



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Las redes sociales y sus efectos psicológicos en los adolescentes
(Tesis de Licenciatura)

Priscila Lemus Perusina de Álvarez

Guatemala, julio 2020

Las redes sociales y sus efectos psicológicos en los adolescentes

(Tesis de Licenciatura)

Priscila Lemus Perusina de Álvarez

Licda. Magda Raquel Custodio Gómez (Asesor)

M.A Mónica García Gaitán (Revisor)

Guatemala, julio 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020.

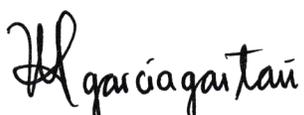
*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Las redes sociales y sus efectos psicológicos en los adolescentes”**. Presentada por el (la) estudiante: **Priscila Lemus Perusina de Álvarez** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



Lcda. M. Raquel Custodio
Asesora

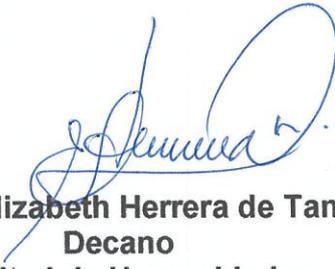
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, 22 de junio del 2020.

En virtud de que la presente tesis con el tema: **“Las redes sociales y sus efectos psicológicos en los adolescentes”**. Presentada por el (la) estudiante: **Priscila Lemus Perusina**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


M.A Mónica García Gaitán
Revisor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema **“Las redes sociales y sus efectos psicológicos en los adolescentes”** presentado por el (la) estudiante **Priscila Lemus Perusina de Álvarez** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en **Facultad**.


M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



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

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1 Marco Referencial	
1.1. Antecedentes	01
1.2. Planteamiento del problema	04
1.3. Justificación del estudio	06
1.4. Pregunta de investigación	07
1.5. Objetivos	07
1.5.1. Objetivo general	07
1.5.2. Objetivos específicos	07
1.6 Alcances y límites	07
Capítulo 2 Marco Teórico	09
2.1 Redes sociales y su uso en la adolescencia	09
2.1.2 Adicción a las redes sociales	13
2.2 Confusión de la identidad	15
2.2.1 Dimensiones de la identidad	17
2.3 Comportamiento antisocial	19
2.3.1 Ciberbullying	21
2.4 Trastornos psicológicos	24
2.4.1 Baja autoestima	27
2.4.2 Ansiedad	30
2.4.3. Depresión	34

Capítulo 3 Marco Metodológico	39
3.1. Método	39
3.2. Tipo de investigación	39
3.3 Niveles de investigación	40
3.4 Pregunta de investigación	40
3.5 hipótesis	40
3.6 Variables	41
3.7 Muestreo	41
3.8 Sujetos de investigación	41
3.9. Instrumentos de la investigación	41
3.10. Procedimiento	42
Capítulo 4 Presentación y Discusión de resultados	43
4.1. Presentación de resultados	43
4.1.1 Encuesta	43
4.2. Discusión de resultados	56
Conclusiones	62
Recomendaciones	63
Referencias	64
Anexos	69
Lista de Gráficas	
Gráfica No. 1	43
Gráfica No. 2	44
Gráfica No. 3	44
Gráfica No. 4	45
Gráfica No. 5	45
Gráfica No. 6	46
Gráfica No. 7	46

Gráfica No. 8	47
Gráfica No. 9	47
Gráfica No. 10	48
Gráfica No.11	48
Gráfica No. 12	49
Gráfica No. 13	50
Gráfica No. 14	50
Gráfica No. 15	51
Gráfica No. 16	51
Gráfica No. 17	52
Gráfica No. 18	52
Gráfica No. 19	53
Gráfica No. 20	53
Gráfica No. 21	54
Gráfica No. 22	54
Gráfica No. 23	55
Gráfica No. 24	55

Resumen

Las redes sociales son una herramienta de suma importancia, en la actualidad son medios de comunicación y estructuras sociales digitales que están implícitas en la vida diaria de la mayoría de las personas, hoy en día es muy fácil tener acceso a cientos de aplicaciones y resultan ser medios muy útiles para generar trabajo, comunicarse más rápido, permiten interactuar con otras personas, mandar y recibir información, intercambiar datos, fotos, videos, pertenecer a grupos sociales, ampliar el número de amigos, encontrar amigos, permite apoyar o crear campañas, crear perfiles, fomentar actividades, entre otros. Sin embargo, puede ser que el uso inadecuado sea dañino especialmente en los adolescentes interrumpiendo el desarrollo psicosocial y se desencadenen posibles efectos psicológicos provocando consecuencias en su salud mental.

El presente trabajo está conformado por el capítulo uno, denominado como Marco Referencial, en el cual se encuentran los antecedentes, marcando una pauta con otros estudios similares con el objetivo de conocer otros puntos de vista, así mismo enfatiza la importancia del tema con el planteamiento, justificación del estudio, objetivos, alcances y límites que se obtuvieron durante la investigación. En el segundo capítulo se encuentra el Marco Teórico, constituye la parte central del estudio y sustenta teóricamente la propuesta de desarrollo del trabajo sobre los efectos psicológicos en las redes sociales en adolescentes. Posteriormente, el capítulo tres lo conforma el Marco Metodológico, en donde se detalla el método y el tipo de investigación empleado, de igual forma lo conforma la hipótesis, variables, muestra, sujetos de investigación y el procedimiento.

Finalmente se encuentra el capítulo cuatro, donde se presentan los resultados de forma gráfica, así mismo la discusión de resultados en la cual se describe el significado de los datos obtenidos y los hallazgos más importantes. Sin duda alguna, las plataformas digitales resultan ser parte del día a día y constituyen un gran impacto hacia los jóvenes, existen riesgos durante el desarrollo en la adolescencia debido a que es una transición hacia la vida adulta, caracterizado por un ritmo acelerado de crecimiento, así mismo, durante el proceso se involucran una serie de cambios tanto neurológicos, como cognitivos, conductuales, socioemocionales, cambios físicos y de maduración sexual.

Introducción

Diferentes estudios se han realizado tratando de comprender cuál es la verdadera influencia que perciben los unos de los otros para formar parte de un estilo de vida con deseos, necesidad de ser aceptado, modificar comportamientos y actitudes bajo la influencia de grupos por redes sociales, pues estas fuentes tecnológicas según expertos, no existe ningún otro producto que en el pasado haya recibido una acogida tan veloz y global en todo el mundo. La mayoría de los adolescentes son quienes inician en el mundo virtual, por lo que la investigación pretende dar a conocer algunos efectos psicológicos negativos que ejercen las redes en la actualidad.

Es importante mencionar, que la forma de relacionarse entre una persona con otra está cambiando, en el pasado, la manera de relacionarse con otros mantenía pocas dimensiones: estas eran la familia, el trabajo, la escuela y los amigos, estas conexiones se establecían con contacto físico. En la actualidad, por medio de las distintas plataformas digitales, se puede mantener diversas dimensiones y conexiones con un contacto virtual, por ejemplo: permite ser miembro de distintitos grupos con diferentes fines, también mantener diferentes relaciones de amistad o amorosas, compartir pensamientos, preferencias, pasatiempos con otras personas, de esta forma, se puede estar conectado con el resto del mundo desde un solo lugar.

Sin duda alguna, el uso inadecuado de estas plataformas digitales deriva posibles efectos psicológicos, estos efectos pueden contribuir a un deterioro cognitivo, emocional y social de los adolescentes, debido a que se ha observado un aumento en el desarrollo de trastornos o patologías, tales como: la autoestima, ansiedad, aislamiento, depresión, adicción a las redes, comportamiento antisocial, ciber bulliyng, confusión de la identidad, entre otros. Es importante dar a conocer estos efectos psicológicos en una era que actualmente se conoce como digital, con la finalidad de prevenir daños en la salud mental de los jóvenes, quienes se encuentran en constante desarrollo y maduración tanto física, como social, cognitiva y emocional, cabe mencionar que serán ellos los líderes del futuro, por ende, su salud mental es vital para construir y ser parte de una sociedad armoniosa.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1. Antecedentes

La Universidad Internacional de Valencia (2017), publicó que las redes sociales tienen efectos psicológicos positivos y negativos en las personas, señalando que lo que difiere de una persona a otra es el uso que se les da, puesto que depende de motivaciones distintas, algunas utilizan las redes sociales con una finalidad profesional y otras simplemente por diversión o pasatiempo, por lo tanto, el tipo de publicaciones, intereses, información es distinto. Según el artículo, algunos psicólogos están utilizando Facebook para la detección de trastornos mentales en pacientes, por la evidencia que deja las actualizaciones de estado, tales como: me gusta, las fotos, los comentarios, los grupos a los que pertenece, eventos de interés, y otros aspectos que la aplicación permite dar a conocer y esto puede servir de guía para determinar la presencia de algún trastorno mental y fortalecer el diagnóstico clínico.

De acuerdo con el estudio de la Universidad de Cambridge en el Reino Unido, titulado como: Una década en Facebook: ¿Dónde está la psiquiatría en la era digital?, realizado por Becky Inkster (2016), ha puesto de manifiesto que se pueden extraer gran cantidad de datos de Facebook, con el fin de obtener un mejor conocimiento de la salud mental de los individuos y detectar casos de esquizofrenia y depresión.

Según un informe elaborado por María Sosa (2018), con el apoyo de fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR, refiere que los casos de acoso escolar han disminuido, pero ha aumentado la violencia de forma general. El 90% de las víctimas sufre trastornos psicológicos, como ansiedad o síntomas depresivos. La principal conclusión del estudio sobre bullying ha detectado 590 casos en 2017, frente a los 1,207 de 2016.

Algunos expertos lo atribuyen a que los sucesos más superficiales han disminuido porque son detectados con anticipación, gracias a la mayor concienciación social, pero en casi la mitad de los casos atendidos, la frecuencia y la intensidad del acoso ha aumentado, debido a que las víctimas tardan en algunos casos más de un año en contar lo que les ocurrió.

Mientras que el 90% de los afectados sufren trastornos psicológicos tales como; ansiedad o síntomas depresivos. De manera que el estudio se elaboró a partir de un análisis de 36,616 llamadas que recibió el teléfono gratuito de la fundación ANAR, el 96,7% de los casos tratados revestían una gravedad media o alta por el aislamiento al que se ven sometidas las víctimas, una de cada cuatro víctimas sufre acosos en redes sociales (ciberbullying), especialmente a través de WhatsApp, donde hubo un aumento en número de insultos (del 52,1% al 67,9%) y mensajes amenazantes (del 22,3% al 35,7%) que reciben.

Los autores del informe anterior recomiendan retrasar en lo más posible la edad a la que se les da a los niños un móvil con acceso a internet, debido a que el 64,4% de las víctimas del ciberbullying son acosadas todos los días. Cabe destacar que las publicaciones y revelación de datos por diferentes aplicaciones o redes sociales implica un sin fin de casos con mayores riesgos de trastornos psicológicos.

Según un artículo publicado por el periódico global EL PAÍS (2017), algo semejante ocurrió en el 2015, en Francia se aprobó la ley que obliga a acompañar todas las fotografías comerciales, modificadas a través de software con una frase que diga “fotografía retocada” obligando a cumplir dicha ley a partir del 1 de octubre de 2017.

Esta ley hace referencia a todas las fotografías que aparezcan en prensa, vallas publicitarias, catálogos y folletos. Otros países como Italia, Chile, Bélgica, han aprobado normas similares a la de Francia, con el objetivo de cambiar la imagen del cuerpo en la sociedad para evitar la promoción de ideales de belleza inaccesibles y evitar la anorexia en los jóvenes, así como también para apoyar a disminuir las alarmantes cifras de anorexia, una enfermedad que según investigaciones recientes

aumenta en los países desarrollados como EE.UU, la anorexia nerviosa, supone la tercera enfermedad crónica más frecuente entre mujeres adolescentes después de la obesidad y el asma.

En España, los trastornos de la conducta alimentaria, tiene una prevalencia en la población adolescente entre el 4,1% y el 4,5%. Esta cifra aumenta entre el 11% y 16% si se tiene en cuenta la totalidad de la población femenina y sus manifestaciones más leves. En consecuencia, se debe prestar especial atención a las cifras que aumentan, en casos de mujeres adolescentes que se ven influenciadas a mantener un peso que pone en riesgo su salud.

Según información de la oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito (2018), en Guatemala el 67% de niños, niñas y adolescentes comparte fotografías con desconocidos a través de internet, de estos el 33% son imágenes comprometedoras, también revela que el 49% de los menores no conoce a las personas que aceptan como sus contactos en redes sociales, a lo cual menciona que representan grandes riesgos.

Según el artículo publicado por Ana Lucia Ola (2018), ocho de cada diez padres desconocen el control parental para proporcionar un ambiente seguro a los hijos en internet. Para prevención de los riesgos a los que se exponen en las redes el ministerio de educación recibió 56 mil ejemplares de la “miniguía de seguridad en internet”, los cuales serán distribuidos a los directores departamentales de Educación para que se los entreguen a los maestros y transmitan la información a los alumnos.

Según datos obtenidos en la sexta edición sobre redes sociales en Centroamérica y el Caribe, publicado por la revista iLifebelt (2016), se resalta que en Guatemala el 51% de usuarios en redes son mujeres, quienes lideran el ámbito digital, con un rango predominante de 35.50% de edad entre los usuarios digitales es de los 21 y 30 años. La cantidad de usuarios activos en la red social de Facebook en Guatemala en el 2016 era de 5,300,000. Los números hacen que el país se encuentre en el ranking mundial de países con más usuarios en la plataforma social en la posición número 49, convirtiéndose en el país con más usuarios en Centroamérica. Dejando a República Dominicana en el puesto 58, El Salvador 71, Costa Rica 74, Honduras 78, Nicaragua 72, Panamá 94.

Más adelante, la revista iLifebelt (2018) publica la séptima edición sobre redes sociales de Centroamérica y el Caribe, entre sus hallazgos mencionan que el 45.6% de los usuarios son menores de 30 años, 18.40% de adolescentes entre los 12 y 20 años, 44.7% está en la universidad, 42.5% trabaja para alguna empresa, 75% de los usuarios pasan más de 3 horas al día conectados a un dispositivo móvil, la mayoría de Centroamericanos tiene más de 100 amigos en Facebook, cada usuario tiene un promedio de 5 amigos reales en la red social, 83.10% de los Centroamericanos utilizan internet para acceder a las redes sociales principalmente.

El estudio ubica a Facebook en el tope de las preferencias de internautas de la región (91.2%) seguida por la aplicación de WhatsApp (89.6%), Google (58.2%), Instagram (50.8%), Twitter (40.9%), Facebook y WhatsApp cuenta con los niveles más elevados de preferencia. Jose Kont (2018), director de iLifebelt, explica que, según los datos obtenidos del estudio, es cada vez más comprobable la fragmentación que han tenido las redes sociales y la resaltable participación de los usuarios millenials.

Según el trabajo de investigación bibliográfica, realizada por Soledad Gómez Urquizo (2015) sobre la influencia de las redes sociales en los adolescentes, menciona que la adolescencia es considerada una etapa en la que los jóvenes son más susceptibles a los medios que les rodea, se ha demostrado que las redes favorecen el crecimiento personal, la formación de la identidad, rol o modelo conductual.

Una de las redes con más auge es Facebook, la cual fue creada para unir a cierta clase de personas o de universidad, que con el tiempo se hizo una moda y fue expandiéndose por su popularidad, se puede dar a conocer todo lo referido a la vida de quien es miembro, razón por la que se hizo más famosa entre los jóvenes, el poder explorar, ver, conocer e indagar sobre la vida de los demás.

1.2. Planteamiento del problema

El desarrollo y avance exponencial de las tecnologías de la información y la comunicación han llevado a la sociedad a transformar la manera en cómo las utilizan. Estas son un conjunto de

técnicas, aplicaciones, dispositivos y desarrollo tecnológico que sirven para transmitir, almacenar, enviar, intercambiar, procesar datos e información, desde un celular, computadora, tablet y otros, permite estar en contacto desde cualquier lugar, tiene grandes beneficios educativos, industriales, comerciales y familiares, estas tecnologías han desarrollado ilimitados medios o aplicaciones que fomentan la comunicación, los adolescentes exploran sus nuevos usos con gran amplitud para cubrir lo que empiezan a sentir como una necesidad social.

De esta forma, el sentimiento de pertenencia y exploración social aumenta, permitiendo que el adolescente recuda a la estructura más conocida como “redes sociales”, todo sitio web permite al usuario crear una página de características sobre un formato establecido, se da información personal, intereses gustos, deseos, deja al usuario expresar con libertad sus pensamientos, opiniones, vida y otros. A esto la investigación se plantea lo siguiente: ¿Qué efectos psicológicos tienen las redes sociales en los adolescentes?

Existen investigaciones que concluyen que el uso excesivo de las redes sociales puede provocar problemas psicológicos, en las investigaciones mencionan distintos factores a los que se les atribuye las causas, algunas son el tiempo que se utiliza para estar conectado a las redes y las distintas motivaciones por el que el individuo hace uso de estas.

Las redes sociales son una plataforma o estructura social que habita en el día a día de cada individuo, la importancia de hacer un uso adecuado de ellas debe ser de especial atención para el ámbito de los profesionales que velan por la salud mental de las personas. Debido a que existen casos clínicos que presentan problemas relacionados al internet, trastornos psicológicos y de personalidad que pueden atribuirse a un exceso o mal manejo de estas.

Al darle una mirada integral al tema, las redes pueden ser un factor de riesgo para los adolescentes, debido a que la adolescencia es una de las fases de la vida más importantes, en ella el cuerpo experimenta grandes cambios que llevan a la aparición de los rasgos de la adultez tanto física como mentalmente, por lo tanto se vuelve una población más vulnerable a padecer problemas psicológicos como: depresión, aislamiento, ansiedad, ideación suicida, cyberbullying, confusión

de la identidad, baja autoestima y otros. Sin duda alguna, el adolescente se encuentra en desarrollo de su madurez cognitiva, el manejo de emociones, la toma de decisiones, la socialización, se obtiene la capacidad para pensar en términos abstractos, se construye la autoestima y el autoconcepto, por ello hay que tener en cuenta que el impacto psicológico de las redes sociales es totalmente real y por consiguiente influye en el proceso de maduración.

1.3. Justificación del estudio

La adolescencia, es la etapa del desarrollo entre la niñez y la edad adulta, es un período crucial de cambios biológicos, sociales, emocionales y cognitivos. Al ya no ser niños, pero tampoco adultos completos para la sociedad, los adolescentes se enfrentan a un período de cambios rápidos que influyen en ellos por el resto de su vida. Es evidente que los cambios sociales influyen en el desarrollo, actualmente uno de los cambios más radicales es la aparición de las redes sociales, las cuales han dejado un impacto en los jóvenes quienes han nacido en la era digital, manejando las redes con mayor facilidad que la de una gran parte de padres o adultos mayores, como consecuencia existe menor supervisión de su uso en menores.

