watching-zoomer-gen-z

Orgaz, C., (2020). TikTok, "fue fabricado para ser adictivo" (y lo será aún más): el hombre que se adentró en sus entrañas, *BBC News Mundo* https://www.bbc.com/mundo/noticias-55062723

Organización Mundial de la Salud Sitio Web Mundial *Desarrollo en la Adolescencia*

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

TechTerms.com: The Computer Dictionary

https://techterms.com/definition/internet

Ted- Ed en español. (2022, May 11). La alegoría de la caverna de Platón - Alex Gendler [Video] You Tube.

https://youtu.be/h3UJWsIfwsg

Willcox, G., *The Feeling Wheel. Positive Psychology Practicioner's Toolkit*

https://www.gnyha.org/wp-content/uploads/2020/05/The-Feeling-Wheel-Positive-Psycology-Program.pdf

Referencias del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (*assessment*):

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods, 40*, 563-574.

Kelley, K. J. & Gruber, E. M. (2010). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionaire. *Computers in human behavior, 26*, 1838-1845.

Weinstein, A., (2016). Psychometric Properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *NIH National Library of Medicine Plos One,* 11 (8), e0159409.

https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0159409

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4978438/#:~:text=Participants%20use%20a%205%2Dpoint,scores%20indicating%20increased%20problematic%20use.

https://www.psytoolkit.org/survey-library/addiction-Internet-piuq.html#refs