Durante el desarrollo del adolescente, se observa una necesidad eminente de adaptarse al mundo y recibir aprobación social, llevándole a cuestionarse ¿Quién soy?, ¿Cuál es el sentido de la vida?, ¿Por qué existo?, ¿Cómo encajo en el mundo?, estas preguntas son de suponer durante la adolescencia, jóvenes tratando de ubicar su lugar en un mundo social, lo que los mantiene en una amplia búsqueda. En la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1963), se destaca la búsqueda de la identidad, implica el cambio de la comprensión que las personas tienen de sí mismas, de los demás y del mundo en torno a ellos, el adolescente siente presión por identificarse, es un transcurso de transformaciones importantes en lo que la sociedad espera de ellos.

Siendo jóvenes nacidos en una era digital, ¿qué efectos psicológicos pueden tener las redes sociales durante su desarrollo?, es un tema que contiene amplia información, para la sociedad en general, puesto que se han realizado distintos estudios e investigaciones que han dado a conocer trastornos en aumento, problemas y daños psicológicos, frustración, ira, ansiedad, depresión y aislamiento.

Este conjunto de rasgos puede distorsionar o modificar la manera en la que piensan, debido a la gran influencia que ejercen las redes sociales en la vida de los adolescentes, es importante que los profesionales encargados de velar por la salud mental de los individuos amplíen su conocimiento sobre los efectos que pueden tener el mal uso de las redes sociales, así como de prevenir trastornos, detectar riesgos o problemas en el adolescente.

1.4. Pregunta de investigación

¿Qué efectos psicológicos tienen las redes sociales en los adolescentes?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Evaluar los efectos psicológicos que ejercen las redes sociales en los adolescentes.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los riesgos psicológicos del uso de las redes sociales.
- Determinar los tipos de trastornos psicológicos que puedan afectar a los adolescentes.

1.6. Alcances y límites

La presente investigación explora la era digital y brinda información sobre los efectos negativos de las redes sociales, debido a que es un tema actual, beneficia y contribuye en la educación, conocimiento, riesgos y consecuencias de las redes sociales.

La investigación abarca a una población de adolescentes, quienes son los máximos exponentes de las redes sociales, debido a que empiezan a ser usuarios, crear perfiles y ser miembros de diferentes

plataformas desde los 15 años o menos, permite explorar y abrir campo de estudio y de interés a futuros profesionales.

Beneficia a la investigación y al estudio relacionado con los efectos de la tecnología y exposición de la misma en los adolescentes demostrando que hay evidencia que sustenta los posibles efectos psicológicos, los cuales desencadenan trastornos preocupantes que van en aumento entre los jóvenes.

Entre las limitantes es que no se tiene una amplia diversidad de test certificados y estandarizados para ser utilizados como instrumentos en la recopilación de datos sobre los efectos de las redes sociales, sería beneficioso para los profesionales de la salud mental, que las escalas o pruebas psicométricas apoyen la identificación o detección de los posibles trastornos.

También es una limitante que en Guatemala no existen muchos datos cuantitativos actuales, sobre el uso de las redes sociales en adolescentes, esto perjudica el uso de datos e información específica del país, así mismo existe carencia de estudios estadísticos por regiones departamentales.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Redes sociales y su uso en la adolescencia

Actualmente las redes sociales forman parte de lo que se ha denominado sociedad de la información o sociedad red, cuya estructura social se compone de redes potenciadas por tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) basadas en lo digital, por estructura social, se entiende la organización de los individuos miembros de la sociedad en relación con los patrones establecidos y transmitidos mediante una comunicación significativa que ha sido generada por la cultura.

Estas redes son globales, es decir, no poseen límites y toda la población mundial está incluida en ellas, todo ocurre a través de internet y de las redes sociales, engloban el ámbito social, libre y de ocio, profesional y académico, por lo que la mayoría de los individuos está unido a través de comunidades que comparten intereses y que no están atadas a ningún lugar en concreto (Castells, 2006). La mayoría de las redes sociales se crearon y consolidaron en la sociedad a partir del año 2003, convirtiéndose en herramientas facilitadoras de las relaciones interpersonales y del tiempo libre y de ocio entre todas las personas que disponen de un usuario en las mismas (Domingo, 2013)

Ponce (2012) refiere que en el ser humano siempre ha existido una necesidad de compartir experiencias y de pertenecer a su grupo social, esta necesidad ha sido evidente antes de la llegada del internet y de las TIC, pero con el avance tecnológico se ha creado un nuevo modo de interacción, trasladado al ámbito informático y virtual. A su vez, el autor propone una definición para el concepto de redes sociales, aludiendo que son “Estructuras compuestas por un grupo de personas que comparten un interés común, relación o actividad a través Internet, donde tienen lugar los encuentros sociales y se muestran las preferencias de consumo de información mediante la comunicación en tiempo real, aunque también puede darse la comunicación diferida en el tiempo.” (pag.2)

Por su parte, Domingo (2013), refiere que la red social es “una aplicación online que permite a los usuarios generar un perfil con sus datos en páginas personales y compartirlo con otras personas, haciendo pública esta información, lo que facilita la interrelación con otros usuarios a partir de los perfiles publicados” (p.15).

La adolescencia supone de preguntas como “¿Quién soy?”, “¿cómo encajo?”, “¿cómo ser aceptado?”, “¿cuál es el sentido de la vida?”, los jóvenes tratan de encontrar su lugar en un mundo ampliamente social y competitivo, lo que lleva a la búsqueda de varios caminos con innumerables fines. La adolescencia supone una etapa de transición en el ciclo vital del ser humano, se considera un nexo entre la infancia y la edad adulta, es una etapa que posee mucha importancia para la salud y el futuro de los jóvenes, perciben el mundo como un sin fin de posibilidades, por tal razón puede ser caótico.

De esta forma, los adolescentes tienen que encontrar el papel que juegan en la sociedad, y para ello tienen que organizar sus habilidades, necesidades e intereses de forma que puedan expresarlos socialmente. Según el psicólogo Suizo Jean Piaget (1968) en sus estudios sobre el estadio de las operaciones formales en adolescencia y la edad adulta, comenta que los adolescentes también están cambiando cognitivamente por la forma en que ellos piensan acerca de los asuntos sociales, el egocentrismo regula sus pensamientos sobre cuestiones sociales y la auto-conciencia se eleva, los adolescentes son lo que se refleja en su sentido de singularidad personal y la invencibilidad, perciben el mundo adulto y la sociedad como un ente exigente, por tal razón, a veces entran en conflicto con los adultos, despiertan interés y quieren experimentar aventuras.

Un artículo escrito por Pablo Rodríguez Canfranc (2016), los jóvenes de la era digital: cuando vivir es compartir, publicado por fundación telefónica, menciona que es innegable que aquellas personas que ya han nacido en la era de Internet no lleven incorporada la tecnología en su vida cotidiana con una naturalidad que quizá no tienen las generaciones precedentes. Los más jóvenes no han tenido que realizar ningún esfuerzo para habitar en las redes, para desarrollar su “yo digital”, el mosaico compuesto por las pequeñas teselas sobre uno mismo que son depositadas en los distintos medios sociales, ellos viven desde el principio en el mundo digital.

Es importante mencionar que en la actualidad disponen de numerosos fragmentos tecnológicos, que acapara de contenidos violentos, incitantes, aterradores, entre otros y que entran en la mente con mensajes cargados de mucho impacto, videos musicales y canciones donde se sugiere y se hace referencia sin limitaciones al sexo, drogas, poder y ambición, mientras que en casa la mayoría de padres intenta aconsejar sobre prácticas con valores, las redes acaparan la mente de muchos jóvenes y la alejan de la realidad.

Dentro de las características de la adolescencia el desarrollo se ve influenciado por factores sociales, ambientales y genéticos de tal manera que la herencia de genes de los padres se combina y ejercen influencia sobre los pensamientos, la conducta y las condiciones sociales del entorno, adquiriendo nuevas experiencias en el desarrollo, los pensamientos son más abstractos, muchos consideran la adolescencia como una etapa marcada por el conflicto y con cambios drásticos en el estado de ánimo.

Sin embargo, es interesante contemplar que en cada generación de la historia han existido diferentes problemas, los adolescentes se ven criticados usualmente por peinados, ropa, comportamientos, música, gustos, creencias o grupos con los que se relacionan, pero siempre se les percibe como individuos con comportamiento problemático. No obstante, es interesante reflexionar sobre; ¿qué ha hecho la diferencia entre los comportamientos de los adolescentes en generaciones pasadas con los de hoy en día?, ¿Qué existe hoy que antes no?, ¿Cuál es la nueva problemática en la actualidad? Quizás la respuesta de estas preguntas se resume en la aparición de las redes sociales.

Las redes sociales, han revolucionado la vida de muchos y la historia en el mundo actual, cambiando incluso la forma en la que se relacionan y comunican las personas, de manera que las acciones y actitudes terminan influyendo no solo a los adolescentes sino a miles de personas. Hoy en día la forma en la que se comunican unas personas con otras se ha visto grandemente modificada por la presencia de programas y plataformas en línea, permiten estar en contacto en todo momento con personas que pueden estar a miles de kilómetros de distancia.

Tres de las redes más utilizadas para compartir fotos, videos, comentarios, enlaces, videos en vivo, música y otros son: Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, estas plataformas tecnológicas influyen de algún modo en la conducta de los adolescentes, con tan solo revisar el estado de ánimo, una publicación, incluso una frase, o una imagen revela el estado de ánimo de una persona.

Valdría la pena analizar ¿qué respuestas obtiene el adolescente que trata de comunicar una emoción vía internet?, ¿Cuántos de sus amigos realmente prestan atención a las señales cibernéticas de estados de ánimo que el joven sube?, ¿Qué pretende expresar?, ¿hacia quien va dirigido? ¿Qué espera de los demás?, ¿Qué consecuencias existen tras una respuesta no favorable, por comentarios de mal gusto o sencillamente por el silencio de todos? De por sí ya se considera parte de la intimidad de una persona el compartir un estado de ánimo, porque comprende sus sentimientos, creencias y pensamientos, entonces existe una comunidad de emociones, estados de ánimos y comportamientos dentro de las redes sociales.

La influencia de las redes sociales en los adolescentes se ha vuelto un tema polémico, puesto que cada vez son más los jóvenes que interactúan demasiado tiempo en las redes y desperdician gran parte de su ciclo de desarrollo físico y cognitivo, muchos están fascinados y descubriendo el mundo de las redes y explorando a la sociedad virtualmente, perdiéndose del contacto real y físico o buscando conseguir más amigos en las redes. Algunos toman demasiado tiempo para crear filtros, imágenes, textos, fondos, diseños, colores y hacer modificaciones en el rostro o cuerpo en su foto para subirla en el perfil de sus redes sociales.

Gracias a los dispositivos móviles las redes sociales han experimentado una gran expansión, permitiendo que los adolescentes se conecten de manera inmediata con sus contactos y compartiendo información y datos perjudicando las relaciones tradicionales en contacto real con las personas, amistades, parientes, familiares, noviazgo, pues el pensamiento común y lógico de la era moderna es: ¿para que salir y moverme de mi comodidad cuando puedo jugar, hablar, estar en contacto con todos al mismo tiempo y desde mi habitación?.

Es importante mencionar algunos beneficios de las redes sociales como: el contacto a distancia, aprendizaje de idiomas, conocer lugares, informarse sobre diferentes temas, explorar negocios, turismo, universidades, conseguir oportunidades, transferir información, intercambiar datos, fotos, videos, al final todo dependerá del uso que el adolescente le dé, las redes sociales influenciaran hasta donde se le permita, el único ser que decidirá por sí mismo la cantidad de tiempo, el uso adecuado o inadecuado, el contenido que visite, el control y organización que tenga, entre otros, será siempre y solo siempre decisión únicamente del adolescente.

Las percepciones que la sociedad posee de los adolescentes surgen de la combinación de sus experiencias personales y la visión que reciben de los medios de comunicación, ninguno de los cuales origina una imagen objetiva del desarrollo de un adolescente normal (Feldman y Elliot, 1990).

2.1.2 Adicción a las redes sociales

En un intento por definir la adicción se podría decir que es un concepto complejo, debido a que los objetos de la adicción son varios y los efectos se vinculan a susceptibilidades personales, la adicción es un comportamiento excesivo que procura un beneficio a corto plazo y un perjuicio a mediano o largo plazo. Supone un problema de relación entre el sujeto y el objeto, en este caso se refiere a la adicción a las nuevas tecnologías; las redes sociales.

Según el autor, Roberto Pereira (2011) refiere en su libro “Adolescentes en el siglo XXI” que el uso y abuso de estos objetos supone diferentes niveles de daño al individuo y este daño referirá la gravedad de la adicción, las redes han modificado el modo de vida de los adolescentes y el acceso a la información, si bien ha permitido unificar a grupos de familias, amigos, conocer personas, lugares y otros alrededor del mundo, además de contribuir a la socialización y comunicación e intercambio de información, también creo perjuicios para algunos, como el sedentarismo y aislamiento entre miembros de la familia debido al tiempo que cada uno dedica a sus preferencias en redes sociales.

Hace unos años atrás, ya se empezaban a observar adicciones a las primeras tecnologías como: el teléfono, la televisión, la radio luego paso a ser el internet y el celular, medios que permitieron ser herramientas de comunicación y entretenimiento aún más adictivo.

Cada vez más los celulares contienen mejores resoluciones, memoria, definición, entre otros, lo que ha desencadenado más adicción; poder jugar, tomar mejores fotos, videos, ver películas, escuchar música, útil para el trabajo, localización, volviéndose celulares más complejos y cada vez más fáciles de alcanzar para el consumidor. Esto permite que los adolescentes tengan más probabilidades de tener uno, pero, aunque el celular ha sido visto como algo adictivo sobre todo para los jóvenes, en la actualidad las redes sociales son las nuevas formas de adicción.

Roberto Pereira (2011) además hace mención, de los diferentes usos de internet uno de los más adictivos es el de las redes sociales las cuales conforman la mayor parte de las nuevas adicciones comunicacionales (Messenger, Twitter, Facebook, Twenti, Instagram, servicios de contactos, juegos “on line”). Estas nuevas plataformas están diseñadas estratégicamente para generar adicción debido a que el negocio es floreciente para los fabricantes y realizan estudios avanzados para elaborar versiones más efectivas con el objetivo de mantener activos a los usuarios.

Los adolescentes encuentran un pasatiempo entretenido y divertido en las redes, debido a que pasan horas compartiendo e intercambiando información con amigos u otros, sin percatarse del posible daño que les crea, entre estos daños se encuentra la adicción, puesto que se ha convertido en la nueva modalidad de comunicación, en una moda, tendencia y nueva forma de pasar el tiempo en la comodidad de cualquier parte del mundo.

Existen varias razones que ponen en riesgo la adicción a las redes sociales principalmente a los adolescentes, debido a que son quienes han nacido entre pantallas y una era digital que antes no existía a gran escala, y por ende han formado parte de su entorno vital. Los adolescentes son quienes tienen más tiempo libre para estar conectados y como se mencionó anteriormente, las redes han sido diseñadas especialmente para un público más joven que para un adulto, por cuestiones de tiempo, entretenimiento, socialización, información, contenido de todo tipo con facilidad de

acceso, venta de productos y mercadería a la moda (ropa, zapatos, accesorios, aparatos electrónicos, entre otros) todo ello visto como “estar en tendencia” o “a la moda” y crean la sensación de pertenecer al grupo social al cual el adolescente quiera encajar.

Es importante que la familia, amigos o personas alrededor se den cuenta si tienen o conocen a alguien que sufra las consecuencias de una adicción a causa de esta problemática. En algunos casos el adicto no controlara su adicción hasta que no se dé cuenta que es un problema real o hasta que no caiga en cuenta de su adicción, se debe tomar en cuenta aspectos que claramente generan daño, como el tiempo que dedica a la adicción, hasta qué punto el adolescente puede dejar el uso del celular y a estar conectado en redes, cuanto puede concentrarse en otras cosas cuando no está conectado, cuando dinero o recursos invierte, de qué manera le ha afectado en otras áreas: el estudio, la familia, los amigos, emocionalmente, laboralmente.

Entonces, sería de suponer que, en los próximos tiempos, los casos relacionados por adicción a las redes sociales sean cada vez mayor, es un problema creciente debido a que los fabricantes tienen como finalidad generar mayores ganancias, expandir el negocio. No cabe duda que, al ser adicciones de tipo psicológico y no tanto orgánico, no habrá mayor uso de fármacos que se puedan emplear para eliminar la adicción, es vital que exista una educación adecuada sobre el uso y tiempo que se dedica a las redes, de manera que se pueda evitar o crear consciencia a los adolescentes que el abuso de estas podría generar una adicción además de otros tipos de trastornos y aumentar también el daño a la salud mental.

2.2 Confusión de la identidad

Es evidente que el desarrollo de los cambios físicos durante la adolescencia influye en la percepción que los demás tienen sobre los adolescentes y la forma como el joven se percibe a sí mismo, tal como se les presta mucha atención y estudio a los cambios físicos se le debe dar gran importancia a los cambios psicológicos y sociales durante la adolescencia.

La teoría del desarrollo psicosocial de Erickson destaca la búsqueda de la identidad durante la adolescencia, esto implica que existe un cambio de la comprensión que las personas tienen de sí mismas, de los demás y del mundo alrededor durante el proceso de desarrollo. Dentro de las etapas del desarrollo de Erickson, menciona en la quinta: la etapa de identidad frente a confusión de papeles durante la adolescencia, en esta existe un periodo de evaluación donde las personas tratan de definir las singularidades, buscan descubrir quiénes son, cuáles son las fortalezas y pensar en qué tipo de funciones o cualidades será más acertado desempeñar durante el resto de la vida (Erickson, 1963).

Intentado definir la identidad, el adolescente siente presión por identificar qué hacer con su futuro, ya que se encuentran en un período de cambios constantes, decisiones importantes, que suelen dar giros que marcan el futuro algunas veces, tienden a pensar en lo que la sociedad espera de ellos y eso puede resultarles un tanto difícil, la identidad es un carácter que distingue a un individuo, lo que es, sus funciones y de qué es capaz, por lo que generalmente la presión es mucho más alta y esta misma hace que el adolescente se pueda sentir perturbado, confundido, angustiado, estresado, juzgado o incomprendido.

En esta etapa de identidad, existe un papel muy importante como se ha mencionado; los roles sociales, el grupo de compañeros, las relaciones amorosas, tienden a reducir la dependencia de información o relación algunas veces con los padres o adultos y recurren al grupo social como fuente de juicios sociales e información.

Hoy en día contemplan una herramienta más audaz, veloz, creativa, el uso del internet y redes sociales, basta con un par de clics para salir de una duda, está al alcance de muchos adolescentes, si bien es un método moderno y útil, ¿Por qué podría ser perjudicial para algunos? el problema radica en el tipo de información que encuentran, aunque la mayoría de los jóvenes atraviesa la adolescencia sin mayores problemas psicológicos, algunos experimentan problemas psicológicos graves, que en ocasiones se vuelven extremos, como el tener ideación suicida o prácticas que atentan contra su salud y su vida.

Si a ello se le suma la amplia información en internet o en redes sobre: pasos para quitarse la vida, métodos de suicidio, formas de aliviar la tensión con uso de drogas, alcohol, fotografías de amigos o compañeros haciendo uso de sustancias tóxicas, páginas para conseguir todo tipo de productos que llevan lo que sea hasta la puerta de la casa, videos o tutoriales explicando ampliamente como realizar cualquier práctica inadecuada para la salud o la vida del adolescente y otros más.

En definitiva, la identidad del adolescente puede resultar mucho más confusa en la actualidad por la información que se encuentra fácilmente en las redes, la consecuencia sería como lo denomina Erickson (1963): “una confusión de la identidad” dicha confusión puede presentarse de manera que el adolescente se separa del grupo y comienza a aislarse de los amigos, compañeros, familia y por último perdiendo la identidad en la sociedad.

2.2.1 Dimensiones de la identidad

Durante la adolescencia, las distintas visiones del mundo adquieren una mayor importancia para el individuo, que se adentra, según Erikson (1968) en una “moratoria psicológica”, un espacio entre la seguridad de la niñez y la autonomía de la edad adulta, los adolescentes experimentan numerosos roles e identidades que reciben de la cultura que les rodea, algunos jóvenes son capaces de pasar por una sucesión de identidades diferentes durante la adolescencia, de esta manera poseen una nueva comprensión de su yo que es innovadora y aceptable. Los problemas de identidad están relacionados con hechos como los cambios corporales, altibajos y la soledad, los niños abandonan la niñez por transformaciones biológicas e ingresan en la edad adulta, esto supone un cambio brusco en su situación social (Erickson, 1968) (Bosma y Kunnen, 2001).

La identidad constituye numerosas dimensiones como: la identidad vocacional la cual se refiere a la elección o vocación de una persona dentro de la sociedad, identidad política, la identidad religiosa o las creencias espirituales de un individuo, identidad de relaciones (soltero, casado, viudo), identidad intelectual, identidad sexual, identidad de género, cultura o etnia, identidad de intereses como el tipo de actividades que le gusta realizar, el tipo de música, aficiones, deportes, identidad de personalidad o características, identidad física.

Como se menciona la identidad engloba varias dimensiones de las cuales durante el desarrollo se vuelve un proceso complejo e importante, que define la formación de la identidad, esto no quiere decir que termine en esta fase, sino que es en esta etapa, permite al individuo elegir una serie de identidades de la infancia y sincronizarlas para elaborar una opción o un camino viable de avance hacia la adultez, es vital una identidad sana para adaptarse a los giros sociales, laborales, intelectuales entre otros mencionados anteriormente permite ser más flexible dando lugar a características de identidad durante toda la vida de un individuo.

Resultaría adecuado contemplar entonces la identidad digital en la actualidad, ya que en redes sociales se crea un perfil que permite dar a conocer la identidad de una persona, gustos, actividades, preferencias, actitudes, pensamientos, sentimientos, religión, estado civil y varios, configurarían una identidad digital de la nueva era. Entonces que preguntas se hacen los adolescentes al empezar a ser usuarios de una plataforma: ¿Qué quiero que el mundo conozca? ¿Qué quiero ocultar? ¿Qué tipo de fotos o publicaciones subir? ¿Quién quiero ser digital o virtualmente?

De esta forma se puede tener una idea de cómo En qué medida perjudica a un adolescente ver perfiles de amistades o usuarios con miles de amigos, con fotos ostentosas, cosas lujosas, contenido con poses, frases o imágenes sexuales, semi desnudos, quizá se preguntan: ¿debería desnudarme un poco más para obtener un perfil parecido? Qué tipo de impresión obtiene un adolescente que está por iniciar a ser usuario de una red, es posible que sienta deseos de presentar o dar a conocer la versión fantasiosa de su verdadera identidad, ocultar una vida o cualidades que no tiene en realidad, por ejemplo: si el deseo de un joven que no tiene muchos amigos es tener más amigos, entra a un usuario de la red y observa que en el perfil del otro usuario contiene cien mil amigos, lo primero que hará será revisar su contenido.

Al conceptualizar las fotos podrían pensar, si la persona logro todos esos amigos, mostrando un comportamiento, violento, nocivo, sexual, o dañino quizá considere hacer lo mismo, fenómeno que sucede en la actualidad, por ello cada vez más y más jóvenes se ven influenciados, la mayoría quiere verse igual que la impresión o ideal que le causo un usuario y se convierte en uno más y así

sucesivamente incrementa el número de bloggers, influencers, youtubers y otros, dejando como consecuencia adolescentes con confusión de identidad.

Numerosos investigadores sobre los estatus de identidad consideran que un patrón común presente en los individuos que desarrollan identidades positivas es que siguen los denominados ciclos “MAMA” de moratoria-logro-moratoria-logro (las siglas hacen referencia a los términos ingleses moratorium y achievement) (Marcia J.E 2002).

Cabe destacar que los ciclos pueden darse de manera repetida a lo largo de la vida, los cambios personales, familiares y sociales hacen que sea inevitable y al ocurrir esas transformaciones, resulta probable que la flexibilidad y habilidades necesarias para explorar alternativas nuevas y desarrollar nuevos compromisos, puedan ayudar a mejorar las capacidades para hacer frente a los problemas.

2.3 Comportamiento antisocial

De acuerdo con María Elena de la Peña (2005), desde el punto de vista sociológico la conducta antisocial es vista bajo el concepto de desviación, tal comportamiento desviado es contextualizado en cada entorno socio normativo, sujeto a un amplio campo de relatividad. Se considera que las conductas antisociales pueden ser desviadas desde el punto de vista de la sociedad, pueden también ser no aceptadas, ni desviadas desde la perspectiva de algunos de los subsistemas socioculturales que la integran.

En el campo de la psicología la conducta antisocial esta conceptualizada por diversos tipos de trastornos mentales o de la personalidad, en el Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM 5, 2014), menciona las categorías diagnósticas para el comportamiento antisocial, definidas por patrones conductuales que miden en mayor o menor la conceptualización de lo antisocial, caracterizando la presencia de episodios de agresividad, violencia, hostilidad contra personas o contra la propiedad, de acuerdo a este manual la característica principal del trastorno es un patrón general de desprecio y violación de los derechos de los demás, que puede iniciar en la niñez o en la adolescencia y que persistirá en la vida adulta.

Basado en los criterios diagnósticos del DSM 5 se encuentra la dificultad para adaptarse a las normas sociales y legales, manifestaciones de agresividad, irritabilidad, peleas, problemas con el cumplimiento de las normas en el trabajo, denota una ausencia de remordimiento, conductas disruptivas en el marco escolar, agresión en niños o en adolescentes.

Los medios de comunicación y la tecnología a lo largo de su existencia han supuesto la contemplación de imágenes violentas y conductas agresivas, no obstante las redes sociales han incrementado el contenido violento y un comportamiento agresivo entre usuarios, hoy en día la expresión de la conducta antisocial es parte de un aprendizaje por observación y usualmente son justificados o más aceptados bajo determinadas circunstancias volviéndose una violencia observada ante miles de adolescentes que ven el comportamiento como algo “normal” y expone una conducta agresiva que empiezan a considerar como “aceptable”.

Esta conectividad móvil a las redes sociales ha tenido como principales perjudicados a los adolescentes, derivado de un mal uso de estas, es esencial la comunicación que los padres deben tener con los jóvenes ante estas conductas que puedan observar en sus hijos, no sería de extrañarse que el adolescente este viviendo algún tipo de acoso o agresividad en redes sociales, pues existen varias formas de ser víctima o de ser el agresor.

Farrington (2005), en su libro Trastorno Disocial (Evaluación, tratamiento y prevención de la conducta antisocial en niños y adolescentes), menciona que durante la infancia la victimización física es un factor que predispone la conducta antisocial, puesto que el adolescente expresa en su entorno social todo el comportamiento que observa dentro del hogar en que vive.

El autor en mención añade que el abuso infantil puede provocar consecuencias a corto y largo plazo tales como: aumento hacia el dolor y las agresiones, desarrollar patrones de comportamiento impulsivo, disociaciones, dificultad para resolver problemas, daño a la autoestima, y deterioro de las habilidades cognitivas, provoca cambios en la estructura familiar y provoca aislamiento, dificultad para estar en contextos interpersonales.

Los factores contextuales y grupos de iguales, están compuestos por medios de comunicación, las redes sociales transmiten directamente la información sobre actos violentos, definiéndose estos como actos que intentan herir o lesionar a otra persona, la mayoría de los actos violentos tiene lugar en programas, chistes, videos, los llamados “memes”, imágenes, que disfrazan la violencia en un contexto de humor y entretenimiento, los adolescentes lo reconocen y algunos adoptan estas conductas y podrían desarrollar una conducta antisocial y delictiva.

Es importante reconocer los efectos de violencia los cuales pueden ser:

- Adolescentes expuestos a altos niveles de violencia, aceptan con normalidad las actividades agresivas, lo cual lleva a comportamientos agresivos.
- Exposiciones prolongadas o frecuentes que provocan insensibilidad hacia la violencia y sus consecuencias.

Según Kazdin, A. Buela G. (2005), se puede evaluar la conducta antisocial de los factores que se encuentran en el entorno del adolescente siendo los más destacados: los factores familiares y ambientales, fallas en el desarrollo moral de la personalidad, la falta de valores se ve manifestando en la conducta antisocial, los factores hereditarios y constitucionales, factores cerebrales.

Cabe mencionar que el comportamiento antisocial se da en algunos casos por factores externos, familiares o por conductas aprendidas dentro del entorno o contexto social que se encuentre el adolescente, así mismo se puede afirmar que las redes sociales son instrumentos de fácil acceso que pueden interferir en la conducta de los jóvenes y desarrollar patologías o trastornos.

2.3.1 Ciberbullying

El ciberbullying, es un nuevo acoso que puede producirse de manera que difícilmente se den cuenta los padres o tutores, el internet permite exponer al adolescente, a ser amenazado, insultado, subir videos o fotos con la imagen de su rostro, entre otros, durante horas, días, semanas, existe maltrato entre las redes, y en algunos casos los efectos podrían ser devastadores para los adolescentes, pues

derivan de un uso inadecuado de tecnologías poderosas y cotidianas desde un teléfono móvil que la mayoría de los jóvenes posee en la actualidad, sería de suma importancia prevenir o detectar este tipo de conductas a tiempo y reforzar con información sobre las consecuencias de ello.

Las redes sociales contienen una inmensa popularidad entre los adolescentes, estos sitios se han convertido en una parte integral de su vida por lo tanto afectan la salud y la seguridad debido a que pueden ser una herramienta potencial de maltrato entre ellos mismos y ante la sociedad, volviéndose una serie de conductas, una expresión de conflictos de convivencia que afectan el desarrollo personal y social y que pueden afectar el desarrollo de la personalidad, la identidad y posteriormente la integración social.

Existen varios tipos de actitudes que son conductas antisociales y que quizá muchos difunden sin darse cuenta o percatarse que son actitudes racistas, eróticas, machistas, agresiones verbales y no verbales, en la sociedad actual, la tecnología constituye uno de los factores que puede generar un comportamiento antisocial, parece ser que ha contribuido a una desconexión social, familiar e interpersonal.

Según un artículo de Cienciaplus (2011), menciona que los adolescentes adictos a Facebook pueden desarrollar comportamientos antisociales, narcisistas, refiere la presencia de trastornos psicológicos como: la ansiedad, problemas para dormir, depresión, deterioro en el área escolar, pero que también algunos adolescentes han desarrollado empatía virtual con otros amigos la cual influye positivamente en el estado de ánimo, el estudio fue basado en encuestas realizadas a mil estudiantes de zonas urbanas y 15 minutos de observación de trescientos adolescentes en el ámbito escolar.

Rosa Silverman (2019), menciona que publicar fotos en las redes sociales puede conducir al acoso cibernético, puesto que los jóvenes publican con frecuencia fotos e información de sí mismos en sitios como Instagram, Facebook y Twitter, y algunos se presentan de una manera atractiva para sentir la aprobación de los demás compañeros o amigos, los cuales pueden poner un “me gusta” o

“comentar la publicación”, pero cuando no se obtiene la atención o aprobación deseada se teme que pueda poner en riesgo el autoestima.

La autora en mención comenta que expertos también han sugerido que los niños están desarrollando autoconciencia inapropiada a una edad mucho más temprana, debido a que subir fotos de sí mismos está relacionado a una búsqueda de seguridad y cumplidos, de la misma forma son vulnerables a comentarios negativos y abuso cibernético. Se trata de una comparación que los adolescentes utilizan para medirse contra los demás, si es el cumpleaños o sube una fotografía y no recibe un cierto número de publicaciones lo ve como una vergüenza o como una indicación de que no se es popular, si en la adolescencia naturalmente hay comparaciones entre sí.

Silverman (2019) cree que Facebook y estas plataformas han exacerbado el problema, deformando la percepción que tienen de sí mismos, también refiere que las redes sociales han sido objeto de escrutinio recientemente tras la muerte de una adolescente de 14 años después de haber sido víctima de bullying en las redes sociales.

La conducta de un individuo puede influir o velar por contribuir o mantener la convivencia y la armonía como para perturbar o alterarla. Se entiende a la conducta antisocial como un conjunto de comportamientos o prácticas que tienen como fin perjudicar, agredir o perturbar el orden social, por lo tanto, todo acto o expresión que fomente este tipo de actitud es considerado una transgresión o un abuso, para la ley y para la sociedad.

Es una intención de perjudicar los espacios o propiedades ajenas, promover el vandalismo, atacar, ofender, agredir a una persona, actos que infrinjan las normas que regulan la convivencia. Si se puede crear un perfil falso con comportamientos variados o inventados, si se puede evitar el contacto cara a cara, o falsificar la identidad o el rostro con alguna nueva aplicación, se puede inventar la información de una persona, quizá sean herramientas útiles o propicias para un adolescente que presenta rasgos o síntomas de un comportamiento antisocial.

Cada vez existe menos sensibilidad y toma de conciencia sobre la importancia de evitar el maltrato hacia los demás, la generalización de los dispositivos móviles y la expansión de teléfonos, internet, redes ha causado un gran impacto a los adolescentes, ponen en peligro su seguridad física y psíquica al subir datos personales a distintas plataformas para aquellos que ignoran las repercusiones posibles y para quienes no han sido informados sobre el uso adecuado.

2.4 Trastornos psicológicos

El DSM 5 (2014) ha mantenido una definición de trastorno mental como: Un trastorno mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental.

De esta forma se puede definir a los trastornos psicológicos como un patrón de síntomas psicológicos o de comportamiento que afectan a varias áreas de la vida, estas también crean algún tipo de malestar emocional en la persona que lo padece, habitualmente están asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea en el ámbito social, laboral, familiar, como en actividades importantes. El DSM es el manual más utilizado por profesionales psiquiatras y psicólogos para determinar si un conjunto de síntomas cumple con los criterios para el diagnóstico de un trastorno psicológico.

Javier Cabanyes y Miguel Monje (2017), en el libro “Salud mental y sus cuidados”, mencionan que el concepto de normalidad señala la calidad o condición de lo normal, el término salud hace referencia a lo esperado en razón de la naturaleza, los conceptos de normal y normalidad en la salud mental tienen una conexión indiscutible con la naturaleza humana o con lo que a persona se refiere en; mente, cuerpo y espíritu, donde todos los aspectos de un individuo se condicionan recíprocamente, de esta manera se intenta dar a entender que las imperfecciones, limitaciones o enfermedades no se les da referencia a normalidad.

Existen varios criterios de normalidad que son aplicables a la salud mental entre ellos esta:

- El criterio estadístico: el cual señala lo que está dentro de la media, lo que es propio de la mayoría, lo esperable a la mayoría de la población.
- Criterio integrativo: se aplica a la armónica integración de los diferentes aspectos de la actividad psíquica como a la del individuo en el contexto social.
- Criterio funcional: es el funcionamiento esperado en relación con su finalidad.
- Criterio subjetivo: define la normalidad desde las referencias personales siendo equivalente a la percepción de bienestar.

En general, la percepción de bienestar es lo que suele servir como indicador de salud y lo contrario es señal de alarma de una posible enfermedad, el sufrimiento tiende a marcar las distinciones y delimita la salud mental. Para ello los indicadores de normalidad permiten extraer por medio de la observación del individuo la actitud y la actividad de un individuo, de esta manera los profesionales de la salud podrán sugerir salud o enfermedad mental.

Javier Cabanyes y Miguel Ángel Monje (2017), mencionan que la salud mental consta de tres condicionantes: la neurobiología, la personalidad y los factores ambientales, entre ellos hay una interacción multidireccional, en cada uno de estos condicionantes se desarrollan diferentes formas a lo largo del ciclo vital y en distintas situaciones de la persona. En la condición neurobiológica se menciona que cada vez existen más evidencias de un sustrato neurobiológico en muchas de las enfermedades psíquicas, al igual que existen constituciones físicas más sanas, también hay otras más propensas a la enfermedad; un ejemplo de ello son las enfermedades de esquizofrenia, el trastorno afectivo bipolar o el trastorno obsesivo-compulsivo tienen una gran carga neurobiológica que determina notablemente la salud mental.

Así mismo, la personalidad también contribuye a la salud mental, puesto que el desarrollo tiene sus propios condicionamientos que acercan o distancian de un perfil sano o enfermo, ya que dentro de la personalidad se destacan factores como: la asertividad, la empatía, la cognición y esquemas de pensamientos, el optimismo, la extroversión, el autoestima, la seguridad, la confianza, la constancia, la paciencia, la toma de decisiones, con la confluencia de diferentes factores

ambientales (redes sociales, grupo de amistades, estilos de vida), constituyen en gran medida el grado de estabilidad y consistencia de la salud mental que tenga un individuo.

Si bien, se mencionaron dos condiciones importantes para la salud o enfermedad del individuo, el grupo de factores ambientales es un amplio conjunto de relaciones entre sí y con grandes características cambiantes a lo largo de un ciclo vital, de tal manera que es un papel muy importante de analizar para la salud mental del adolescente ¿Por qué?, porque los factores ambientales son los que permiten interactuar entre unos y otros dentro de un entorno, la familia, las amistades, el trabajo y el entorno sociocultural, y todos estos factores generan en gran medida amor, sufrimiento, son generadores de salud o enfermedades.

En la adolescencia, el grupo de amigos es un factor muy importante y muy marcado de esta etapa, algunos ven a otros adolescentes como modelos a seguir y otros encuentran apoyo, se dice que es favorecedor para la salud mental disponer de buenos amigos, pero por el contrario la ausencia de modelos sólidos de amistad o la presencia de modelos poco saludables es una fuente de riesgo, en este caso; ¿las redes sociales propician a la salud de manera favorable o desfavorablemente para algunos adolescentes?

De entrada, se conoce a las redes sociales como fuentes de realización personal, entradas de trabajo, oportunidades y permiten grandes y masivas interacciones sociales, lo cual es un factor favorecedor de la salud mental, sin embargo también podría ser un riesgo si colapsa la vida de un adolescente, debido a que estas redes contienen infinidad de elementos ansiógenos, no hay una buena adaptación para algunos adolescentes a causa de que no pueden cubrir las demandas en el medio de red social, por las exigencias que ellos mismos se planteen de sí mismos o por las exigencias que perciban de otros en el medio social.

De tal manera que pueden generar pensamientos como: “ella o él es más delgada (o)”, “tiene más dinero”, “viaja a todo el mundo”, “tiene diversos negocios en línea”, “sube mejor contenido o mayor entretenimiento”, “obtiene más atención o admiración”, en algunos casos no fomenta la relación interpersonal de un adolescente tampoco, ni genera empleo para todo el que lo desee,

algunos se vuelven víctimas de acoso, se sobre cargan de estrés y ansiedad, lo cual en definitiva son riesgos desfavorables para la salud psíquica de un adolescente.

Sin embargo, existen otros varios con una marcada carga negativa para la salud mental, se puede señalar algunos como: la sobrevaloración de la autonomía personal, expresión máxima de la libertad que pueda denotar algún tipo de trastorno de personalidad, promoción del individualismo o las actitudes egocéntricas, inundación de contenidos sexuales de manera que lleva a una banalización de la sexualidad, por la instantaneidad y sentimiento de dominio que genera el mundo de las redes sociales y que limita el desarrollo del autocontrol con riesgos inmediatos de trastornos psicológicos, el predominio de lo afectivo sobre lo cognitivo, que promueve el mundo de la imagen y del consumo, de manera que hipertrofia los sentimientos y limita los recursos de salud mental.

2.4.1 Baja autoestima

Rodríguez, C. Caño, A. (2012), refiere tener claro tres conceptos claves para definir la autoestima: autoconcepto, autoestima y la percepción de auto valía, ya que estos se encuentran relacionados entre sí. El autoconcepto se define como un sistema de creencias que el individuo considera verdaderas respecto a si mismo, las cuales son el resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia y la retroalimentación de los otros significativos.

Así mismo, el autor hace referencia a rasgos físicos, sociales, personales y académicos que definen a una persona, además se compone por la autoimagen o representación mental que tiene una persona sobre sí misma, los cuales son los rasgos descriptivos, dentro del autoconcepto se incluyen también los rasgos afectivos que pertenecen a la autoestima. Una autoestima baja o alta en los adolescentes depende del impacto que tengan los casos de éxito o fracaso en aspectos relevantes para el autovalía, es importante mencionar que las reacciones afectivas tienen un mayor impacto para la autoestima que los acontecimientos en los que los adolescentes tienen éxito o no.

Se implica la presencia de emociones, pensamientos y acciones positivas, que favorecen al crecimiento personal cuando se considera una autoestima alta, al contrario, la autoestima baja presenta pensamientos, emociones, reacciones y acciones negativas, dificultando las adaptaciones a los diferentes medios o grupos con los que se rodee.

La autoestima hace referencia a la evaluación global del yo y se denomina un valor propio o autoimagen, existen discrepancias para determinar el cambio real que se produce en la autoestima durante la adolescencia y en establecer la existencia de diferencias entre la autoestima de individuos de ambos sexos.

En psicología la autoestima se conoce como un constructo teórico para el funcionamiento de muchos procesos psicológicos, en tal caso se puede establecer que la autoestima afecta a toda una serie de variables psicológicas que determinan el estado de ánimo por los pensamientos y la conducta, en la era actual el concepto se ha distorsionado debido a que en las redes se vuelve viral grandes contenidos de definiciones de autoestima, haciéndolo comprensible para los adolescentes “como y cuanto me quiero”, sin embargo el autoestima es un proceso psicológico complejo de varios factores implicados.

Un ejemplo de una manera simple de afectar la autoestima de un adolescente es mencionando frases que son comunes entre las redes tales como: “deberías quererte más”, “deberías sentirte bien contigo”, son invitaciones simples de un amigo que intenta ayudar a otro, sin embargo, el adolescente podría sentirse peor por creer que no está haciendo las cosas bien o que no es correcta la forma en la que se percibe.

La autoestima afecta a un complejo conjunto de variables que interactúan entre sí, estas variables pueden ser la historia de vida, las relaciones personales, el centro educativo, compañeros de la colonia, trabajo y también influyen los rasgos de personalidad. Se sabe que el tema de autoestima es visto como un campo de crecimiento personal, es fácil para los adolescentes encontrar numerosas publicaciones sobre autoestima algunas de manera positiva y algunas de manera poco saludable.

Por ejemplo, se puede encontrar una autoestima excesiva, en estos casos hay perfiles de adolescentes que demuestran un exceso de confianza en sí mismo, una hiper valoración del ego que deriva a menudo en conductas y actitudes problemáticas, demostrando a otros que pueden avanzar y ser mejores en la vida ventilando aires de superioridad, negándose a asumir responsabilidades, defectos, errores, mostrando un perfil de perfección entre una sombra de narcisismo, como todo es sabido que cualquier exceso es peligroso y perjudicial, abocan un comportamiento egocéntrico, abusivo, arrogante y de nulo control de los impulsos, que lejos de tener un buen autoestima, podría estar dando forma a un nuevo problema.

El psicólogo social Albert Bandura (1986) en su libro, “Fundamentos sociales y la acción: una teoría social cognitiva”, menciona como la eficacia percibida y la autoestima son dos factores clave para sortear las dificultades y alcanzar la realización en cada uno de los escenarios. Según Bandura, las personas pueden prever los posibles resultados de ciertas conductas en un determinado entorno sin realizarlas de verdad, esto se da por medio del mecanismo del aprendizaje por observación: ver las acciones de los demás y observar las consecuencias.

Además, señala la función de autoeficacia, creer en las capacidades personales, sustentan la fe en la capacidad de realizar una determinada acción o producir un resultado deseado, quiere decir que quienes tienen un grado alto de autoeficacia cuentan con aspiraciones más elevadas y una mayor persistencia para trabajar en la consecución de sus metas y por lo tanto logran un mayor éxito que las personas con un grado bajo.

El comportamiento de cada individuo refleja la idea que se tiene de sí mismo y la forma en que se valoran las diversas partes de la personalidad, la autoestima es el componente de la personalidad que abarca las valoraciones personales positivas y negativas, a diferencia de la autoeficacia que se concentra en la visión que se tiene de la capacidad para realizar una acción o tarea, la autoestima se relaciona con la forma en que se siente.

La autoestima tiene un nivel unidimensional, es posible que se perciban positivamente o negativamente las diferentes experiencias en la vida de un adolescente, una elevada armonía en

relaciones por ejemplo creara un sentido de éxito en la formación de lazos estrechos con otras personas, la mayoría de adolescentes atraviesan por periodos de baja autoestima tras concebir distintas experiencias de fracaso, la autoestima hace que muchos piensen constantemente que sus proyectos o trabajos propuestos están por debajo de su valía, como consecuencia pierden oportunidades.

Existe una obsesión por tener un gran número de “me gusta” se debe a que estos reafirman el valor que tiene el yo digital y porque estos contabilizan la aceptación de los demás frente a la imagen que se ha decidido mostrar en estas plataformas digitales, por ello, si una persona no recibe la cantidad de “me gusta” esperada puede experimentar la sensación de rechazo social y se da una decaída en su autoestima. En este punto es importante mencionar que, durante la adolescencia, los jóvenes tienen una mayor tendencia a compararse con los demás, lo cual incrementa la insatisfacción con su estilo de vida y su cuerpo.

La arrogancia de muchos perfiles en redes sociales hace que se obtenga una idea de que se debe ser merecedor de todo lo que se desea, creando grandes distancias del entorno social y un ego que crea incomodidad para el resto de las personas cercanas al individuo, esto genera serios problemas a nivel afectivo, laboral, de amistad o relaciones amorosas.

Queda claro que la autoestima baja tiene riesgos para muchos adolescentes como lo puede tener el extremo de una autoestima excesiva, la importancia se encuentra en alcanzar un equilibrio donde un individuo pueda trabajar de manera saludable el aprecio por sí mismo, la valoración de sus multidimensionales variables psicológicas que integran el respeto y el amor del autocuidado.

2.4.2 Ansiedad

Según los antecedentes, la adolescencia es un periodo que se caracteriza por la búsqueda de la propia identidad según distintos modelos afines a sus necesidades vitales y psicológicas, la sociedad y la familia son importantes a la hora de elegir los modelos a seguir, aunque poco a poco se van alejando de ellos debido a que la relación de padres e hijos adolescentes se va viendo

afectada por la falta de tiempo de algunos padres, no les queda mucho tiempo para compartir con los hijos, de manera que crea una escasa afectividad y comunicación entre sí, en esta etapa intentan buscar en la sociedad nuevas identidades y sentirse integrados en ella.

Ignacio Etchebarne, Juan Gómez y Andrés Jorge Roussos (2019) en el libro Nuevos desarrollos en el tratamiento de Ansiedad Generalizada, refieren que el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una patología prevalente y crónica que afecta severamente la calidad de vida de quien la padece. Los autores previamente mencionados, presentan en diversas poblaciones (adultos, jóvenes y niños), la denominación TAG, apareció por primera vez en el DSM en su tercera edición, se caracterizó por la presencia de ansiedad generalizada y persistente durante, al menos un mes de duración, dicha ansiedad es evidenciada por la presencia de síntomas comprendidos en un listado de cuarenta y tres síntomas de ansiedad y treinta y cuatro corporales y nueve cognitivos, agrupados en cuatro categorías, para cumplir con el criterio diagnóstico, el paciente debía tener síntomas de tres o más categorías algunas de las cuales son:

- Tensión motora: temblor, sobresalto, fatigabilidad, tensión, dolor muscular, inhabilidad para relajarse, contracción nerviosa del parpado, expresión facial de agotamiento, inquietud.
- Hiperactividad autonómica: transpiración, taquicardia, boca seca, mareos, parestesias, malestar estomacal, episodios de frío o calor, micción frecuente, ruborización, frecuencia cardíaca y respiratoria elevados.
- Expectación aprehensiva: ansiedad, preocupación, miedo, rumiación y anticipación de eventos desafortunados para sí mismo y otras personas.
- Vigilancia y escaneo: hipervigilancia resultando en distractibilidad, dificultad para concretarse, insomnio, sentirse al límite, irritabilidad e impaciencia.

De tal manera, el TAG pasó a ser un diagnóstico válido y empezó a recibir plena atención por parte de los teóricos e investigadores y se insistió en incrementar aún más el énfasis de los componentes cognitivos de la ansiedad para su diagnóstico, así se fue sumando la dificultad para controlar las

preocupaciones como criterio diagnóstico adicional, resaltándose el rol primordial de la preocupación en el cuadro clínico.

Así mismo, tomando en cuenta que cada individuo tiene distinta sensibilidad a la ansiedad y se manifiestan en cada quien de diferentes maneras, existen aspectos de especial relevancia desde la perspectiva actual se puede mencionar los acontecimientos vitales y el modo en que el adolescente lo afronta, en cualquier caso los acontecimientos exigen un cambio en la conducta del individuo y se puede concluir que cuanto mayor sea el cambio exigido, mayor es el potencial de tensión o ansiedad que puede generarse (Javier Schlatter Navarro, 2003).

Las diferentes situaciones se pueden calificar como mayores o capaces de generar por si solos un cuadro de ansiedad que puede perpetuarse en el tiempo, este tipo de experiencias producen enfermedades o trastornos de ansiedad; como la reacción a estrés agudo o estrés postraumático. En general son acontecimientos traumáticos desde el punto de vista físico o psíquico, ¿Qué tipo de sucesos podrían desencadenar ansiedad?, existen múltiples causas además de accidentes, pérdidas de seres queridos, enfermedades incontrolables, sufrir o presenciar conductas violentas, hoy en día se acuñen más formas de presenciar ansiedad, el tráfico, sucesos fortuitos incontrolables, rupturas amorosas, discusiones, las redes sociales, la necesidad de revisar el celular, la escolaridad, el trabajo, la familia, la economía y otros.

Conviene señalar que a la ansiedad se le distingue por ser una sensación subjetiva que se presencia ante situación que se valora como amenaza o riesgo, de forma novedosa o imprevista y por la intensidad del estímulo, es una situación que pone en alerta al cerebro el cual es encargado de promover la respuesta adecuada, algunas de estas respuestas se encuentran programadas y por lo tanto son automáticas, mientras que otras se efectúan de manera consciente (Javier Schlatter Navarro, 2003).

Las diferentes situaciones se pueden calificar como mayores o capaces de generar por si solos un cuadro de ansiedad que puede perpetuarse en el tiempo, este tipo de experiencias producen enfermedades o trastornos de ansiedad; como la reacción a estrés agudo o estrés postraumático. En

general son acontecimientos traumáticos desde el punto de vista físico o psíquico, ¿Qué tipo de sucesos podrían desencadenar ansiedad?, existen múltiples causas además de accidentes, pérdidas de seres queridos, enfermedades incontrolables, sufrir o presenciar conductas violentas, hoy en día se acuñen más formas de presenciar ansiedad, el tráfico, sucesos fortuitos incontrolables, rupturas amorosas, discusiones, las redes sociales, la necesidad de revisar el celular, la escolaridad, el trabajo, la familia, la economía y otros.

Conviene señalar que a la ansiedad se le distingue por ser una sensación subjetiva que se presencia ante situación que se valora como amenaza o riesgo, de forma novedosa o imprevista y por la intensidad del estímulo, es una situación que pone en alerta al cerebro el cual es encargado de promover la respuesta adecuada, algunas de estas respuestas se encuentran programadas y por lo tanto son automáticas, mientras que otras se efectúan de manera consciente (Javier Schlatter Navarro, 2003).

Rodríguez, Agustín, Martínez, Concepción, García, Guillen, et al (2012) refieren en la revista “Adicción a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTICS) y ansiedad en adolescentes”, que los resultados de uso de NTICS son significativos en cuanto a adicción y ansiedad, parece implicar que el acceso a las nuevas realidades virtuales tiene grandes consecuencias positivas pero también negativas como los patrones adictivos que desarrollan algunos adolescentes y el grado de ansiedad que experimentan.

Los autores en mención, refieren que el uso inadecuado de las mismas deriva un uso problemático con posibles consecuencias en la vida de los que lo utilizan, porque presenta diversos niveles de sensibilidad visual, ante determinados destellos en pantallas, dolores y molestias que derivan de malas posturas, uso del mouse, uso del celular, o teclados no ergonómicos, presentan en áreas emocionales un nivel de dependencia que se puede desarrollar hacia las tecnologías más populares en la actualidad las redes sociales, puede reducir el uso de estas debido a un uso abusivo y aislante, de tal modo que puede experimentar un distanciamiento con el entorno social por evitar el contacto directo reduciéndolo a un contacto a través de las redes.

Los patrones de ansiedad y las NTICS están íntimamente relacionados, puesto que se ha observado una asociación entre el mal uso y correlatos fisiológicos como el incremento del pulso, tasa cardíaca, también un patrón de conciencia alterado, trastornos del sueño e irritabilidad debido a que se interrumpe la vida cotidiana del adolescente. Según su publicación si los sujetos encuentran una red lenta los niveles de ansiedad se elevan, además denotan una asociación entre el uso de NTICS y sentimientos de tristeza y desasosiego diferentes a la ansiedad. Por lo tanto, se puede observar que los aspectos relacionados con las nuevas tecnologías y el abuso de estas crean patrones de ansiedad y uso adictivo en adolescentes. (Rodríguez, Agustín, Martínez, Concepción, García, Guillen, et al, 2012)

2.4.3. Depresión

En los últimos años, la incidencia de los trastornos depresivos ha tenido una gran incidencia, según los autores Romero García, Arango Lasprilla y Hewitt Ramírez (2018) refieren se han desencadenado grandes investigaciones para determinar el alcance del problema y por ello se cuenta con un gran número de datos e información. La prevalencia se mantiene en factores de riesgo, descubrir las causas es el reto para los jóvenes investigadores del futuro.

Refieren que un adolescente puede ser orgánicamente vulnerable a desarrollar una depresión que proviene de distintos elementos, cada sistema nervioso tiene características estructurales y funcionales que intervienen en la configuración de cualquier tipo de conducta, incluyendo la depresiva.

En su libro se menciona; un estudio de las bases biológicas sobre la depresión a través de técnicas de neuroimagen en las cuales mencionan haber visto alteraciones en la estructura cerebral relacionadas con la depresión: la reducción en el hipocampo, amígdala, putamen, un menor tamaño del lóbulo frontal y un incremento del ventral lateral también menciona algunos marcadores del funcionamiento neuroendocrino característico de una respuesta depresiva.

También plantean que la baja regulación del transporte del glutamato y GABA en el cerebro podrían ser responsables del incremento de los niveles de corticosterona relacionados con la depresión, esto quiere decir que la depresión altera los procesos inhibitorios y excitatorios de la corteza.

En virtud de que representan grandes problemas para la salud mental, se ha estudiado de forma abundante los trastornos anímicos y particularmente la depresión, de manera que para explicarlo se han empleado varios modelos, puesto que algunos trastornos anímicos tienen raíces genéticas y bioquímicas, por ejemplo; los neurotransmisores desempeñan una función importante en la depresión por las alteraciones en el funcionamiento de la serotonina y la norepinefrina en el cerebro, se relacionan con el trastorno (Plomin y McGuffin, 2003).

Teorías cognitivas de la depresión sostienen que las tensiones de la vida generan una reducción en los reforzadores positivos, las personas se retraen lo cual hace que se reduzcan aún más los reforzadores positivos, además las personas reciben atención en un comportamiento depresivo y esto crea un reforzamiento mayor de la depresión.

Algunas otras explicaciones de los trastornos anímicos se atribuyen a factores cognitivos, Martin Seligman (1975) psicólogo y escritor estadounidense señala, que la depresión es en gran medida una respuesta a la desesperanza aprendida de que algunos sucesos en la vida no son controlables y que algunas situaciones no tienen salida, las personas renuncian a luchar o a la esperanza rindiéndose ante los problemas y en consecuencia les produce depresión.

Un artículo publicado por la psicóloga Lorena Varas González (2016), menciona la actualización de la teoría de Aaron Beck que publicó en la Ciencia Psicológica Clínica, en el que actualizó su teoría llamada “un modelo unificado de depresión”: integración de perspectivas clínicas, cognitivas, biológicas y evolutivas. Para hacer su modelo una explicación más global y coherente sobre la depresión, en ello ha establecido un nuevo marco, mencionando una sintomatología y curso natural de la depresión, destacando la predisposición natural de las personas a la recuperación.

La autora menciona la propuesta de Aaron Beck sobre las cogniciones deficientes que subyacen de los sentimientos de depresión, en su teoría sobre la depresión refiere que los individuos deprimidos generalmente se perciben como perdedores y usualmente se culpan de que todo les sale mal, enfocados en lo negativo de las situaciones, incapaces de actuar en forma constructiva para modificar su entorno (Varas González, 2016).

Esta teoría integradora tiene como premisa presentar a la depresión como una adaptación a la percepción de una pérdida de recursos humanos esenciales, que proporcionan un acceso a las necesidades básicas de la vida de un individuo, al referirse a pérdidas no refiere necesariamente una pérdida por muerte de un miembro familiar, pareja o amigo, acentúa el riesgo de depresión específicamente en personas que tienen otros factores de riesgo para desarrollar la enfermedad.

La elevada reactividad fisiológica y los sesgos cognitivos llevan a los individuos generalmente en riesgo de padecer una depresión, de activar las creencias negativas sobre sí mismo, el mundo y el futuro, clásicamente conocido como “triada cognitiva negativa”, estas creencias desencadenan emociones tales como: la tristeza, anhedonia y culpa, las cuales son características de la depresión, así como respuestas fisiológicas y del comportamiento que incluyen la retirada y la inactividad desencadenada a partir de una pérdida del sentido, esta se produce cuando el individuo trata de reservar la energía de cara a la percepción de esa pérdida de recursos que está sufriendo, refiere que la falta de inactividad en un marco de depresión guarda un sentido protector de energía, temiendo que otras necesidades puedan ser amenazadas.

En el artículo se menciona el programa de depresión, que consiste en guardar energía, reforzando las creencias negativas, el sujeto se aísla, haciendo que las pérdidas se multipliquen y disminuyen la cantidad de refuerzos cotidianos. Destaca como importante que se puede detener este programa cuando se restablecen los recursos vitales de la persona, debido a que una nueva información surge y corrige los sesgos negativos o porque la propia situación cambia como los factores externos en este caso el apoyo de los amigos, familiares, la orientación de un psicoterapeuta, tratamiento biológico (antidepresivos) pueden ayudar y beneficiar a detener el ciclo de la depresión.

Así mismo, los sentimientos de soledad son muy comunes entre adolescentes con depresión, es importante observar algunos síntomas que podrían presentar un cuadro depresivo, algunos no suelen tener amigos, las habilidades sociales se deterioran, los factores exteriores de estrés que generan los acontecimientos del entorno a veces producen una alteración emocional del adolescente, estos efectos pueden producir un nivel de alteración psicológica en el desarrollo emocional.

Patricia Grande Yeves (2019), publicó un artículo sobre “La experiencia de aceptación y rechazo de los demás” en la mente es maravillosa, en el artículo menciona que la aceptación y el rechazo forma parte del desarrollo de la personalidad de cada individuo, tomando como base el hecho de que los seres humanos son seres sociales por naturaleza, intentando establecer continuamente interacciones con los demás y deseando que los demás quieran afiliarse con el individuo también, es un deseo de aceptación y pertenencia que se encuentra en las conductas, por ello Patricia Grande menciona; que se suele intentar ajustar la conducta a patrones que favorezcan y que los demás acepten, de la misma forma se trata de evitar que las relaciones que se desarrollan en el ciclo de la vida se terminen, aunque se tenga que pagar un precio medio o alto para evitarlo.

En las redes sociales se tienen numerosas ocasiones donde los adolescentes son rechazados, al no ser aceptados en una solicitud de amistad, de seguimiento o de pertenencia en alguna red, es importante resaltar que los adolescentes conceptualizan la aceptación y el rechazo de diferentes modos, estas experiencias subjetivas son considerablemente percibidas a lo largo de un continuo desarrollo en la adolescencia y va definiendo el grado en que un adolescente cree que los demás lo consideran como una relación valiosa o importante.

De esta manera, si el adolescente percibe que su valor relacional para otra persona o grupo es alto o calificado como aceptable, la sensación de verse aceptado se retroalimentará, en contraste la sensación de rechazo aparecerá cuando perciba que los demás no ponen tanto valor a la relación que mantiene con otros, por lo tanto vivirá una experiencia de valor relacional subjetiva al grado de aceptación o rechazo que perciba u obtenga, aumentará o disminuirá estas sensaciones y por ello muchas de las conductas buscarán promover y mantener ese valor relacional, pero cuando

todas estos factores de estrés por estar en sintonía, ser aceptado, tener amigos, pertenecer a un grupo social y otros que generan desbalances, cambios abruptos de estados de ánimo, se puede desarrollar una depresión.

Capítulo 3

Marco Contextual

3.1. Método

Para la realización del presente estudio, se ha optado trabajar con el enfoque mixto en la investigación, es decir mediante la aplicación del método cuantitativo y cualitativo, con el fin de recolectar información de manera más amplia. El método cuantitativo ha permitido recaudar datos numéricos y un análisis estadístico, de forma más precisa y delimitada, fundamentando teorías expuestas en bibliografías para establecer pautas de baja autoestima, depresión, casos de aislamiento y adicción a las redes sociales.

El método cualitativo, se ha utilizado para hacer una recolección y análisis de información afinando las preguntas formuladas de la investigación, permitiendo describir las cualidades y características encontradas en el trabajo, dando a conocer con más detalle y profundidad el entendimiento de los hallazgos para describir minuciosamente los hechos, eventos, personas que se entrevistaron, anexando las experiencias, pensamientos y actitudes, que los participantes manifestaron y experimentaron. Ambos métodos suministran datos descriptivos de los aspectos importantes de la investigación.

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizado en el presente estudio es de tipo combinada, esta incluye dos tipos de investigación siendo: la documental y la investigación de campo, ambas pueden ser aplicadas en cualquier campo que se quiera explorar, tiene como objetivo obtener nuevos conocimientos o ampliar la información, ya que están basadas en textos, documentos o datos visuales o existentes, por medio de ambas se recupera una gran cantidad de datos sobre el entorno y los distintos comportamientos que tienen las personas en la actualidad y permite ampliar la investigación.

La investigación documental, busca estudiar un fenómeno a través del análisis. se apoya en fuentes de carácter documentado, es basada en libros, artículos, ensayos, revistas, periódicos, archivos, circulares, expedientes, textos, videos, entre otros, contiene información ya existente sobre un tema y que puede ser utilizado para dar inicio o traer a flote un tema ya tratado, permite recuperar diferentes tipos de datos y estadísticas del tema que se investiga, se caracteriza por la selección y compilación de información a través de lectura, documentos y materiales bibliográficos.

De tal manera, la investigación de campo se aplica extrayendo datos e información de la realidad y se apoya en textos que provienen de entrevistas, cuestionarios, encuestas, observación. Se dirige a las personas que conviven en el entorno actual que se desea estudiar, busca aportar una definición en conjunto con sus características, tratando de trabajar en el sitio escogido para la búsqueda y recolección de datos, con el fin de resolver la problemática planteada.

3.3 Niveles de investigación

El nivel de investigación realizada con que se aborda es descriptivo, analiza las redes sociales y sus efectos en los adolescentes entre los 17 y 20 años, también señala las características y se describen todas las respuestas a las preguntas planteadas.

3.4 Pregunta de investigación

¿Qué efectos psicológicos tienen las redes sociales en los adolescentes?

3.5 Hipótesis

El uso de las redes sociales afecta psicológicamente a los adolescentes entre las edades de 17 a 20 años.

3.6 Variables

- Factores sociales influyentes en los adolescentes.
- El uso o abuso de las redes sociales.
- Trastornos psicológicos debido a otras causas en adolescentes.

3.7 Muestreo

Se decidió utilizar un método de muestreo no probabilístico de tipo por cuotas, puesto que no se tiene certeza de que la muestra extraída sea representativa, ya que no todos los sujetos de la población tienen la misma probabilidad de ser elegidos, consistió en un número de 10 jóvenes tomados al azar dentro de una universidad, comprendidos entre los diecisiete y veinte años, de ambos sexos, mediante cuestionarios y entrevistas. Se tomó en cuenta a este grupo de adolescentes debido a que suelen ser la generación que más utiliza las redes sociales y se encuentran en una etapa crucial para evitar o desarrollar posibles efectos psicológicos.

3.8 Sujetos de investigación

Los sujetos de estudio son adolescentes en una edad comprendida entre los diecisiete y veinte años, de ambos sexos, quienes fueron seleccionados al azar, siendo todos estudiantes universitarios, con disponibilidad a medios digitales y siendo usuarios de redes sociales.

3.9. Instrumentos de la investigación

Los instrumentos que se han utilizado para realizar la presente investigación permitirán la recopilación de información y datos necesarios para cumplir con los objetivos del estudio.

- Entrevistas: Es un método utilizado para la recopilación de información, cara a cara, de manera que se obtengan las opiniones y criterios personales, formas de pensar y emociones de los entrevistados de manera más auténtica. Profundizando los juicios emitidos de los entrevistados para que el investigador realice más adelante las interpretaciones necesarias.
- Encuestas: Es la información que se obtiene a través de cuestionarios y sondeos de opinión masiva, generalmente en anonimato, con el propósito de conocer comportamientos y conocer tendencias de los encuestados sobre el hecho o fenómeno a estudiar.
- Observación: Tiene la finalidad de identificar y estudiar la conducta y características del fenómeno en estudio, dentro de su propio medio, a través de un seguimiento sistemático.

3.10. Procedimiento

- Se seleccionó el tema a investigar.
- Se realizó tabla de variables.
- Se analizaron las diferentes problemáticas.
- Se establecieron objetivos.
- Se recolectó una cantidad considerada de bibliografía para realizar la sustentación teórica y el análisis de antecedentes de la investigación.
- Se redactó el instrumento de recolección de datos que consistió en un cuestionario para ser aplicado a diferentes adolescentes.
- Se realizó el análisis estadístico mediante conteo de respuestas.
- Se realizó un análisis gráfico de los resultados mediante gráficas.
- Se realizó la discusión, conclusión y recomendaciones que surgen de la investigación.

Capítulo 4

Presentación y discusión de Resultados

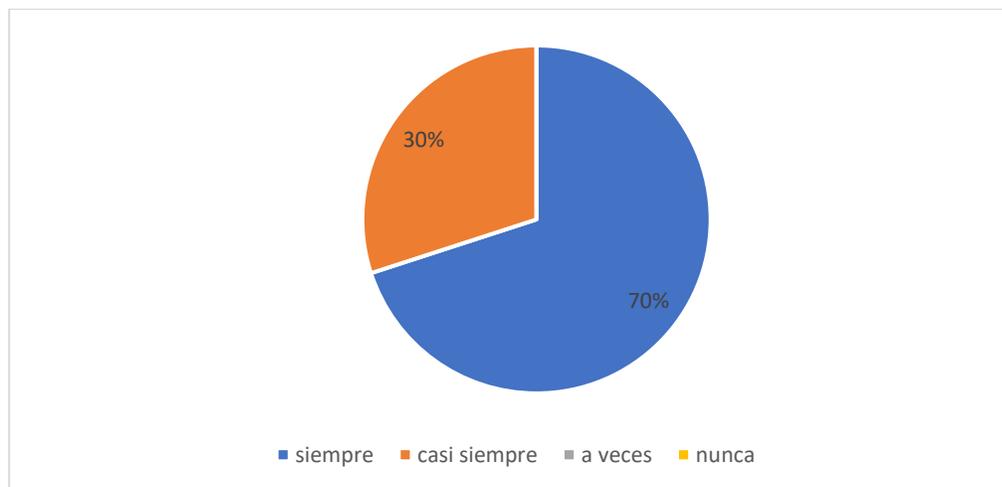
4.1 Presentación de resultados

Con el fin de lograr los objetivos planteados, de identificar los riesgos psicológicos del uso de las redes sociales, así como para determinar los tipos de trastornos psicológicos que puedan afectar a los adolescentes, se vació la información obtenida mediante los resultados de los cuestionarios y entrevistas aplicados a 10 diferentes adolescentes entre las edades de 17 a 20 años, para su análisis e interpretación. En el cuestionario se realizaron 12 preguntas las cuales se grafican a continuación:

4.1.1 Encuesta

Gráfica 1

¿Siente gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales?

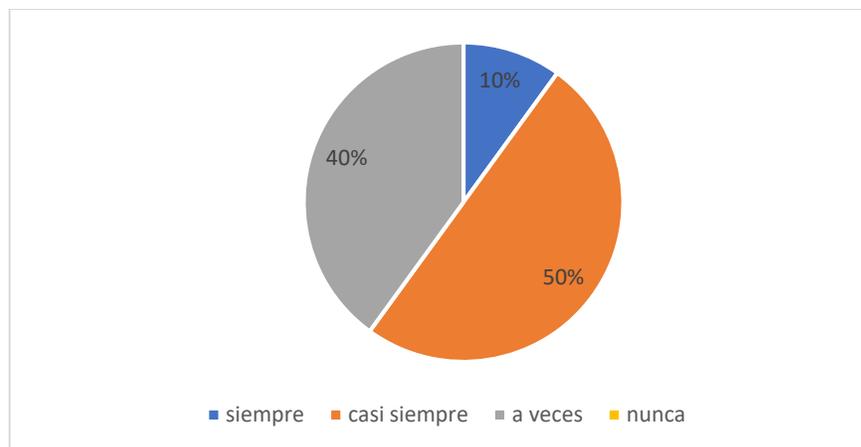


Fuente: Elaboración propia.

El 70 % siente gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales; un 30 % siente casi siempre gran necesidad.

Gráfica 2

¿Necesita cada vez más tiempo para atender asuntos relacionados a las redes sociales?

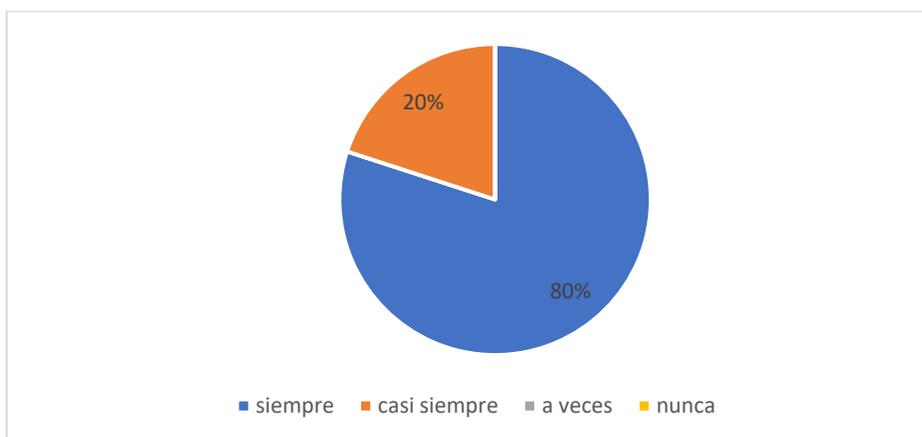


Fuente: Elaboración propia.

El 50% casi siempre necesita más tiempo; el 40 % a veces necesita atender asuntos relacionados con las redes y un 10% refirió siempre.

Gráfica 3

¿Apenas despierta y se conecta a las redes sociales?

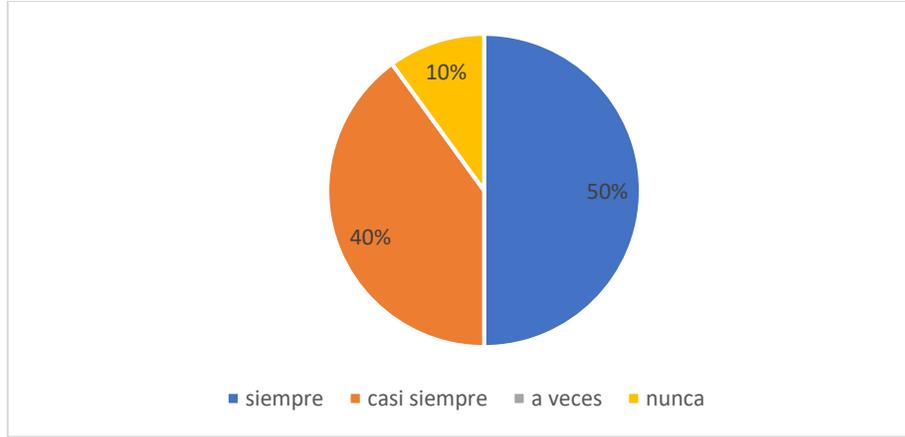


Fuente: Elaboración propia.

El 80% siempre despierta y se conecta a las redes sociales; un 20% casi siempre lo hace.

Gráfica 4

¿Se siento ansioso sino puede conectarse a las redes sociales?

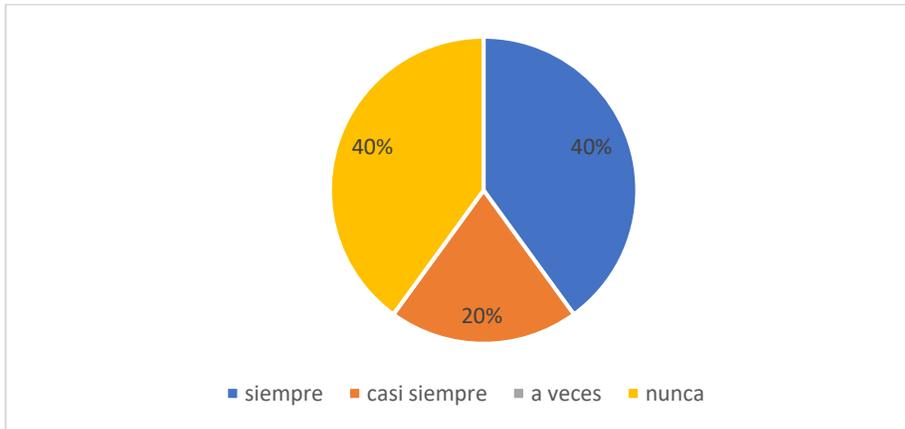


Fuente: Elaboración propia.

El 50% respondió siempre sentirse ansioso sino se conecta a las redes; un 40% casi siempre se siente ansioso y un 10% nunca.

Gráfica 5

¿Puede desconectarse de las redes sociales varios días?

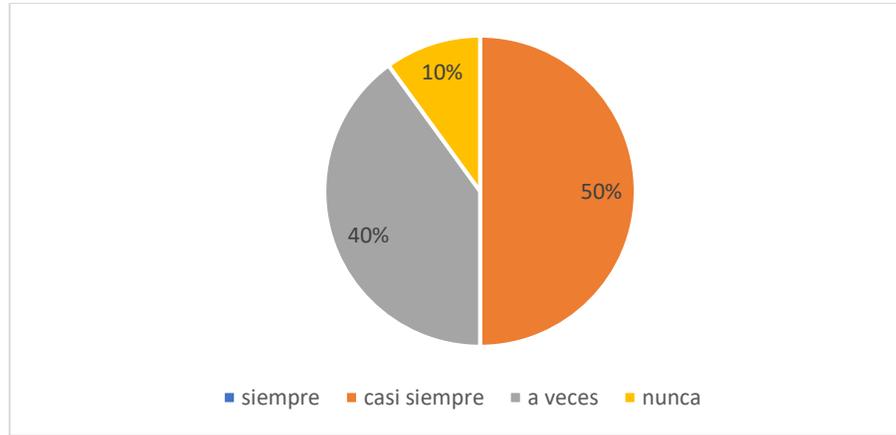


Fuente: Elaboración propia.

El 40% siempre puede desconectarse por varios días; un 40% nunca puede y el 20% casi siempre.

Gráfica 6

¿Descuida a familiares y amigos por estar conectado a las redes sociales?

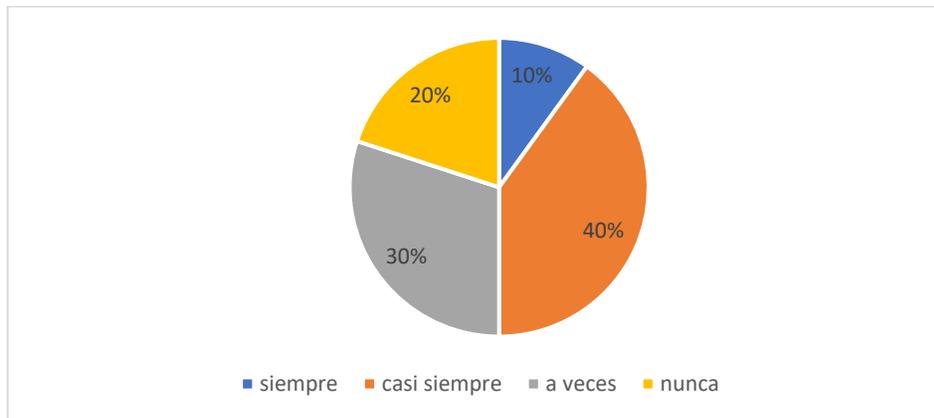


Fuente: Elaboración propia.

El 50% descuida a los familiares y amigos por estar conectado a las redes; un 40% refirió a veces descuidarlos y el 10% nunca.

Gráfica 7

¿Le han llamado la atención por su dedicación y el tiempo en redes sociales?

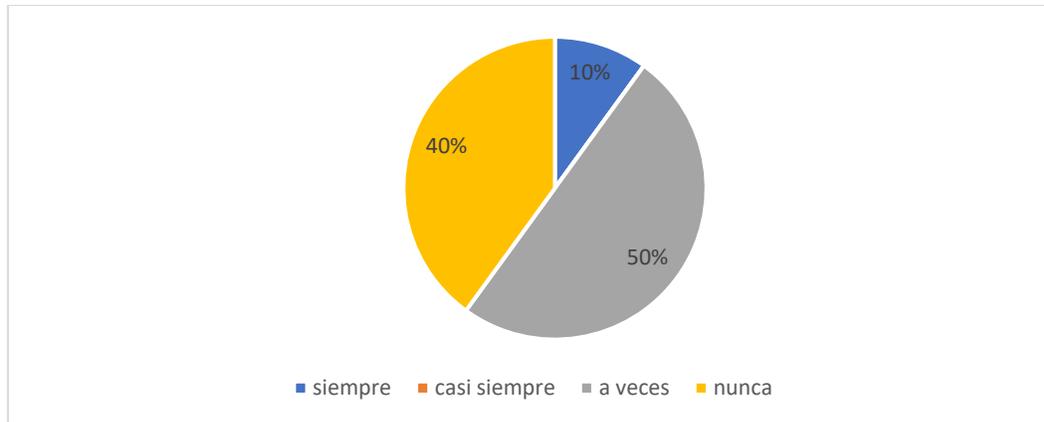


Fuente: Elaboración propia.

El 40% refiere que casi siempre le llaman la atención por el tiempo que dedica a las redes sociales; un 30% a veces, el 20% respondió nunca y un 10% siempre.

Gráfica 8

¿La autoestima se ha visto afectada por la influencia de las redes sociales?

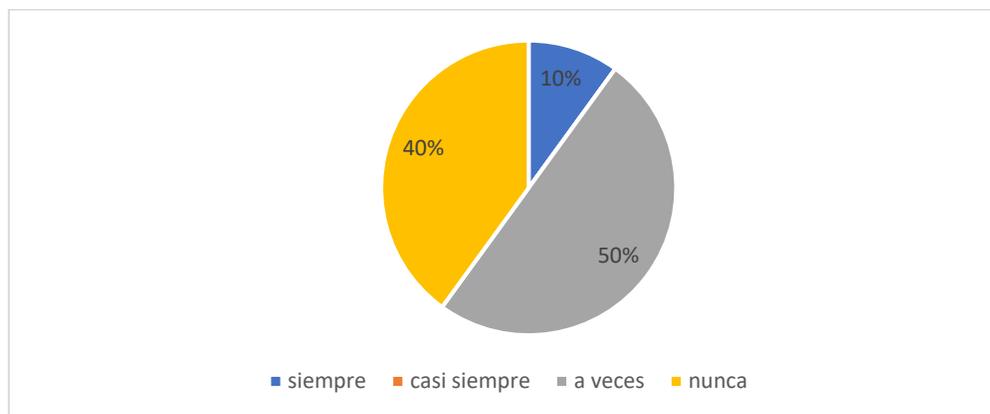


Fuente: Elaboración propia.

El 50% a veces se ha visto afectado en autoestima por la influencia de las redes sociales; un 40% nunca y el 10% respondió que siempre.

Gráfica 9

¿Baso mi autoestima o valor a la cantidad de me gusta o comentarios en fotos?

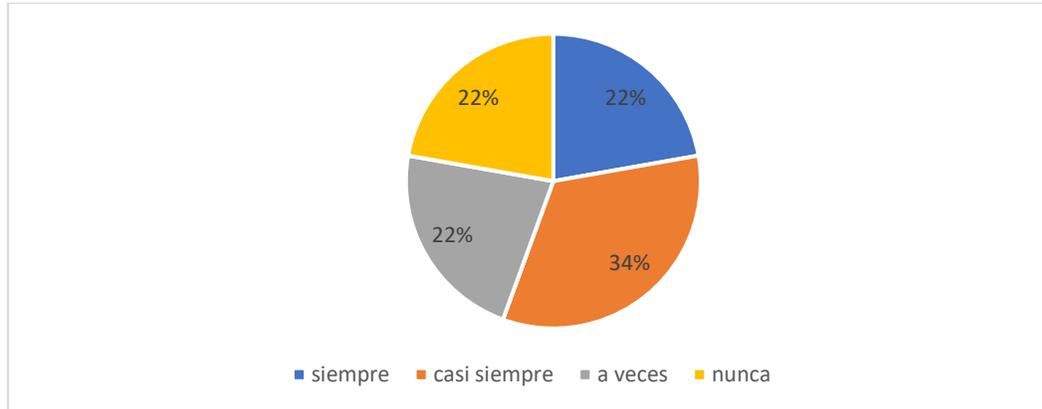


Fuente: Elaboración propia.

El 50% a veces hace valer su autoestima por cantidad de me gusta o comentarios; el 40% nunca lo hace y un 10% respondió que siempre.

Gráfica 10

¿Se he visto afectado (a) emocionalmente cuando lee comentarios negativos hacia su persona?

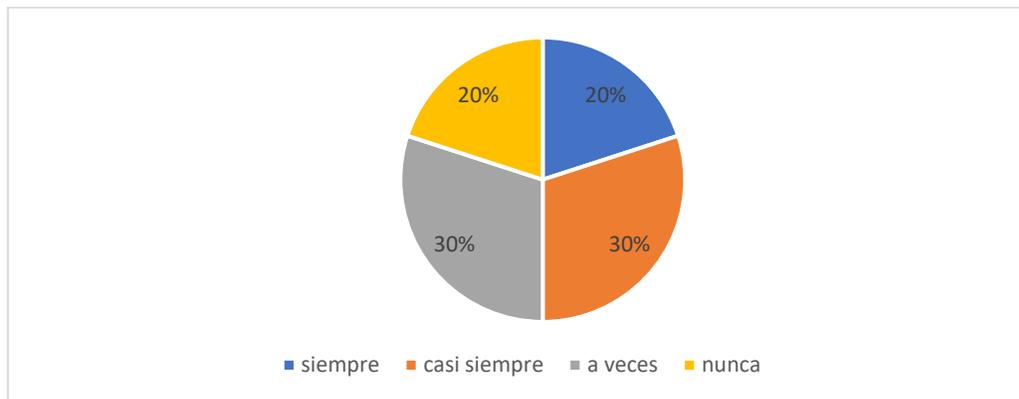


Fuente: Elaboración propia.

El 34% casi siempre se ha visto afectado emocionalmente por comentarios negativos; un 22% siempre; 22% a veces y el 22% nunca.

Gráfica 11

¿Le provoca ansiedad suplir las publicaciones necesarias para su perfil?

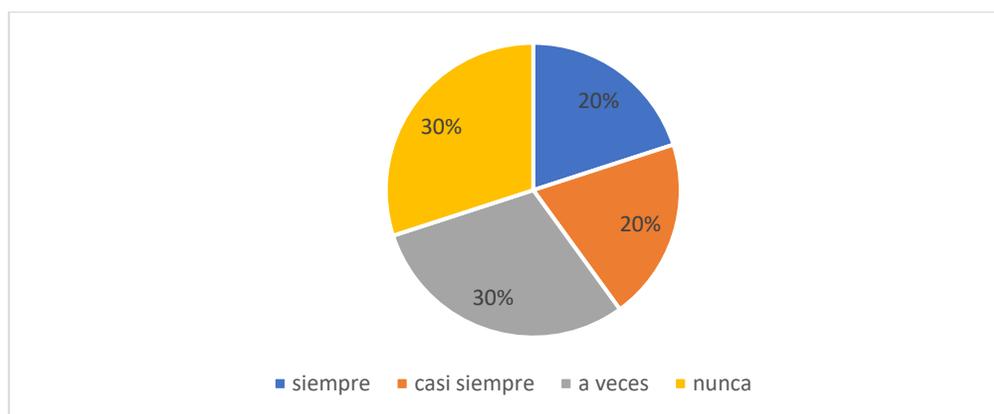


Fuente: Elaboración propia.

Al 30% casi siempre le provoca ansiedad sentir la necesidad de suplir publicaciones; al 30% a veces; un 20% siempre y el 20% respondió que nunca.

Gráfica 12

¿Ha subido fotos con intención de ser alagado (a), admirado (a), aclamado (a) o llamar la atención?



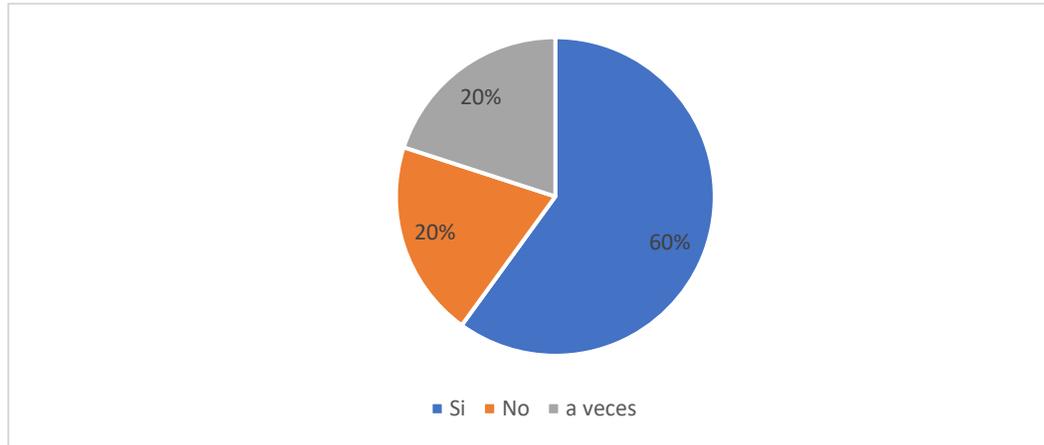
Fuente: Elaboración propia.

El 30% a veces tiene intenciones de ser alagado, admirado, aclamado o llamar la atención; un 30% refirió nunca; el 20% casi siempre y otro 20% siempre.

4.1.2 Entrevista

Se presentan los datos recabados de manera ordenada, los cuales fueron vaciados por medio del instrumento de la entrevista, la cual fue utilizada para determinar los objetivos antes mencionados, en ella se realizaron 12 preguntas cerradas, (si, no, a veces) a 10 adolescentes, con la finalidad de analizar e interpretar la información y obtener una mejor comprensión.

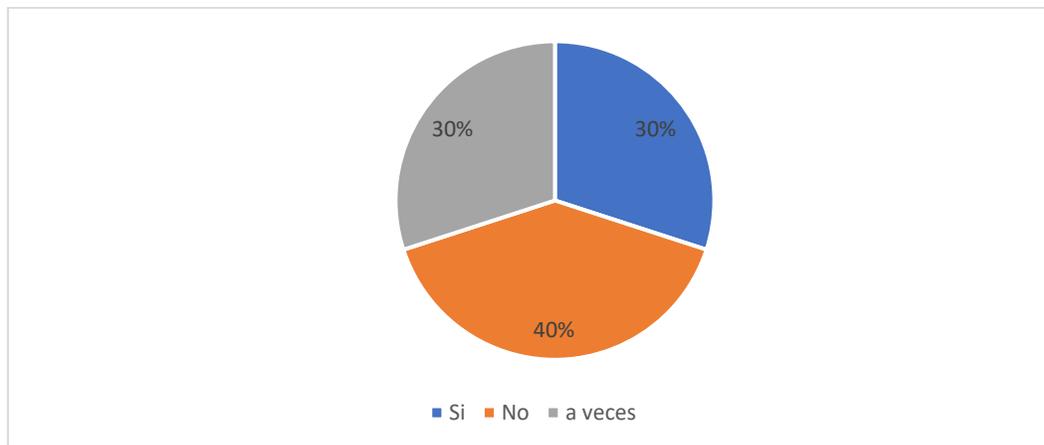
Gráfica 13
¿Le provoca ansiedad el uso de las redes sociales?



Fuente: Elaboración propia.

A un 60% si le provoca ansiedad el uso de las redes sociales; a un 20% a veces y al 20% no le provoca ansiedad.

Gráfica 14
¿Se ha aislado de amigos, familiares o conocidos por alguna razón en redes sociales?

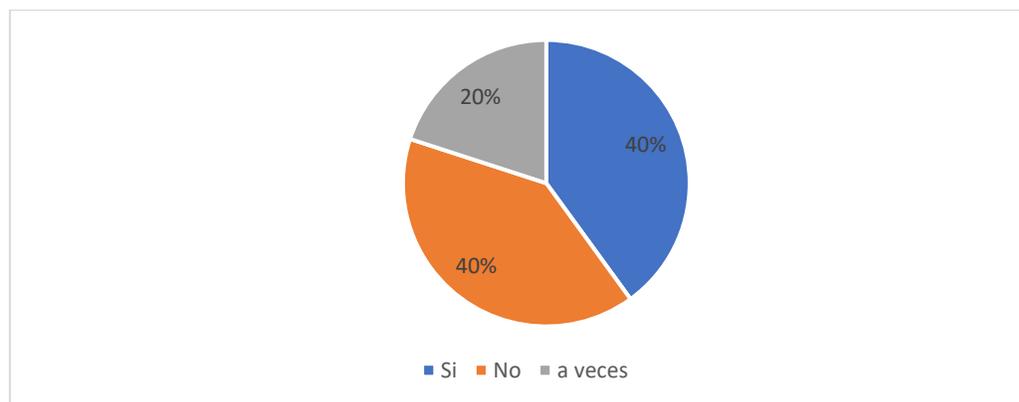


Fuente: Elaboración propia.

Un 40% respondió que no se ha aislado de amigos, familiares o conocidos; un 30% siempre lo ha hecho y un 30% a veces.

Gráfica 15

¿Se ha sentido deprimido al no alcanzar los objetivos propuestos en su perfil de redes sociales (seguidores, me gusta, comentarios, amigos, otros)?

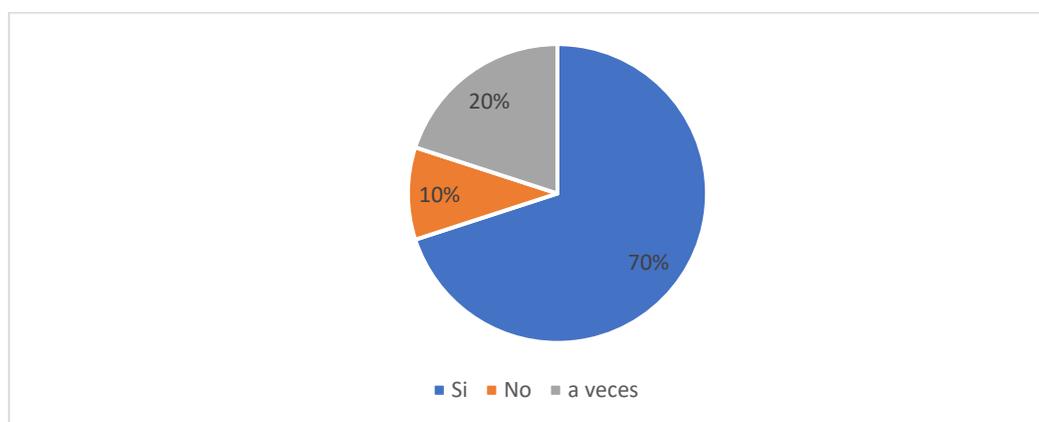


Fuente: Elaboración propia.

El 40% respondió sentirse deprimido al no alcanzar los objetivos propuestos en el perfil; un 40% refirió que no y el 20% a veces.

Gráfica 16

¿Se siente adicto al uso de las redes sociales?

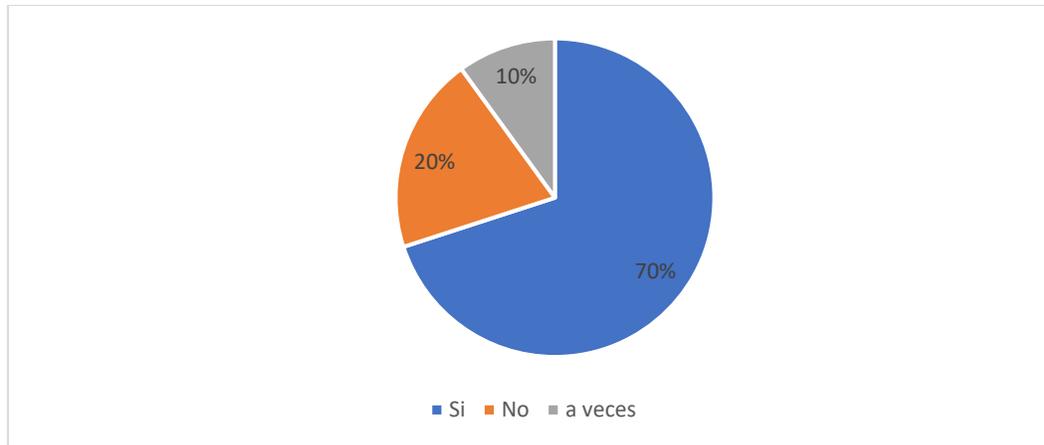


Fuente: Elaboración propia.

El 70% respondió si sentirse adicto al uso de las redes sociales; un 20% a veces y el 10% no se siente adicto al uso.

Gráfica 17

¿Tiene más amigos en redes que en la vida real?



Fuente: Elaboración propia.

El 70% tiene más amigos en redes sociales que en la vida real; el 20% no y un 10% a veces.

Gráfica 18

¿Ha dejado de asistir a un evento, compromiso, invitación, celebración o situación por el uso de las redes sociales?

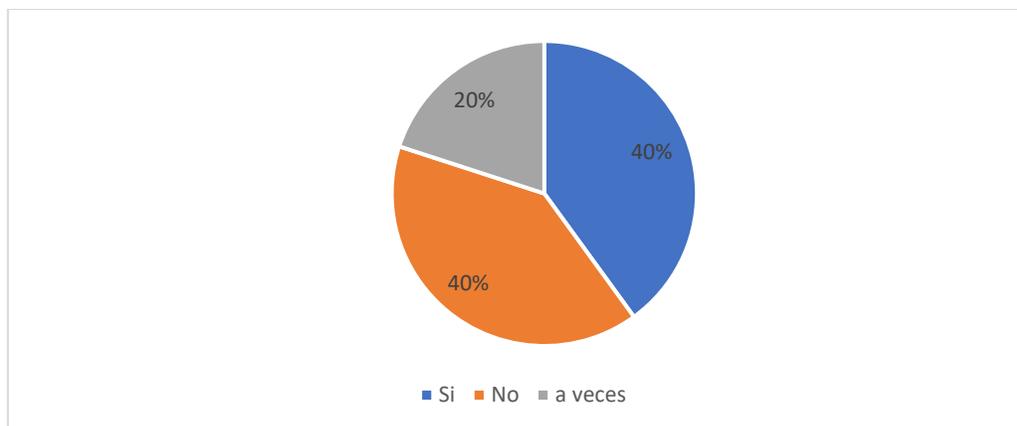


Fuente: Elaboración propia.

Un 100% respondió que no ha dejado de asistir a ningún evento, compromiso, invitación o celebración por el uso de las redes sociales.

Gráfica 19

¿Ha mostrado conducta antisocial por el uso de las redes sociales?

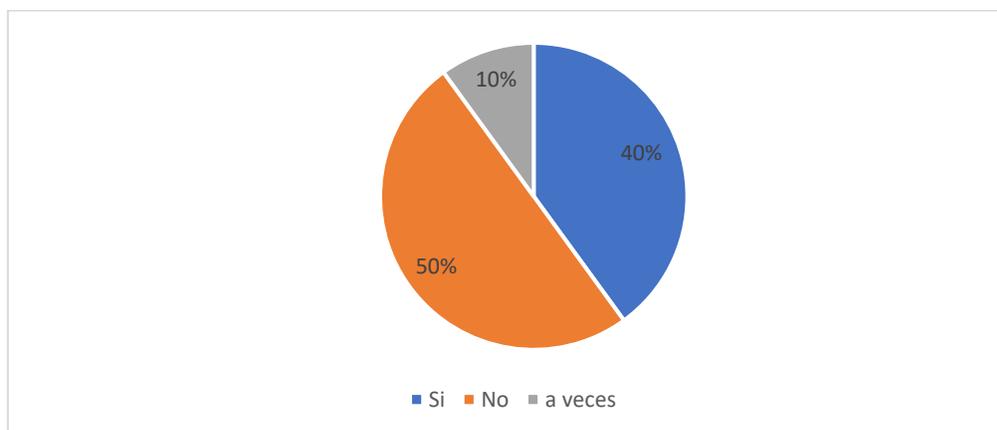


Fuente: Elaboración propia.

El 40% refirió si haber mostrado conducta antisocial por el uso de las redes sociales; un 40% no ha mostrado conducta antisocial y el 20% a veces.

Gráfica 20

¿Ha sido víctima de cyber bullying en redes sociales?

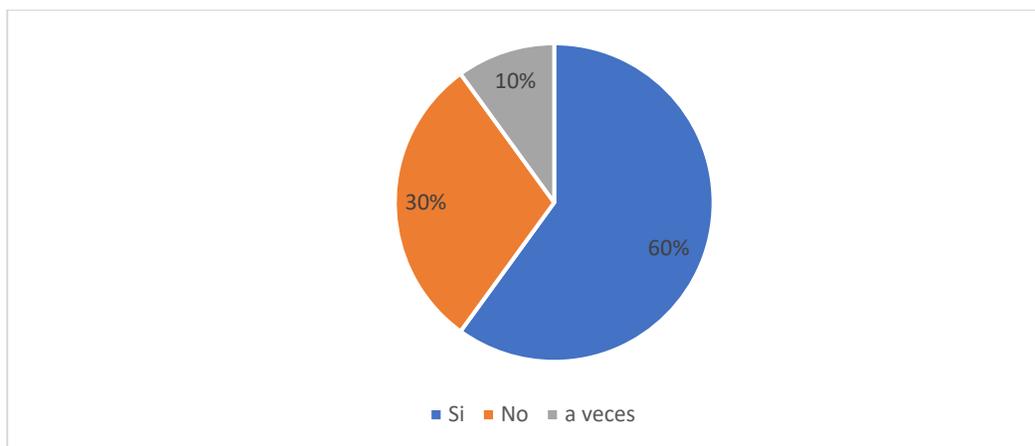


Fuente: Elaboración propia.

El 50% refirió no haber sido víctima de cyber bullying en redes sociales; el 40% respondió si y un 10% a veces.

Gráfica 21

¿Ha realizado bulliying a una persona en redes sociales (comentarios, fotos, indirectas, videos, memes, chistes u otros)?

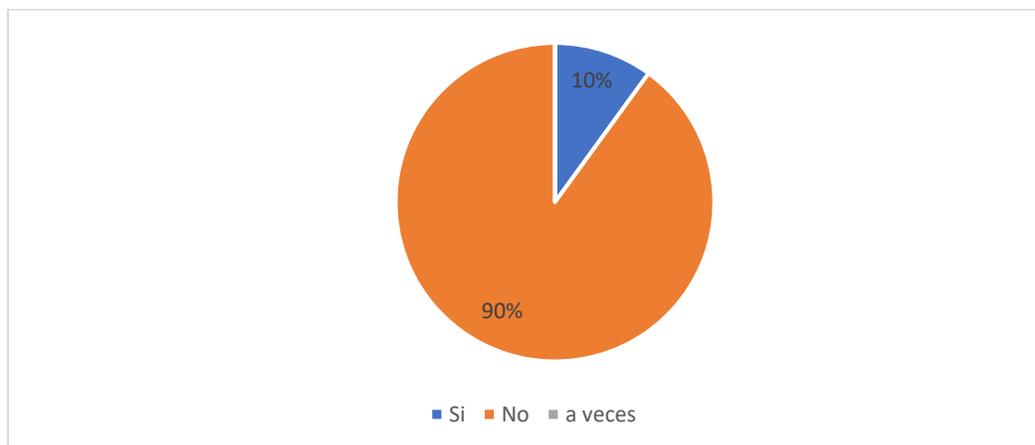


Fuente: Elaboración propia.

El 60% si ha realizado bulliying a una persona en redes sociales; el 30% no lo ha hecho y un 10% a veces.

Gráfica 22

¿Ha tenido confusión sobre su identidad en redes sociales?

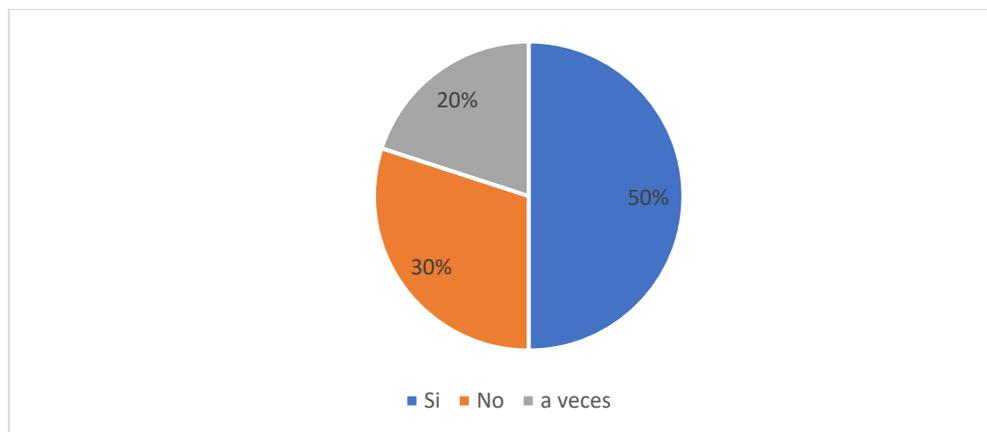


Fuente: Elaboración propia.

Un 90% refirió no haber tenido confusión de identidad en redes sociales; y un 10% sí.

Gráfica 23

¿Su conducta o comportamiento ha variado por el uso de las redes sociales?

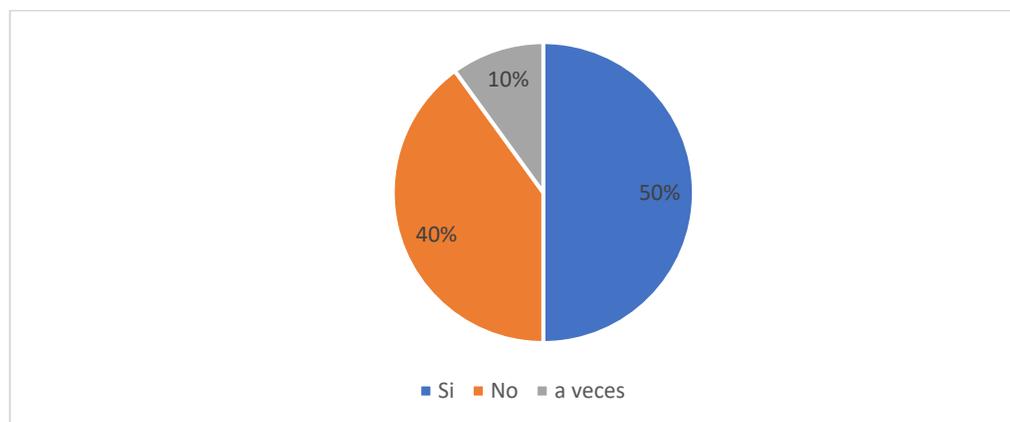


Fuente: Elaboración propia.

El 50% refirió que su conducta o comportamiento si ha variado por el uso de las redes; un 30% no ha variado y el 20% a veces.

Gráfica 24

¿Ha modificado su personalidad para encajar en la influencia de las redes sociales?



Fuente: Elaboración propia.

El 50% si ha modificado su personalidad para encajar en la influencia de las redes; un 40% no lo ha hecho y el 10% a veces.

4.2 Discusión de resultados

La investigación pretende dar a conocer y aportar información sobre los posibles efectos psicológicos que afectan a los jóvenes, las consecuencias y el daño a la salud mental, puesto que en la actualidad las redes sociales son estructuras sociales que se componen por grupos de personas conectadas entre sí, creando gran impacto negativo en la salud psicológica del adolescente.

Según lo investigado, Javier Cabanyes y Miguel Ángel Monje (2017), mencionan que la salud mental consta de tres condicionantes: la neurobiología, la personalidad y los factores ambientales, entre ellos hay una interacción multidireccional, en cada uno de estos condicionantes se desarrollan diferentes formas a lo largo del ciclo vital y en distintas situaciones de la persona.

Las redes sociales, representan graves riesgos durante el desarrollo de los adolescentes, una de las razones principales es que la adolescencia es una transición hacia la vida adulta, caracterizado por un ritmo acelerado de crecimiento, durante el proceso se involucran una serie de cambios tanto neurológicos, como cognitivos, conductuales, socioemocionales, cambios físicos y de maduración sexual. Esta serie de experiencias están conectadas con la transición hacia el desarrollo de la identidad, la independencia, la adquisición de aptitudes, tomas de decisión, el establecimiento de grupo sociales, el rol dentro de la sociedad, hábitos, habilidades de autorregulación, orientación al grupo de iguales.

La investigación planteó, como objetivos específicos la identificación y los riesgos psicológicos del uso de las redes sociales, así como determinar los tipos de trastornos psicológicos que puedan afectar a los adolescentes, se pudo constatar mediante los resultados graficados por los instrumentos de cuestionario y entrevista lo siguiente:

El 70 % de los adolescentes a quienes se les realizó el cuestionario, siente gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales y un 30 % siente alguna necesidad. Así mismo, en la investigación Roberto Pereira (2011), menciona sobre los diferentes usos de internet, refiere que uno de los más adictivos es el de las redes sociales las cuales conforman la mayor parte de las

nuevas adicciones comunicacionales (Chats, Messenger, Twitter, Facebook, Twenti, Instagram, servicios de contactos, juegos “en línea”). Estas nuevas plataformas están diseñadas estratégicamente para generar adicción debido a que el negocio es floreciente para los fabricantes y realizan estudios avanzados para elaborar versiones más efectivas con el objetivo de mantener activos a los usuarios.

El 80% siempre despierta y se conecta a las redes sociales; un 20% casi siempre lo hace, el 50% respondió siempre sentirse ansioso sino se conecta a las redes; un 40% casi siempre se siente ansioso y un 10% nunca, al 30% casi siempre le provoca ansiedad sentir la necesidad de suplir publicaciones en sus perfiles; al 30% a veces; un 20% siempre y el 20% respondió que nunca, esto permite determinar que existen tipos de trastornos psicológicos que afectan a los adolescentes, tal como lo mencionan los autores Rodríguez, Agustín, Martínez, Concepción, García, Guillen, et al, (2012), los resultados de uso de NTICS son significativos en cuanto a adicción y ansiedad, parece implicar que el acceso a las nuevas realidades virtuales tiene grandes consecuencias positivas pero también negativas como los patrones adictivos que desarrollan algunos adolescentes y el grado de ansiedad que experimentan.

El 50% de los adolescentes a quienes se les aplicó el cuestionario, casi siempre necesitan más tiempo para atender asuntos relacionados con las redes sociales; el 40 % a veces necesita atender asuntos relacionados con las redes y un 10% refirió siempre necesitar más tiempo para ello, el 40% siempre puede desconectarse por varios días; un 40% nunca puede y el 20% casi siempre.

Esto demuestra que un gran porcentaje de jóvenes no pueden desconectarse de las redes sociales por varios días, en algunos casos el adicto no controlara su adicción hasta que no se dé cuenta que es un problema real o hasta que no caiga en cuenta de su adicción, se debe tomar en cuenta aspectos que claramente generan daño, como el tiempo que dedica a la adicción, hasta qué punto el adolescente puede dejar el uso del celular y a estar conectado en redes, cuanto puede concentrarse en otras cosas cuando no está conectado, cuánto dinero o recursos invierte y de qué manera le ha afectado en otras áreas: en lo académico, familiar, emocional, social y económico. (Roberto Pereira, 2011).

El 50% descuida a los familiares y amigos por estar conectado a las redes; un 40% refirió a veces descuidarlos y el 10% nunca, la mayoría de los adolescentes admite descuidar las relaciones con su círculo más cercano, el 40% refiere que casi siempre le llaman la atención por el tiempo que dedica a las redes sociales; un 30% a veces, el 20% respondió nunca y un 10% siempre.

De tal forma, el autor Roberto Pereira (2011), expresa el uso y abuso de estos objetos supone diferentes niveles de daño al individuo y este daño referirá la gravedad de la adicción. Además el autor en mención expresa, que las redes han modificado el modo de vida de los adolescentes y su acceso a la información, si bien ha permitido unificar a grupos de familias, amigos, conocer personas, lugares y otros alrededor del mundo, además de contribuir a la socialización y comunicación e intercambio de información, también creo perjuicios para algunos, como el sedentarismo y aislamiento entre miembros de la familia debido al tiempo que cada uno dedica a sus preferencias en redes sociales.

El 50% de los adolescentes en el cuestionario respondieron que a veces se ha visto afectada su autoestima por la influencia de las redes sociales; un 40% nunca y el 10% respondió que siempre, un 50% a veces hace valer su autoestima por cantidad de “me gustas” o comentarios; el 40% nunca lo hace y un 10% respondió que siempre, en el resultado la mayoría si hace valer su autoestima mediante la aprobación y juicio de los demás, un 34% casi siempre se ha visto afectado emocionalmente por comentarios negativos; un 22% siempre; 22% a veces y el 22% nunca, el 30% a veces tiene intenciones de ser alagado, admirado, aclamado o llamar la atención; un 30% refirió nunca; el 20% casi siempre y otro 20% siempre, según el análisis de los resultados, en la mayoría de las respuestas se observan consecuencias negativas para el autoestima de los adolescentes, se implica la presencia de emociones, pensamientos y acciones positivas, que favorecen al crecimiento personal cuando se considera una autoestima alta, al contrario, la autoestima baja presenta pensamientos, emociones, reacciones y acciones negativas, dificultando las adaptaciones a los diferentes medios o grupos con los que se rodee (Rodríguez y Caño, 2001).

Por lo tanto, dentro de los resultados del instrumento utilizado como entrevista a los adolescentes, se pudo constatar la siguiente información:

A un 60% de los adolescentes entrevistados, si le provoca ansiedad el uso de las redes sociales; a un 20% a veces y al 20% no le provoca ansiedad. Así mismo, según un informe elaborado por María sosa Troya (2018), el 90% de las victimas sufre trastornos psicológicos, como ansiedad o síntomas depresivos.

Un 40% respondió que no se ha aislado de amigos, familiares o conocidos; un 30% siempre lo ha hecho y un 30% a veces, tal como se mencionó en los antecedentes del trabajo. La autora Soledad Gómez Urquizo (2015), menciona que los adolescentes presentan problemas en áreas que suelen dar lugar a dificultades escolares, emocionales, sociales y familiares debido a que en un plano social se traduce como problema síntomas o signos como; no compartir, no socializar, aislarse, no poder mantener una conversación, dificultad para inhibir respuestas, actuar antes de pensar, no pertenecer a una red social y otros, de manera que si en la actualidad las redes sociales son estructuras sociales, que influyen la conducta y los pensamientos, se debe prestar especial cuidado al uso adecuado de estas, previniendo al adolescente para enfrentarse al mundo virtual.

Según los resultados el 70% tiene más amigos en redes sociales que en la vida real; el 20% no y un 10% a veces. De tal forma, según información de la oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito (2018), en Guatemala el 67% de niños, niñas y adolescentes comparte fotografías con desconocidos a través de internet, de estos el 33% son imágenes comprometedoras, también revela que el 49% de los menores no conoce a las personas que aceptan como sus contactos en redes sociales, a lo cual menciona que representan grandes riesgos.

El 40% respondió sentirse deprimido al no alcanzar los objetivos propuestos en el perfil; un 40% refirió que no y el 20% a veces. Así mismo, Patricia Grande Yeves (2019), menciona que la aceptación y el rechazo forma parte del desarrollo de la personalidad de cada individuo, tomando como base el hecho de que los seres humanos son seres sociales por naturaleza, intentando establecer continuamente interacciones con los demás y deseando que los demás quieran afiliarse con el individuo también, es un deseo de aceptación y pertenencia que se encuentra en las conductas.

El 50% refirió no haber sido víctima de ciber bullying en redes sociales; el 40% respondió si y un 10% a veces. Por lo cual, Rosa Silverman (2019), menciona que publicar fotos en las redes sociales puede conducir al acoso cibernético, puesto que los jóvenes publican con frecuencia fotos e información de sí mismos en sitios como Instagram, Facebook, Twitter y se presenta de manera atractiva para la aprobación de los demás compañeros o amigos, los cuales pueden poner “me gusta” o “comentar la publicación”, pero cuando no obtienen la atención o aprobación deseada se teme que pueda poner en riesgo la confianza en sí mismo (a).

El 60% si ha realizado bullying a una persona en redes sociales; el 30% no lo ha hecho y un 10% a veces, la mayoría de los adolescentes refirió si realizar bullying a otra persona. Así mismo, según un informe elaborado por María sosa Troya (2018), la principal conclusión del estudio sobre bullying, ha detectado 590 casos en 2017, frente a los 1,207 de 2016. Algunos expertos lo atribuyen a que los sucesos más superficiales han disminuido porque son detectados antes gracias a la mayor concienciación social, pero en casi la mitad de los casos atendidos, la frecuencia y la intensidad del acoso a aumentado, debido a que las victimas tardan en algunos casos más de un año en contar lo que les ocurrió.

Según el estudio mencionado, se elaboró a partir de un análisis de 36,616 llamadas que recibió el teléfono gratuito de la fundación ANAR, el 96,7% de los casos tratados revestían una gravedad media o alta por el aislamiento al que se ven sometidas las víctimas, una de cada cuatro víctimas sufre acosos en redes sociales (ciberbullying), especialmente a través de WhatsApp, donde hubo un aumento en número de insultos (del 52,1% al 67,9%) y mensajes amenazantes (del 22,3% al 35,7%) que reciben, un 90% refirió no haber tenido confusión de identidad en redes sociales; y un 10% sí, la mayoría de los entrevistados no ha presentado confusión de la identidad.

El 50% si ha modificado su personalidad para encajar en la influencia de las redes; un 40% no lo ha hecho y el 10% a veces, un 50% refirió que su conducta o comportamiento si ha variado por el uso de las redes; el 30% no ha variado y el 20% a veces. Según resultados la mayoría modifica su personalidad para encajar en la influencia de las redes sociales, es importante recordar que la

conducta de un individuo puede influir, velar por contribuir, mantener la convivencia y puede perturbar o alterarla.

Conclusiones

Según los resultados de la investigación, existen múltiples efectos psicológicos en los adolescentes entre las edades de 17 a 20 años, debido al uso inadecuado de las redes sociales, estos efectos son: aumento de ansiedad, aislamiento social, adicción a las redes sociales y síntomas de depresión, de esta manera se comprueba que existen trastornos psicológicos que pueden perjudicar a los jóvenes en su calidad de vida.

Se evaluaron los efectos psicológicos que ejercen las redes sociales, existe una variación en la conducta o comportamiento de los adolescentes, de tal forma, se encontró una modificación de personalidad para sentir que encajan en la influencia social generándoles ansiedad, sentimientos de tristeza, irritabilidad, cambios en el estado de ánimo, siendo estos componentes de la depresión, por consiguiente, han sido víctimas de ciberbullying y además participado en alguna situación donde han realizado ciberbullying a otro adolescente, como consecuencia esto provoca aislamiento social. Así mismo, debido a que las redes sociales les permite estar conectados y en una comunicación instantánea, creando un intercambio masivo de información, se vuelve adictivo su uso.

Entre los riesgos psicológicos que se identifican del uso de las redes sociales, se encuentra que a menudo las imágenes y el contenido de los diferentes medios que se ofrecen, pueden generar que algunos adolescentes experimenten sentimientos de baja autoestima, necesidad de ser alagado, admirado, aclamado, reconocido o llamar la atención, creando una constante búsqueda de perfeccionismo, la cual puede manifestarse como trastorno de ansiedad o depresión al sentir que no se logra suplir las demandas del grupo social virtual o de otras plataformas digitales.

Según el trabajo de investigación, se puede constatar que hay una creciente evidencia que determina los tipos de trastornos psicológicos que afectan a los adolescentes en la actualidad, los cuales son; ansiedad, depresión, baja autoestima, adicción, comportamiento antisocial, confusión de la identidad, por ello es preciso una mayor comprensión del impacto, los efectos y los riesgos, poniendo especial interés en cómo estas pueden afectar a su salud mental.

Recomendaciones

Las plataformas de las redes sociales se ofrecen como una herramienta útil para los adolescentes, generan empleo, brindan información, permiten la libre expresión, compartir con otros, crear contenido, mantener o aumentar relaciones en todo el mundo y muchos otros elementos positivos, es recomendable que los padres, tutores o encargados, mantengan una supervisión respetuosa, donde se cree un acuerdo mutuo y se respeten horarios.

Dar a conocer las razones por las que no es adecuada la búsqueda de contenido sexual, violento, ofensivo, racista, maltratador, amenazante o cualquier información que pueda herir o dañar a otro individuo, ayudara a no alterar la percepción de lo que es saludable para la mente, no solo podrá disminuir la información negativa, sino que además evitara que desarrolle posibles efectos psicológicos dañinos.

Es necesario que los adolescentes sean informados adecuadamente sobre los cambios y la maduración cognitiva, física, emocional que experimentan en el desarrollo durante la etapa de adolescencia, pues al comprender mejor porque sienten, piensan, actúan de cierta forma, evitara que las redes sociales puedan influenciar de manera equivocada o perjudicial, por lo tanto hará que se vean y exploren más sobre sí mismos y no sobre la aceptación y agrado de los demás para definir su personalidad, disminuirá la ansiedad y síntomas de depresión.

Los centros o establecimientos educativos, así como instituciones privadas, deben agregar al contenido educativo, información relevante sobre el uso adecuado o inadecuado, riesgos, consecuencias, causas, elementos positivos de las redes sociales, debido a que las plataformas digitales están presentes en el día a día de los adolescentes y cada vez son más los usuarios desde temprana edad, se han convertido en estructuras sociales, por lo tanto es preciso que los jóvenes tengan educación sobre una nueva era digital y así reducir trastornos psicológicos que pueden llegar a ser graves para la salud mental.

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría (1994). *Manual Diagnóstico y Estadístico de trastornos mentales, DSM IV-TR* (4a ed.) Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Americana de Psiquiatría (1994). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5ta Ed.) Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Americana de Psicología. (2011, 7 de agosto). *Las redes sociales tienen buenos y malos impactos en los niños*. Ciencia Diario. Recuperado de www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110806203538.htm
- Arango, J., Romero, G.I., Hewitt, R.N., y Rodríguez, I.W. (2018), *Trastornos psicológicos y neuropsicológicos en la infancia y la adolescencia*. México: Manual Moderno.
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales y la acción: una teoría social cognitiva*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Bosma, H. A., y Kunnen, E. S. Pag.147. (2001). *Identidad y emoción*. New York: Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Cabanyes Truffino, Javier; Monge Sánchez, Miguel Ángel. (2017). *La salud mental y sus cuidados*. España: Ediciones Universidad de Navarra.
- Castells, M. (2006). *La sociedad red: una visión global*. Madrid: Alianza.
- Cienciaplus. (2011, 8 de agosto). *Psicólogo asegura que es inútil intentar controlar en secreto la actividad de los hijos en las redes sociales*. Europa Press. Recuperado de <https://www.europapress.es/ciencia/noticia-eeuu-psicologo-asegura-inutil-intentar-controlar-secreto-actividad-hijos-redes-sociales-20110808174328.html>

Domingo, A. (2013). Educación y redes sociales. *La autoridad de educar en la era digital*. Madrid: Encuentro.

Erickson, E.H. (1963). *Infancia y Sociedad*. New York: Norton

Estilo. (2017, 5 de mayo). *Francia obligará a avisar que fotos de modelos han sido retocadas*. El País. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2017/05/05/estilo/1494001032_896598.html

Etchebarne, I., Gómez, J. M., y Roussos, A. J. (2019) *Nuevos desarrollos en el tratamiento de Trastorno de Ansiedad Generalizada: abordajes psicoterapéuticos, farmacológicos y debates actuales*. Retrieved from: <https://elibro.net/es/ereader/upana/119950?page=1>

Farrington, A. (2005). *Trastorno Disocial (Evaluación, tratamiento y prevención de la conducta antisocial en niños y adolescentes)*. España: Editorial Manual Moderno.

Feldman, S. S., y Elliott, G. R. (1990). *Progreso y promesa de investigación sobre el desarrollo normal de los adolescentes*. Cambridge: Editorial Universidad de Harvard Press.

Forero Andrea. (2015, 15 de agosto). *El peligro de tener redes sociales antes que cédula*. El tiempo. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16240067>

Gómez Urquizo, S. (2015). *Influencia de las redes sociales en los adolescentes*. Arequipa: Trabajo de investigación bibliográfica. Recuperado de <https://solegu11.wordpress.com/2015/01/16/influencia-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes/>

- González Varas Lorena. (2016, 22 de agosto). *Aaron Beck y su nueva teoría integradora de la depresión*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/aaron-beck-y-su-nueva-teoria-integradora-de-la-depresion/>
- Grande Yeves Patricia. (2019, 22 de julio). *La experiencia de aceptación y rechazo de los demás*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-experiencia-de-aceptacion-y-rechazo-de-los-demas/>
- Inkster Becky. (2016, 28 de octubre). *Una década en Facebook: ¿dónde está la psiquiatría en la era digital?* La Psiquiatría Lancet. Recuperado de <https://www.cam.ac.uk/research/news/facebook-updates-could-provide-a-window-to-understanding-and-treating-mental-health-disorders>
- J. E., Marcia (2002). *Identidad y desarrollo psicosocial en la edad adulta*. Newbury Park, CA: Sage.
- Kazdin, A. Buela G. (2005) *Conducta Antisocial (Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia)*. España: Editorial Pirámide.
- Laines Pamela. (2016, 4 de agosto). *Usuarios y uso de redes sociales en Guatemala*. Ilifebelt. Recuperado de <https://ilifebelt.com/usuarios-uso-redes-sociales-guatemala/2016/08/>
- Ora Ana Lucía. (2018, 20 de agosto). *El 67% de menores comparten información con desconocidos en internet*. Prensa Libre. Recuperado de <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/el-67-de-los-menores-comparten-informacion-con-desconocidos-en-internet/>

Peña, Fernández, María Elena. *Conducta antisocial en adolescentes: factores de riesgo y de protección*, Universidad Complutense de Madrid, 2009. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioupanasp/detail.action?docID=3193218>.

Pereira, Roberto. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI*. Madrid, España: Ediciones Morata S.L.

Piaget, J. (1968). *Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente*. La Habana: Editorial Revolucionaria.

Ponce, I. (2012). *Redes Sociales [versión electrónica]*. España: Observatorio Tecnológico del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/eu/internet/web-20/1043-redes-sociales>

Plomin, R., y McGuffin, p. (2003). *Psicopatología en la era Postgenómica*. New York: Editorial Revisión Anual de psicología.

Rodríguez Pablo, (2016, 19 de noviembre). *Los jóvenes de la era digital: cuando vivir es compartir*. Fundación movistar. Recuperado de <https://blogthinkbig.com/los-jovenes-de-la-era-digital-cuando-vivir-es-compartir>

Rodríguez, C. Caño, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. España: Facultad de Psicología, Universidad de Málaga, España.

Rodríguez, C., Agustín, R., Sánchez, M., Concepción, I., Rubio, G., Guillén M.J., et al. (2012). *Adicción a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTICS) y ansiedad en adolescentes*. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832342035>

Seligman, M. E. P. (1975). *Sobre la depresión, el desarrollo y la muerte*. San Francisco: W.H. Freeman.

Silverman Rosa y Agencias, (2013, 23 de agosto). *Selfies, fotografías en tendencia que pone a los niños en riesgo*. El telégrafo. Recuperado de www.telegraph.co.uk/technology/social-media/10261422/Selfie-photographs-trend-puts-children-at-risk-of-abuse.html

Sosa Troya María. (2018, 18 de septiembre). *Disminuyen los casos de acoso escolar, pero cada vez son más violentos*. El país. Madrid. Recuperado de https://elpais.com/sociedad/2018/09/18/actualidad/1537268888_608911.html

Schlatter Navarro, J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. EUNSA. Retrieved from: <https://elibro.net/es/ereader/upana/46939?page=1>

Slater y Tiggemann (2010). *Primeros estudios sobre el uso del internet y los problemas de salud mental que pueden padecen los niños, jóvenes y adultos*. EEUU: Oxford University Press.

Universidad internacional de Valencia. (2017, 14 de enero). *Ciencias de la Salud: Las redes sociales y sus efectos psicológicos*. Recuperado de <https://www.universidadviu.es/las-redes-sociales-efectos-psicologicos/>

Anexos

Anexo 1

Tabla de Variable

Nombre completo: Priscila Lemus

Título de la Tesis: Efectos psicológicos de las redes sociales en adolescentes de 17 a 20 años.

Carrera: Psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos de investigación	Sujetos de Estudio
-Baja autoestima -Ansiedad -Aislamiento -Depresión -Adicción a las redes sociales. -Comportamiento antisocial. -Ciber Bullying -Confusión de la identidad.	Efectos psicológicos de las redes sociales en adolescentes de 17 a 20 años	-Redes sociales y su uso en la adolescencia. -Trastornos psicológicos.	¿Cuáles son los efectos psicológicos de las redes sociales en adolescentes de 17 a 20 años?	Evaluar los efectos psicológicos de las redes sociales en los adolescentes de 17 a 20 años	1. Identificar los riesgos psicológicos del uso de las redes sociales. 2. Determinar los tipos de trastornos psicológicos que puedan afectar a los adolescentes. 3. Analizar los riesgos psicológicos que pueden afectar la salud mental del adolescente.	-Encuestas -Entrevistas -Observación	Adolescentes entre 17-20 años.

Anexo 2

Entrevista

Efectos psicológicos de las Redes Sociales en Adolescentes de 17 a 20 años

1. ¿Me provoca ansiedad el uso de las redes sociales?
2. ¿Me he aislado de amigos, familiares o conocidos por alguna razón en redes sociales?
3. ¿Me he sentido deprimido (a) al no alcanzar los objetivos propuestos en mi perfil de redes sociales (seguidores, likes, comentarios, amigos, otros)?
4. ¿Me siento adicto (a) al uso de las redes sociales?
5. ¿Tengo más amigos en redes que en la vida real?
6. ¿He dejado de asistir a un evento, compromiso, invitación, celebración o situación por el uso de las redes sociales?
7. ¿He mostrado conducta antisocial por el uso de las redes sociales?
8. ¿He sido víctima de ciber bullying en redes sociales?
9. ¿He realizado bullying a una persona en redes sociales (comentarios, fotos, indirectas, videos, memes, chistes u otros)?
10. ¿He tenido confusión sobre mi identidad en redes sociales?
11. ¿Mi conducta o comportamiento ha variado por el uso de las redes sociales?
12. ¿He modificado mi personalidad para encajar en la influencia de las redes sociales?

Anexo 3

Cuestionario

Efectos psicológicos de las redes sociales en adolescentes de 17 a 20 años

A continuación, se presentan 15 preguntas referidas a los efectos psicológicos de las redes sociales, por favor conteste a todas ellas con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, inadecuadas, buenas o malas, marque una (x) en el espacio que corresponda a lo que usted, piense, siente, hace: **S siempre, CS casi siempre, AV a veces, N nunca.**

No	Descripción	Respuestas			
		S	CS	AV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales				
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados a las redes sociales.				
3	Apenas despierto y me conecto a las redes sociales				
4	Me siento ansioso sino puedo conectarme a las redes sociales				
5	Puedo desconectarme de las redes sociales varios días				
6	Descuido a mis familiares y amigos por estar conectado a las redes sociales				
7	Mi pareja, familiares o amigos me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales.				
8	Mi autoestima se ha visto afectado (a) por la influencia de las redes sociales				
9	Bajo mi autoestima o valor a la cantidad de “me gusta” o comentarios en fotos que subo				
10	Me he visto afectado (a) emocionalmente cuando leo comentarios negativos hacia mi				
11	Me provoca ansiedad sentir que debo suplir las publicaciones necesarias para mi perfil				
12	E subido fotos con intención de ser alagado (a), admirado (a), aclamado (a) o llamar la atención.				

Anexo 4

Hoja de observación

HOJA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE: _____ FECHA: _____

OCUPACION: _____ EDAD: _____

I. ASPECTO GENERAL Y CONDUCTA

ASPECTO					
Mirada y expresión					
Posturas					
CONDUCTA	Si	No	CONDUCTA	Si	No
Coopera			Temeroso		
Franco			Hostil		
Abierto					

2. CARACTERÍSTICAS DEL LENGUAJE

CUANTITATIVAS	
Habla incesantemente	
Habla normal	
Habla escasa	

3. ESTADO DE ANIMO Y AFECTO

Depresión		Miedo		¿Es el estado de ánimo adecuado para el contenido del pensamiento?
Frustración		Ansiedad		
Euforia		Pánico		

Cólera		Hostilidad		
Enojo		Calma		¿Se haya al nivel de intensidad apropiado?
Felicidad		Tristeza		
Culpa		Aflicción		

Observaciones: