

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social



**El efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con
trastorno de ansiedad generalizada del Centro Educativo Adonai de la zona 3
de Chimaltenango**
(Tesis de Licenciatura)

Mónica Paola de León Godínez

Chimaltenango, junio 2019

El efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada del Centro Educativo Adonai de la zona 3 de Chimaltenango
(Tesis de Licenciatura)

Mónica Paola de León Godínez

Licda. Irma Consuelo García (Asesor)

Licda. María Gabriela Aceituno Méndez (Revisor)

Chimaltenango, junio 2019

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 Bosque

Autoridades Facultad de Humanidades

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

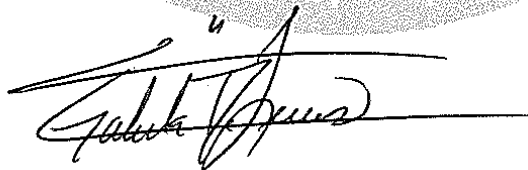
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes diciembre año 2018.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: “El efecto de las redes sociales. Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada del Centro educativo Adonai de la zona 3 de Chimaltenango”. Presentada por la estudiante: Mónica Paola de León Godínez 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.


Licda. Irma Yolanda García Escobar
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, mayo de 2019.-----

En virtud de que la Tesis con el tema: “El efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada del Centro Educativo Adonai de la zona 3 de Chimaltenango”. Presentada por el (la) estudiante: Mónica Paola de León Godínez, 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.



Licda. María Gabriela Aceituno Méndez
Revisor



UPANA

Universidad Panamericana
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes de junio del 2019. -----

*En virtud de que la presente Tesis, con el tema: **"El efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada del Centro Educativo Adonai de la zona 3 de Chimaltenango"** Presentado por el (la) estudiante: **Mónica Paola de León Godínez** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado 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.”

Dedicatoria

A Dios

Por permitirme el don de la vida y brindarme la oportunidad de seguir adelante, pese a los obstáculos y contratiempos. Por nunca soltarme de su mano y siempre guiar mis pasos por el buen camino. Por darme sabiduría, paciencia, entendimiento y dedicación para estudiar y ayudar a las personas que más lo necesitan.

A la Virgen María

Por interceder siempre por mí y ser un ejemplo verdadero de cómo amar a Dios sobre todas las cosas y cumplir con su palabra.

A mi mamita
Claudia

Por darme la vida, dedicarse a mí y a mis hermanas. Por ser esa mujer maravillosa que me ha enseñado a salir adelante pese a las situaciones que pueden presentarse, porque ha sido mi madre, mi padre, mi consejera y mi orientadora para siempre alcanzar mis metas y no desfallecer. Por darme la oportunidad de estudiar y dedicarme a lo que realmente me gusta, estando pendiente de mí y dándome siempre lo mejor tanto emocional, económica y afectivamente. Te amo más que a nada en el mundo mamita querida.

A mis hermanas
Azucena y Mishel

Por estar siempre a mi lado apoyándome y siendo ejemplo la una de la otra, porque son las mejores hermanas que Dios pudo darme y las mejores amigas que tendré por toda la vida. Por ese apoyo moral, económico y emocional cuando más lo necesité. Las amo chicas.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1: Marco Contextual	
1.1 Antecedentes del Problema	1
1.2 Planteamiento del Problema	1
1.2.1 Pregunta de investigación	2
1.3 Justificación del estudio	2
1.4 Alcances, límites y limitantes	3
1.4.1 Alcances	3
1.4.2 Límites	3
1.4.3 Limitantes	3
1.5 Objetivos	4
1.5.1 Objetivo General	4
1.5.2 Objetivos Específicos	4
Capítulo 2: Marco Teórico	
2.1 Adolescencia	5
2.1.1 Desarrollo y cambios en la adolescencia	7
2.2 Redes sociales y la adolescencia	8
2.2.1 Facebook y su relación con la adolescencia	12
2.2.2 Instagram y los adolescentes	14
2.3 Trastorno de ansiedad generalizada y adolescentes	17
2.4 Problemas derivados de la ansiedad generalizada y uso de Facebook e Instagram	19
2.5 Conductas desadaptativas	20
Capítulo 3: Marco Metodológico	
3.1 Método	22
3.2 Tipo de investigación	22

3.3 Nivel de investigación	22
3.4 Pregunta de investigación	23
3.5 Variables de la investigación	23
3.6 Objetivos	23
3.6.1 Objetivo general	23
3.6.2 Objetivo específico	23
3.7 Análisis de factibilidad y viabilidad	24
3.8 Muestreo	24
3.9 Sujetos de la investigación	24
3.10 Instrumentos de investigación	25
3.11 Procedimiento	25
3.12 Cronograma	26

Capítulo 4: Presentación y discusión de la investigación

4.1 Presentación de resultados	28
4.2 Discusión de resultados	38
Conclusiones	40
Recomendaciones	41
Referencias	42
Anexos	45

Lista de gráficas

Gráfica No. 1, Pregunta No. 1	28
Gráfica No. 2, Pregunta No. 2	29
Gráfica No. 3, Pregunta No. 3	30
Gráfica No. 4, Pregunta No. 4	31
Gráfica No. 5, Pregunta No. 5	32
Gráfica No. 6, Pregunta No. 6	33
Gráfica No. 7, Pregunta No. 7	34
Gráfica No. 8, Pregunta No. 8	35

Gráfica No. 9, Pregunta No. 9	36
Gráfica No. 10, Pregunta No. 10	37

Lista de Cuadros

Cuadro No. 1, Descripción de actividades	26
Cuadro No. 2, Cronograma de actividades	27
Cuadro No. 3, Primera pregunta	28
Cuadro No. 4, Segunda pregunta	29
Cuadro No. 5, Tercera pregunta	30
Cuadro No. 6, Cuarta pregunta	31
Cuadro No. 7, Quinta pregunta	32
Cuadro No. 8, Sexta pregunta	33
Cuadro No. 9, Séptima pregunta	34
Cuadro No. 10, Octava pregunta	35
Cuadro No. 11, Novena pregunta	36
Cuadro No. 12, Décima pregunta	37

Resumen

Entre los avances más destacados se encuentran las redes sociales, como Facebook e Instagram, las cuales han ido revolucionando las formas de comunicación, noticias, entretenimiento y publicación de fotografías y videos en alta resolución.

En los antecedentes del problema encontramos que, por su popularidad, son mayormente utilizadas por los adolescentes (en edad comprendida de 10 a 19 años aproximadamente), quienes han seguido cada una de sus actualizaciones para sentirse cómodos y aceptados entre un grupo grande de personas. Por lo que en la justificación se establece que, estos pueden derivar en graves problemas para los adolescentes que aún se encuentran en proceso de maduración y búsqueda de personalidad, más en aquellos que presentan ansiedad generalizada.

En el marco teórico de esta investigación, algunos autores mencionados, opinan que, la adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo biopsicosocial, porque se presentan múltiples cambios físicos, emocionales, cognitivos y conductuales que son base fundamental para poder avanzar exitosamente las siguientes etapas de desarrollo, pero lo que ha causado polémica en los últimos ocho años, es la mala utilización de las redes sociales como Facebook e Instagram. Ahora bien, en el marco metodológico se busca el método correcto para llevar a cabo la investigación y así poder dar un informe real del planteamiento del problema, para poder determinar las actividades e instrumentos necesarios para obtener información verídica y confiable.

En la presentación y discusión de resultados se observa que cuando los adolescentes comienzan a sumergirse en este tipo de redes sociales, pierden contacto directo con la realidad y las relaciones interpersonales, porque la única forma de comunicación que manejan es la virtual, originando así adicciones y patologías. Estos problemas se observan aún más en el caso de los adolescentes que presentan ansiedad generalizada (patología caracterizada por preocupaciones excesivas, temblores en una o varias partes del cuerpo, dolores de cabeza, entre otros).

Introducción

El mundo está viviendo una nueva etapa tecnológica, en la que se pueden encontrar múltiples beneficios para la humanidad. Dentro del avance tecnológico destaca el uso de internet, redes sociales y teléfonos inteligentes para navegar en este mundo amplio de actualizaciones. El uso de internet cambio toda la perspectiva de lo que se conocía, porque ahora se tiene acceso más rápido a libros, información actualizada, juegos en línea y, lo más importante, una comunicación más eficaz con personas que se encuentran del otro lado del mundo.

Al adentrarse en esta nueva forma de comunicación destacan las redes sociales como Facebook e Instagram, las cuales permiten una comunicación más rápida de la que se estaba acostumbrado, pero su mala utilización ha estado causando múltiples patologías en cualquier rango de edad, especialmente en la etapa de la adolescencia. Por lo que se considera este estudio de gran importancia.

La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo de cada individuo, porque es aquí donde se buscan respuestas a los múltiples cambios que se experimentan y son base fundamental para el fortalecimiento del yo y alcanzar madurez tanto cognitiva como emocional. Por lo que esta investigación se propone identificar los efectos que producen las redes sociales, como Facebook e Instagram, en los adolescentes que presentan ansiedad generalizada, porque debido a esto, los adolescentes siempre desean estar conectados y cumplir con las normas establecidas para poder sobresalir y no sentirse rechazados ante todo el mundo.

En este estudio se propusieron los siguientes objetivos: evaluar los problemas derivados de la ansiedad generalizada y el efecto de las redes sociales Facebook e Instagram en tal derivación. Identificar las conductas sociales desadaptativas al utilizar Facebook e Instagram y describir los elementos biopsicosociales de la adolescencia, los cuales se consideran de gran utilidad para realizar dicha investigación. Dichos objetivos se plantearon con la intención de obtener toda la información documental necesaria para identificar los efectos que ocasionan estas redes, comprender claramente qué sucede y poder dar las recomendaciones adecuadas para trabajar los efectos ocasionados.

Capítulo 1

Marco Contextual

1.1 Antecedentes

Las redes sociales son estructuras en internet que permiten la comunicación y relación entre personas de un mismo o diferente lugar, en especial con los adolescentes; en estas redes se pueden compartir fotografías, experiencias, videos y todo tipo de información.

La opinión de Turkle (2011) explica que al estar dentro de un mundo tecnológico los adolescentes pueden ingresar en una perspectiva ficticia, porque no necesitan contacto directo con las personas que se comunican. Esto demuestra que el uso de las redes sociales es una oportunidad para los adolescentes de compartir con sus iguales, sin embargo, es una forma de enfocar en una pantalla la forma de expresión en la vida real y, por supuesto, ya no saben cómo manejar el tiempo por estar navegando en estas redes.

Cuando se crea esta necesidad de estar conectado, explica Carbonell et al. (2010) explica que, mientras más tiempo permanezca un adolescente conectado en las redes que permiten la comunicación con otras personas o bien, las que presentan juegos atractivos para todo público, proyecciones y todo tipo de entretenimiento, más creará adicción y dependencia de ellas porque tiene la necesidad de estar siempre conectado y actualizado. Dando a entender que si no se usan adecuada y responsablemente, pueden llegar a desencadenar múltiples enfermedades y trastornos, en especial a los adolescentes que presentan ansiedad generalizada

1.2 Planteamiento del problema

Debido al gran avance tecnológico que se vive cada día, se descubren nuevas formas de comunicación, como es el caso de Facebook e Instagram. Estas redes sociales tienen un efecto de forma significativa en los adolescentes con ansiedad generalizada del municipio de

Chimaltenango, por lo que es importante conocer los efectos ocasionados y tener conocimiento de lo que en realidad sucede. Por lo que esta investigación pretende dar a conocer los efectos que estas redes sociales provocan, especialmente en los adolescentes con ansiedad generalizada, por medio de la revisión y evaluación respectiva de documentos, así como identificar las conductas antisociales por medio de entrevistas y cuestionarios.

1.2.1 Pregunta de investigación

¿Cuál es el efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada del Centro Educativo ADONAI de la zona 3 de Chimaltenango?

1.3 Justificación del estudio

Las redes sociales más populares, como Facebook e Instagram, son una fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables. Estos pueden derivar en graves problemas para los adolescentes que aún se encuentran en proceso de maduración y búsqueda de personalidad, más en aquellos que presentan ansiedad generalizada.

Las redes sociales son utilizadas cada vez más por los adolescentes, para compartir y postear lo que realizan; es una forma de comunicación en la cual ellos comentan, comparten actividades y se desenvuelven de forma más rápida, debido a que interactúan en tiempo y espacio verdadero. El problema comienza cuando los adolescentes con ansiedad generalizada se enfocan únicamente en este tipo de redes sociales, debido a que no se centran en otra cosa que no sea estar conectados todo el día, estar al pendiente de las notificaciones y actualizaciones, sin importar el horario en que estas redes las emitan.

Se debe tomar en cuenta el desarrollo físico de esta etapa tan importante, para lograr identificar el efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad

generalizada del Centro Educativo ADONAI de la zona 3 de Chimaltenango y estar al pendiente de las nuevas actualizaciones tecnológicas, porque es importante estudiar el efecto de este tipo de redes sociales.

1.4 Alcances, límites y limitantes

1.4.1 Alcances

La investigación es de tipo documental, pues únicamente pretende identificar los efectos ocasionados por el uso de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con ansiedad generalizada del área de Chimaltenango, lo cual genera conductas antisociales que provocan el cambio biopsicosocial de los adolescentes, quienes están ligados a la demanda tecnológica actual.

Se darán a conocer las consecuencias que cada uno de estos cambios representan y la manera en la que se pueden sobrellevar ante la sociedad, por medio de cuestionarios y entrevistas.

1.4.2 Límites

La presente investigación se realizará con adolescentes del Centro Educativo ADONAI, ubicado en la zona 3 de Chimaltenango, ya que en este centro se encuentran las personas ideales para realizar la investigación.

1.4.3 Limitantes

Las posibles limitantes al realizar esta investigación radican en el rechazo por parte de los adolescentes al momento de administrarles cuestionarios y entrevistas, o de igual manera, que ellos brinden información falsa, que obstaculice toda la recolección de datos verídicos. La institución involucrada puede no estar en la disposición de apoyar con la información solicitada, negando a los que formarán parte del grupo entrevistado.

También se encuentra el poco tiempo que se dispone para poder realizar la investigación, así como de no contar con los recursos económicos necesarios para continuar con la misma, la cual cabe mencionar será tipo documental, lo que limitará a presentar un diagnóstico clínico a los adolescentes entrevistados.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Identificar cómo las redes sociales, Facebook e Instagram, influyen en adolescentes con ansiedad generalizada.

1.5.2 Objetivos específicos

- Evaluar los problemas derivados de la ansiedad generalizada y el efecto de las redes sociales Facebook e Instagram en tal derivación.
- Identificar las conductas sociales desadaptativas al utilizar Facebook e Instagram.
- Describir los elementos biopsicosociales de la adolescencia.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Adolescencia

La adolescencia es una etapa de cambios, en la que los padres deben poner especial atención a los pilares que conforman la familia, sus valores y principios para que el adolescente no se pierda en el camino. Esta etapa es muy conflictiva y tiene que ver mucho el ambiente en el que se desenvuelven, debido a que influye la distancia entre la casa y el trabajo, el estudio, la familia, los amigos, entre otros.

Es una etapa donde los jóvenes preguntan, discuten, buscan respuestas rápidas, su estado de ánimo es muy complicado y muchas veces esos cambios hacen que la familia los abandone. La adolescencia se vuelve complicada cada vez más, por consecuencia de los problemas sociales que afectan al mundo entero, por ejemplo, la falta de oportunidades para trabajar, para estudiar, la delincuencia, tanta corrupción, los vicios que están a la orden del día, la desintegración familiar, y muchas situaciones más que hacen que los adolescentes se compliquen esta etapa.

Según la OMS (2010) se comprende que la adolescencia es una etapa comprendida entre los 10 a 19 años aproximadamente, en la que se observan múltiples características, presentando sus inicios al finalizar la pubertad y culmina con el inicio de la etapa de la adultez. Es una etapa fundamental en el desarrollo humano, la cual se caracteriza por una serie de cambios biológicos, emocionales, físicos, cognitivos y conductuales inevitables, claro, estos cambios dependen de la cultura, género y estilo de vida de cada uno.

Por otro lado, en la adolescencia se presentan oportunidades de crecimiento, fortalecimiento del Yo, reconocimiento del cuerpo, mejoramiento de estilos de vida, cuidados personales y sobre todo es la etapa donde comienza la madurez intelectual, porque se deja de lado la etapa de la

infancia y se comienza un mundo y panorama nuevo, con más responsabilidades y oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Así mismo, es un período de tiempo en el que se va a desarrollar la personalidad, dando lugar a cambios significativos para la persona que los está viviendo. En la adolescencia suelen aparecer problemas interpersonales, familiares y falta de identificación personal, por lo que ellos suelen presentar etapa de rebeldía, reproches, búsqueda de libertad, amistades populares y el primer amor. Por lo que es importante acompañarlos y guiarlos para que estos cambios no vayan a repercutir en malas decisiones que afecten su futuro y marquen su vida.

Freud, Sigmund (1953) indica que la adolescencia va ligada a las etapas psicosexuales del desarrollo, ya que comienza a despertar el interés en situaciones que anteriormente desconocía, para así después poder obtener transformaciones que le ayuden a establecer su personalidad. También suele pasar que muchas veces suelen ser incomprendidos e infelices, ya que es una etapa en la que se encuentran entre la niñez y la adultez, provocando confusión, desconfianza, falta de identidad y saber quién es en realidad.

Así mismo Freud, Sigmund (1953) agrega que en la adolescencia pueden existir varias situaciones, tales como la atracción por el sexo opuesto y dejar de lado el estar en casa todo el tiempo. Motivo por el cual se da la separación de los padres y empiezan a tener más cercanía con personas de su edad, así como resolver conflictos por su propia cuenta, se sienten atraídos por los demás y por los objetos que les brindan ganancias secundarias. La adolescencia es una etapa de descubrimiento, donde empiezan a experimentar el amor, buscan tener una apariencia excepcional, quisieran conquistar el mundo, se sienten superiores a sus padres, necesitan su espacio, su intimidad y desean tener las mismas características de sus artistas favoritos.

Para Erikson, Erik (1968) la adolescencia es un cambio normal dentro del desarrollo de cada persona, en la cual se presentan problemas, conflictos y falta de identidad, por lo que es necesario avanzar de forma correcta las etapas anteriores debido a que los adolescentes corren riesgo de no

identificar su sexualidad y tener confusión en cuanto a sus relaciones interpersonales, originando así, problemas para entablar conversaciones, falta de amistades y hasta la homosexualidad.

2.1.1 Desarrollo y cambios en la adolescencia

La etapa de la adolescencia se caracteriza por ser conflictiva y de muchos cambios, tanto biológicos, emocionales y psicológicos, debido a que es una transición de la vida en la que se deja de ser niño y se comienza la preparación para la edad adulta.

Entre el desarrollo y los cambios más comunes se encuentran: el cambio de voz, el crecimiento del cuerpo, la atracción sexual, problemas de aprendizaje, conflictos en la familia y descontento con los padres, deseo de libertad y expresar todo lo que sienten, tal como lo menciona Hall, Stanley (2012) quien hace referencia al dramatismo vivido en esa etapa.

Ahora bien, Mead, Margaret (2012) comenta que no hay que sugestionarse con la etapa de la adolescencia, ya que eso ayuda a evitar que se viva con tormentos y tensiones; así como también los padres deben brindar apoyo para que logren superar esta etapa. Lo cual demuestra que los adolescentes se enfrentan a un mundo diferente y desconocido del que ya conocían de niños, el cual muchas veces les asusta y es ahí donde pueden encontrarse con situaciones que pueden afectarles (malas amistades, adicciones, influencia de personas antisociales y conductas desadaptativas) por no tener una orientación y educación adecuada para afrontarla.

Por otro lado, en el desarrollo social, comienzan a tener más relaciones interpersonales, prefieren estar con sus amistades que pasar tiempo en casa. En la mayoría de adolescentes es el momento ideal para empezar a enamorarse y encontrar el amor en la persona que, para ellos, es la perfecta. Sin embargo, por no tener la madurez emocional y cognitiva ideal en esta etapa, suelen ocurrir embarazos no deseados, malas prácticas sexuales e incluso contagio de enfermedades venéreas.

En el desarrollo intelectual cabe mencionar que aún no tienen la experiencia como un adulto para actuar, porque no han alcanzado la madurez suficiente para tomar decisiones y es difícil discernir

entre lo bueno y lo malo; por ser una etapa muy compleja porque dejan de prestarle interés a sus estudios y prefieren enfocarse en cosas que les agraden y les llamen la atención, porque suelen aburrirse muy rápido y lo que buscan es no hacer nada, solo tener momentos de ocio, o entretenerse con las redes sociales.

Por otro lado, el desarrollo emocional es muy visible en los adolescentes debido a que actúan impulsivamente, no sienten temor alguno de las acciones que realizan, sino al contrario, tienen la confianza de realizar cualquier cosa y obtener lo que desean. Es la oportunidad para el crecimiento personal y permitir al aparato psíquico actuar de forma racional, delimitando las acciones realizadas por placer y tomando más conciencia de sus decisiones.

Pueden presentar conductas desadaptativas como: tener mucha ira, sentirse solos, reprimir sentimientos, extrema tristeza, incompreensión, desconfianza y baja autoestima, pero es poco probable que las expresen o comuniquen a sus padres o maestros, porque buscan ayuda en sus semejantes y amigos, aunque muchas veces no sean los indicados para ayudarles en eso.

Diz Iglesias, J.L. (2013) comenta que los adolescentes comienzan con cambios por buscar su independencia y dejar de depender de sus padres, tiene cuidado de su apariencia personal y la forma de encajar con personas iguales a ellos. Es entonces donde se ve la lucha con la que están ligados todos los días los adolescentes, ya que son tantos cambios los que se vienen encima y, si no tuvieron una educación y orientación previa, se hará más complicado el proceso natural.

2.2 Redes sociales y la adolescencia

El mundo de las redes sociales es muy grande y complejo, busca facilitarles la vida a las personas con las diferentes aplicaciones que existen. Las redes sociales en el mundo actual son utilizadas para el comercio, estudio, trabajo y para diversión. Tienen mucha injerencia en los adolescentes de hoy en día, por lo cual hay que poner mucha atención a este aspecto para que los adolescentes sepan darle buen uso a las redes sociales.

El Ministerio de Educación de la Nación (2010) comenta que:

Los chicos quieren aumentar su lista de amigos. Y para conquistar la amistad del otro, a veces comparten información personal. El concepto de amistad virtual y real no es el mismo. Y ellos lo saben. Pero los amigos de la Red son también amigos. Y suman. Para el adolescente, el anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de fama y popularidad. (p. 4)

Por lo que demuestra que los adolescentes ya no buscan una amistad verdadera, sino que, con tal de estar conectados y sentirse en sintonía con el resto del mundo, optan por utilizar las redes sociales de forma excesiva e inadecuada, provocando así conductas que no son las ideales y ansiedad, por no permanecer el tiempo que desean en ellas.

Así mismo, se encuentra que las redes sociales son nuevas aplicaciones de navegación en internet, que pretenden mejorar la comunicación y emisión de archivos de forma fácil y rápida, son de fácil acceso y su uso es bastante sencillo. Según Orihuela, Jenkins (2010) las redes sociales son parte de la rutina diaria para la intercomunicación de todas las personas, en especial los adolescentes, las cuales permiten el acceso más rápido a nuevas experiencias y forjar su propia identidad.

El Ministerio de Educación de la Nación (2010) comenta que:

A comienzos del año 2000, especialmente entre el 2001 y el 2002, aparecen los primeros sitios Web que promueven el armado de redes basados en círculos de amigos en línea. Este era precisamente el nombre que se utilizaba para describir a las relaciones sociales en las comunidades virtuales. Estos círculos se popularizaron en el 2003, con la llegada de redes sociales específicas, que se ofrecían ya no sólo para reencontrarse con amigos o crear nuevas amistades, sino como espacios de intereses afines (p. 3).

A través de las redes sociales, los adolescentes llegan a tener un círculo de amistad cada vez más grande, sin embargo esa amistad suele ser la mayor parte del tiempo ficticia, lo cual afecta al adolescente en su vida cotidiana porque muchas veces idealiza amistades perfectas que, en realidad no existen, provocando así, que no logren encajar en los grupos de la vida real, y presentan comportamientos imitados por la necesidad de encontrar un grupo que se adapte a sus normas e ideas.

Estas redes han sido de gran avance tecnológico para la humanidad, porque han logrado la creación de perfiles, comunicación al instante y envío de archivos de una forma nunca antes vista. Gallego (2010) define red social como el grupo de individuos que tienen conexiones interpersonales en los diferentes ambientes en los que se desenvuelven y en las diferentes plataformas virtuales donde se comunican.

Esto se presenta porque las redes sociales son espacios de comunicación instantánea con personas que se encuentran cerca o lejos. Sin embargo, es necesario tener conocimiento previo de cada una de ellas para poder utilizarlas de la mejor forma y sacarles provecho al máximo. Estas formas de comunicación permiten conocer personas nuevas, crear amistades y relaciones sentimentales.

Por lo mismo Dans (2010) comenta que existen diversos tipos de redes sociales: unas solo para publicar fotografías, otras para comunicarse por medio del chat y otras para compartir todo tipo de actualizaciones musicales, videográficas, noticias entre otras. Es ahí donde cada adolescente se va a identificar con la que más se asemeje a su estado de ánimo y personalidad, porque va a querer estar conectado en un espacio en el que se sienta cómodo y aceptado, porque las redes sociales unen a las personas, en base a su preferencia con las aplicaciones.

Las redes sociales han sido de mucho beneficio para todas las personas, ya que son un gran aporte para mejorar las relaciones interpersonales, encontrar amistades nuevas, mantener comunicación con familiares y amigos, estar enterados de lo que acontece alrededor, y, hacer más fácil la transmisión de información. Cada uno de los usuarios que utiliza este tipo de redes sociales tiene una experiencia nueva a lo que se vivía hace pocos años, debido a que son rápidas,

muestran información actual, se encuentran todo tipo de fotografías, videos y formas de aprendizaje más sencillas.

Pero ¿qué es lo que sucede con los adolescentes? es muy fácil. Los adolescentes están en una etapa de transición en la que buscan todo tipo de compañía, información y popularidad, por lo que están creando patrones de conducta incorrectos al utilizar este tipo de comunicación solo por tener beneficios que satisfacen sus necesidades de forma ficticia y de fácil acceso.

Celaya (2011) afirma que las redes sociales además de crear un vínculo social entre las personas de diferentes áreas del mundo también son generadoras de un gasto para cada una de ellas, ya que para ingresar a las diferentes aplicaciones se debe contar con internet residencial o móvil, el cual es beneficio para las empresas ya que ellas sobreviven por medio del pago realizado y la publicidad enlazada en cada una de ellas.

Por eso los adolescentes buscan la forma que sea necesaria para conseguir acceso a internet y no perderse de nada de lo que está ocurriendo en las redes sociales, situación que les genera ansiedad generalizada ante cualquier actividad en la que se ven involucrados. También necesitan saber que forman parte de un grupo, para sentirse importantes y estar actualizados, situación que le conviene a las redes sociales para poder tener beneficios y generar ingresos.

No obstante, estas redes crean satisfacción y ego personal en los usuarios al sentirse conectados con el mundo y, hasta cierto punto, sentirse superiores a los demás por las publicaciones que postean.

Por lo que las redes sociales son todo para la adolescencia actual, no hay ningún adolescente que no haya accedido a alguna red social, es la moda de cada uno de ellos, es la necesidad de los negocios, pero muchas veces también se vuelven las personas dependientes de las mismas. El mundo de las redes sociales es muy amplio y complejo, ahí se puede consultar hasta lo que antes se pensaba imposible, se pueden realizar desde compras, ventas y hasta conocer personas del otro lado del mundo.

Por otro lado, los adolescentes presentan cambios espontáneos, cambios biológicos y, al no ser comprendidos, se refugian en las redes sociales por el temor a no ser capaces de encontrar una seguridad afectiva en su círculo familiar o de sus amigos, hasta el caso de quedarse solos, con miedo de no alcanzar una situación profesional próspera, miedo a no cumplir sus sueños y metas. Las redes sociales les muestran un mundo totalmente diferente a la realidad que se vive, es un mundo de ilusión, un mundo donde no existe el compromiso y existe la libertad de expresión sin temor a repercusiones.

En ellas encuentran todo, desde un cariño virtual hasta estabilidad emocional, la cual afecta al salir al mundo real. Las redes sociales, en la actualidad, han llegado a ser tan indispensables en los adolescentes porque las utilizan para el estudio, el trabajo, para la diversión y diferentes actividades del diario vivir. Presentan múltiples beneficios cuando se saben utilizar de una forma sana y adecuada, pero resultan muy conflictivas y adictivas cuando las utilizan por pasatiempo.

Por lo que las redes sociales, resultan más conflictivas en los adolescentes, porque son la mayor parte de usuarios conectados, provocando aislamiento en las actividades sociales e interpersonales, no se dedican a estudiar, atraen modas circunstanciales, aunque no tengan un fin positivo y significativo para su bienestar y salud mental.

2.2.1 Facebook y su relación con la adolescencia

Facebook es una de las redes sociales más grandes a nivel mundial, en esta aplicación se pueden compartir historias, fotografías y hasta hacer amigos de todo el mundo. Facebook cuenta con una gran cantidad de seguidores, puede ser usado para publicidad de una empresa, para seguir las actividades de los amigos en común, compartir videos, etc.

Facebook, como toda red social, tiene sus ventajas y desventajas. Dentro de las ventajas, acerca a las personas rápidamente, aunque la persona este del otro lado del mundo; una desventaja es que cualquier persona puede ver la información que se coloca en el perfil o en algún comentario.

Zuckerberg (2010), su creador, explica que tenía la visión de crear una forma más sencilla de comunicación de los estudiantes de Harvard, por lo que creó este tipo de red social y así tener mejores conexiones e información importante que necesitaban en ese nivel académico. Su creador alcanzó su objetivo en el año 2004, logrando la comunicación y procedimientos correctos, sin embargo, es hasta en el 2007 que comienza esta era tecnológica en varias versiones para varios países.

Para ingresar y tener una cuenta propia se deben seguir pasos importantes como: escribir nombres y apellidos, correo electrónico, sexo, fecha de nacimiento y una contraseña para ingresar. Es un servicio gratuito para todas las personas del mundo.

Cuando ya se hizo pública la página de Facebook, todas las personas de todas las edades comenzaron a empaparse de este nuevo acontecimiento tecnológico, disfrutando de sus facilidades de comunicación, emisión de archivos, chats y juegos en línea. Sin embargo, una cantidad considerable de adolescentes comienza a utilizarlas porque ven las comodidades que la misma les ofrece.

En este mundo globalizado, no existe adolescente que no tenga Facebook, mas ahora con la tecnología de los smartphones, que han venido a revolucionar el mercado virtual. Es importante saber manejar esta aplicación ya que ha habido casos que, a través de Facebook, se cometen delitos, estafas, extorciones, trata de personas, plagio de fotografías y más.

Esta aplicación cada día va innovando sus funciones, es muy completa y realiza actividades con los datos de las mismas personas, como, por ejemplo: recuerda los cumpleaños de sus usuarios, hace recuerdos de actividades realizadas en años anteriores, les celebra el aniversario entre amigos y les festeja el día que se unieron a Facebook.

Estas son funciones que provocan que los adolescentes siempre quieran estar conectados en esta aplicación, debido a que sienten la necesidad de sentirse actualizados con el mundo y no quedarse fuera de este círculo tecnológico.

Para Facebook (2010) lo primordial es que cada uno de sus usuarios se sienta cómodo y satisfecho al navegar en su aplicación. De tal forma que todas las funciones que ofrece la plataforma se acoplen de la mejor manera, para que la navegación en esta red sea exitosa y promueva su utilización con más usuarios. Demostrando su objetivo en permitir una comunicación más rápida y efectiva para sus usuarios, brindar servicio de calidad y atracción para que siga siendo visitada.

A pesar de que es una red social muy importante, siempre hay que tener precaución con los adolescentes, quienes le pueden dar un mal uso. En la edad de la adolescencia esta aplicación puede ser un distractor y un aliado para el ocio y crear adicciones, desviando la atención de actividades de socialización y diversión.

Para Zuckerberg, Mark (2010) Facebook es una plataforma para resaltar el buen uso y facilidades que proporciona este tipo de red social, más que buscar lucro se interesa en la comunicación y socialización, para que los usuarios puedan compartir historias y anécdotas de su vida, por medio de comentarios, fotografías y videos.

2.2.2 Instagram y los adolescentes

Existen varias redes sociales que encabezan los listados de aplicaciones más descargadas, tal es el caso de Instagram, la cual permite compartir fotografías y videos de cualquier actividad que se lleve a cabo. Es una red característica de los adolescentes, porque permite realizar acciones que no permiten otras redes sociales.

Los jóvenes Systrom, Kevin y Krieger, Mike (2010) son los creadores de esta nueva red social, disponible principalmente para Apple Store, pero al ver la demanda de la aplicación se extiende al sistema Android. Por convertirse en una red social con niveles altos de descargas se comienza a utilizar #hashtags para poder añadir descripciones a cerca de todas las publicaciones que se realizaban, así como también, de crear movimientos a nivel mundial.

El uso de estos #hashtags ha causado polémica en los adolescentes, debido a que son una nueva moda de los adolescentes para que sus publicaciones tengan más visitas por los usuarios que los siguen en esta red, sin embargo, esta modalidad está provocando ansiedad en los adolescentes por querer siempre estar a la moda y cumpliendo con retos que se realizan constantemente, sin mencionar que son pilares fundamentales para originar conductas desadaptativas.

Instagram (2015) indica que es una aplicación que se caracteriza por compartir fotografías y videos con una participación masiva de personas, quienes pueden reaccionar con comentarios o me gusta, caracterizada por la utilización de historias. Su utilización es bastante sencilla, ya que, al tener una cuenta en esta plataforma, solo se pueden subir fotografías del carrete del teléfono o bien tomar una fotografía instantáneamente.

Una de las funciones actuales es la utilización de filtros vintage para poder retocar las fotografías y videos, mejorando su calidad, imperfecciones en alguna parte del cuerpo o bien para retocar un hermoso paisaje con la gama de colores retro. Por eso Sastre (2013) explica que Instagram ha crecido grandemente al pasar del tiempo y ha sido una nueva revelación en fotografías de los últimos años.

Ahora está en la palma de la mano la edición de fotografías y videos filmados en tiempo real y de forma fácil y sencilla, inspirados en Kodak Instamatic y en las cámaras Polaroid. Sin embargo, los adolescentes abusan del uso de estos filtros porque tienen la necesidad de encajar y verse como las demás personas, y es ahí donde comienzan a presentar ansiedad generalizada al querer parecerse a personas famosas o a los más populares de la red.

Olmedo (2012) comenta que al utilizar los quince filtros que permite Instagram, es una forma rápida, fácil y sencilla de obtener fotografías profesionales y publicarlas de forma instantánea. En estas publicaciones se pueden mostrar lugares que se van conociendo y conversar con los amigos, lo cual expone la privacidad de las personas, pero es una de las tendencias más comunes entre los adolescentes de hoy en día.

El peligro de todo esto es que los ladrones y estafadores también están al pendiente de esta red social, lo cual ha llevado a grandes estafas y robos en todo el mundo. Según Orsini (2013) el uso de estas nuevas plataformas es muy sencillo para las generaciones que crecieron con la tecnología, porque saben manejar de todas formas estas redes sociales, ocasionando así, que los adolescentes sean quienes más cuentas creen en esta aplicación y obtener múltiples beneficios.

Entre las redes más populares, está Instagram, pero también es una red social que genera ansiedad entre los jóvenes. Hace que los adolescentes sientan que su cuerpo no llena las condiciones necesarias, a tal grado de sentirse feos. Es una aplicación que genera problemas de salud mental, angustia, ansiedad, hasta el caso de causar una depresión en los adolescentes que la utilizan excesivamente.

Estas aplicaciones han sido utilizadas por muchas empresas para generar consumismo, por lo cual esta plataforma además de generar baja autoestima en los adolescentes los incita a gastar sus recursos descontroladamente, en consecuencia, los adolescentes se queda sin dinero y, además de eso, siempre estarán con un vacío por dentro.

Por lo que ahora importa más la cantidad de me gusta que tengan las fotografías subidas, que la forma de convivir en la familia y amigos. Es un estilo de vida ficticio, de mucho consumismo, por la misma envidia de que otra persona tiene mejores cosas a las que los demás están acostumbrados.

De León, Clemente (2016) explica que debido a que Facebook es de conocimiento de todas las personas, los adolescentes optaron por utilizar otras redes sociales en las que no estuvieran controlados y puedan publicar o compartir cualquier tipo de información. Tal es el caso de Instagram, porque la plataforma ofrece publicar historias que desaparecen al paso de 24 horas, por lo que no deja que la publicación sea permanente.

Este es uno de los motivos por el cual los adolescentes utilizan Instagram, porque no queda evidencia de las historias, sus publicaciones ni los comentarios que éstas generaron sin embargo,

para los adolescentes es muy peculiar que esta red haga sentirlos menos que los demás, que se acomplejen de su cuerpo y vean que tienen una vida infeliz y desgraciada a comparación de la vida de fantasía publicada por los demás.

2.3 Trastorno de ansiedad generalizada y adolescentes

Todos los seres humanos han experimentado, en alguna situación de la vida, la ansiedad debido a las preocupaciones, angustia y estado de alerta que pueden provocar los acontecimientos, sin embargo, cuando estos síntomas pasan el límite dentro del rango “normal” y se vuelven constantes, es momento de prestarles atención porque se convierten en patología. Freud, Sigmund (1926) explica que presenciamos la ansiedad debido a los procesos de defensa ante cualquier circunstancia en la que vea implicado el Yo.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM V (2013) explica que:

El trastorno de ansiedad generalizada es una ansiedad y una preocupación excesiva (anticipación aprensiva) a cerca de una serie de acontecimientos o actividades. La intensidad, la duración o la frecuencia de la ansiedad y la preocupación son desproporcionadas a la probabilidad o al impacto real del suceso anticipado. Al individuo le resulta difícil controlar la preocupación, y el mantenimiento de los pensamientos relacionados con la misma interfiere con la atención a las tareas inmediatas (p. 222).

Demostrando así, que es un estado en el que las personas se preocupan excesivamente por situaciones que muchas veces no son importancia, sino al contrario, le trae más complicaciones debido a que no se tiene descanso y se vive en estado de alerta. Es un trastorno, en el cual las personas viven preocupadas, estresadas y ansiosas, hasta el punto de que muchas veces no pueden vivir las actividades normales del día, no pueden controlar ni manejar las preocupaciones. Este problema afecta la salud de las personas, en especial los adolescentes; quienes no pueden

dormir bien, siempre están agitados, no se concentran en su trabajo y/o estudio y la mayor parte del tiempo pasan enojados con su familia y con las personas que lo rodean.

Por eso, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM V (2013) explica que “asociados a la tensión muscular pueden aparecer temblores, contracciones nerviosas, inestabilidad y molestias musculares o dolor” (p. 223).

Las adolescentes con esta patología suelen ser muy irritables, nunca están de acuerdo o tranquilos en ningún ambiente, no les gusta tomar responsabilidades, son muy negativos y sienten que todo les sale mal. Por eso debe ponerse mucha atención con los adolescentes que sufren de este trastorno, ya que muchos tratan de refugiarse en las redes sociales y en vicios, lo cual los hace caer en adicciones.

A los adolescentes con este trastorno les invade el miedo, lo cual perjudica en su salud, con síntomas como dolor de cabeza, irritabilidad, temblores y especialmente desconfianza en cualquier ámbito en el que se desenvuelvan, provocando así daños en sus relaciones interpersonales y hasta pérdida de la familia y amistades.

En base a los síntomas, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM V (2013) explica que:

Las mujeres y los varones con trastorno de ansiedad generalizada parecen tener síntomas similares, pero tienen diferentes patrones de comorbilidad. En las mujeres, la comorbilidad se limita en gran parte a los trastornos de ansiedad y a la depresión unipolar, mientras que en los varones es más probable que la comorbilidad se extienda a los patrones por uso de sustancias. (p.p. 224, 225).

Por eso es importante hacer la diferencia en que no a todas las personas les va a afectar de la misma manera el trastorno y sus síntomas, sino al contrario, va a depender del sexo, la edad y el motivo y factor precipitante para detonar la ansiedad.

2.4 Problemas derivados de la ansiedad generalizada y uso de Facebook e Instagram

Muchos de los usuarios que utilizan este tipo de redes sociales, no se dan cuenta de los efectos que puede ocasionar el uso de estas. Charles, Kath (2011) explica que las personas utilizan las redes sociales para poder estar informados del diario acontecer y no cae en un estado de angustia por no hacerlo.

Todas las personas utilizan estas redes sociales, como indica Charles, Kath (2011) explicando que estas redes sociales son tan comunicativas que permiten a los usuarios ser espectadores de lo que sucede en la vida. Lo que está originando que cada vez se posteen más y más fotografías, videos e historias de la vida de cada una de las personas, en especial de los adolescentes, y se están dejando de lado las políticas de seguridad de estas redes, jaquear cuentas y estafa dentro de ellas.

Esto hace referencia a que, la mayoría de las personas, en especial los adolescentes, añaden amigos a sus redes sociales que no conocen, únicamente se dejan llevar por la apariencia y foto de perfil que demuestren, sin prestarle atención a los posibles riesgos que pueden estar corriendo, o bien, si son perfiles verdaderos con personas verdaderas.

Otro problema lamentable es la adicción que se crea por estar conectado a Facebook e Instagram, ya que afecta la salud física y mental de los adolescentes, quienes no pueden dormir bien, siempre están agitados, no se concentran en su trabajo y/o estudio y la mayor parte del tiempo pasan enojados con su familia y con las personas que lo rodean si no están al pendiente de las notificaciones y últimas actualizaciones de estas.

Instagram crea estereotipos en las personas, afecta la autoestima, crea dependencia, forma personas inseguras y enseña a vivir en apariencias, lo cual tiene consecuencias muy fuertes, como, por ejemplo: vivir en depresión, ser antisocial y hasta quitarse la vida.

Incluso estudios recientes demuestran que los adolescentes, en especial las mujeres, comienzan a hacerse cirugías para parecerse a las personas con filtros vintage de las fotografías, problema muy demandante en la etapa de la adolescencia por la búsqueda de identidad y de encajar en los grupos más populares.

Cuando las personas, más los adolescentes, que están acostumbrados a estar siempre conectados al celular, pueden presentar ansiedad generalizada por el simple hecho de no tener su dispositivo cerca, por la falta de datos celulares o porque nadie ha notado la nueva publicación en su perfil o historias. Ellos viven tan preocupados, estresados y ansiosos, hasta el punto de que muchas veces no pueden vivir las actividades normales del día, no pueden controlarlas porque tienen la necesidad de estar conectados y sentir que son bien recibidos en un grupo de amigos.

2.5 Conductas desadaptativas

Tal y como su nombre lo indica, las conductas desadaptativas, son aquellas que no se adaptan a las normas establecidas por la sociedad, ya que perjudican la conducta y comportamiento de la persona que la padece.

Para que estas conductas aparezcan se debe tener en cuenta ciertos factores precipitantes para originarlas; como lo explica de Molina (2011), la familia es la encargada de demostrar valores y principios desde que se hace el compromiso del matrimonio. Es en la familia donde los hijos se desarrollan y aprenden valores y principios fundamentales para el resto de su vida; también la familia es el motor de cada día, para avanzar, trazarse metas y cumplirlas en base a una orientación especial y estructurada de la forma correcta.

Son palabras clave para comprender por qué a veces los adolescentes actúan de forma tan “extraña” a la que deberían presentar ante distintas actualizaciones del mundo como lo son las redes sociales. Las conductas desadaptativas no dañan únicamente al adolescente que las manifiesta, sino al contrario, dañan a todo su círculo familiar, social y laboral.

Cummings y Davies (2010) definen que, los problemas que muchas veces se viven en pareja, deben quedarse únicamente en la pareja y evitar que salgan a oídos de los hijos, porque cuando son adolescentes únicamente continúan con el patrón aprendido de niños, aunque este no haya sido el ideal para ellos.

Dentro de estas conductas desadaptativas se encuentra la agresión, desobediencia, posturas rígidas y poco afectivas, rebeldía extrema y berrinches, los cuales deben ser controlados desde niños para evitar que en la adolescencia tengan efecto impulsivo. Estas conductas suelen aparecer, en su mayoría, por el abandono de los padres y el uso de las redes sociales para poder complementar la falta de afecto y atención por parte de los padres, maestros o amigos.

Al estar vinculados en las redes sociales, tales como Facebook e Instagram, se aprenden nuevos patrones de conducta, generando cambios en el comportamiento de los adolescentes, debido a que todo lo que ellos están observando, publicando o compartiendo repercuten en su diario vivir y se les muestran como un espejo para saber qué es lo que se debe hacer hoy para estar de “moda”.

Tal es el caso de la utilización de #hashtags en Instagram, porque, en base a la moda, quieren popularizar a nivel masivo, los adolescentes optan por sentirse parte de ese ambiente para ser aceptados, aunque muchas veces deban presentar conductas desadaptativas, sobrepasando la autoridad de los padres.

Otro factor precipitante de estas conductas son los tan famosos retos o challenge que se publican cada cierto tiempo en Facebook, provocando que los adolescentes los realicen a pesar de exponerlos a la humillación ante todos.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Método

Méndez, Carlos (2011) define el método como el procedimiento que se realiza en una investigación de forma ordenada, sistematizada y lógica para poder demostrar los estudios de forma teórica y comprobada. Demostrando que el método buscará la forma ideal para poder realizar la investigación, utilizando fuentes confiables que sean de entendimiento para las demás personas, y así, responder a las interrogantes planteadas.

Se utilizará investigación cualitativa, para Sampieri, Roberto (2014) “en el caso del proceso cualitativo, la muestra, la recolección y el análisis son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea” (p. 8). Obteniendo así, datos verídicos y entrelazados entre la investigación que se realizará.

3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación planteado es de campo ya que para obtener las conclusiones se obtuvo información directamente en el lugar y en el ambiente donde se desenvuelve el fenómeno estudio. (Muñoz, 2011) Se trabajará con este tipo de investigación para poder tener una mejor explicación de lo que sucede con el uso de las redes sociales, Facebook e Instagram, y su relación con los adolescentes.

3.3 Niveles y técnicas de investigación

El nivel de investigación es explicativo, pretende establecer las causas de los sucesos o fenómenos que se estudian. (Sampieri, 2014, p 95). Esto demuestra que este tipo de investigación radica en comprender y describir el motivo por el que suceden las situaciones, en

donde se pretende conocimiento previo de todas las áreas a trabajar y darle un mejor significado, sin dejar de lado las variables de investigación.

3.4 Pregunta de investigación

¿Cuál es el efecto de las redes sociales, Facebook e Instagram, en adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada del Centro Educativo ADONAI de la zona 3 de Chimaltenango?

3.5 Variables de la investigación

Variable de estudio

Efecto de Redes sociales Facebook e Instagram.

Sub temas de la variable de estudio

Problemas de ansiedad generalizada

Conductas desadaptativas

Adolescentes (descripción biopsicosocial)

3.6 Objetivos

3.6.1 Objetivo general

Identificar cómo las redes sociales, Facebook e Instagram, influyen en adolescentes con ansiedad generalizada

3.6.2 Objetivos específicos

Evaluar los problemas derivados de la ansiedad generalizada y el efecto de las redes sociales Facebook e Instagram en tal derivación.

Identificar las conductas sociales desadaptativas al utilizar Facebook e Instagram.

Describir los elementos biopsicosociales de la adolescencia.

3.7 Análisis de factibilidad y viabilidad

Se escoge el Centro Educativo ADONAI porque es la institución idónea para llevar a cabo la investigación, hay factibilidad de encontrar personas colaboradoras y puede ser rentable económicamente. Por su ubicación es viable llegar, evitando gastar en grandes tramos carreteros y las personas están dispuestas a brindar el tiempo y espacio necesario para administrar los instrumentos de investigación. También se cuenta con disponibilidad de horario para poder realizar lo que se necesite y culminar con la investigación.

3.8 Muestreo

Se escoge a siete adolescentes del Centro Educativo ADONAI, para tomar al 60% de los adolescentes del centro. Se escoge a estos adolescentes porque son los idóneos para realizar la investigación, porque son candidatos representativos del grupo y eran de mucha conveniencia para el estudio. Todos cuentan con redes sociales, Facebook e Instagram, han presentado problemas de ansiedad generalizada y se encuentran en el rango de edades de la investigación.

3.9 Sujetos de la investigación

Para la investigación se trabajará con siete adolescentes de ambos sexos, en edad comprendida de catorce años, de segundo básico que pertenecen al del Centro Educativo ADONAI zona 3 de Chimaltenango, quienes reúnen las características ideales para llevar a cabo el trabajo de campo. Se estima trabajar alrededor de media hora para la aplicación de los instrumentos.

También se utilizarán análisis y estudios de tipo documental, tales como libros, artículos de revistas, estudios realizados y trabajos de investigación, para tener un panorama más amplio sobre cada una de las variables de estudio.

Para llevar a cabo el trabajo de campo se utilizarán cuestionarios y entrevistas estructurados para una mejor tabulación de datos y comprensión clara y sencilla de la información. Los datos obtenidos de las entrevistas y cuestionarios serán de vital importancia para conocer razones específicas sobre los efectos ocasionados por las redes sociales.

3.10 Instrumentos de investigación

Para realizar el trabajo de campo se utilizarán entrevistas estructuradas, para obtener información verídica de los efectos que tienen las redes sociales, Facebook e Instagram, tal como las define

La entrevista se debe realizar de manera cordial, formal pero amigable, en donde la persona se sienta en toda libertad de contestar las diferentes preguntas sin ningún sesgo de información. El entrevistador debe de ir debidamente identificado y dará a conocer la razón del por qué se está realizando el estudio y explicar qué fines se busca. La entrevista debe llevar preguntas claras y sencillas, en donde la persona entienda que se le está pidiendo.

3.11 Procedimiento

Una vez establecido el tema de investigación, sus variables, justificación y objetivos se procede a realizar entrevistas y cuestionarios individuales para la recogida de datos para analizar posteriormente.

Por medio de las entrevistas y los cuestionarios se desea conocer aspectos personales de cada uno de los adolescentes y ver de qué forma influye en ellos el uso de las redes sociales, Facebook e Instagram, tanto en el desarrollo biopsicosocial y las conductas aprendidas como en los

problemas relacionados con la ansiedad generalizada. Se establece un máximo de dos semanas, trabajando por la tarde, para la aplicación de dichos instrumentos y obtener los datos necesarios y de mucha importancia para la investigación.

Después de la aplicación de las entrevistas y cuestionarios, se procede a la tabulación de datos y análisis de cada uno de ellos, para poder analizar y verificar la pregunta de investigación y los documentos revisados durante la investigación.

3.12 Cronograma

Cuadro No. 1
Descripción de actividades

No.	Actividad	Descripción
1	Recopilación de información	Del 02 de julio al 10 de agosto del año 2018, se recopilará todo tipo de información referente a los adolescentes, las redes sociales y la ansiedad generalizada. Buscando información en libros, revistas, artículos académicos y trabajos de investigación.
2	Etapas de observación	Del 02 al 25 de julio de 2018 se asiste al Centro Educativo ADONAI para observar la factibilidad y viabilidad de los estudiantes y poder tomar la muestra para trabajar. Así como también, se pide la autorización con las autoridades de dicho centro.
3	Identificación de población	Del 20 al 24 de agosto de 2018 se selecciona la muestra para trabajar la investigación.
4	Selección de la muestra	Del 06 al 18 de septiembre de 2018 se selecciona a los adolescentes que han presentado problemas de ansiedad generalizada, quienes cuentan con las redes sociales Facebook e Instagram.
5	Entrevistas y cuestionarios	Del 17 al 21 de septiembre de 2018 se aplica la entrevista y el cuestionario a los adolescentes que conforman la muestra seleccionada.
6	Análisis de resultados	Del 15 al 24 de octubre de 2018 se realiza la tabulación de datos y el análisis de resultados obtenidos de la entrevista y el cuestionario.

Fuente: elaboración propia (2018)

Cuadro No 2.
Cronograma de actividades

No.	Actividades	Julio					Agosto					Septiembre				Octubre			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Recopilación de información	■	■	■	■	■	■	■											
2	Etapa de observación	■	■	■	■	■													
3	Identificación de población			■	■	■	■	■	■	■									
4	Selección de la muestra											■	■	■					
5	Entrevistas y cuestionarios												■						
6	Análisis de resultados														■	■	■	■	■

Fuente: elaboración propia (2018)

Capítulo 4

Presentación y discusión de resultados

4.1 Presentación de resultados

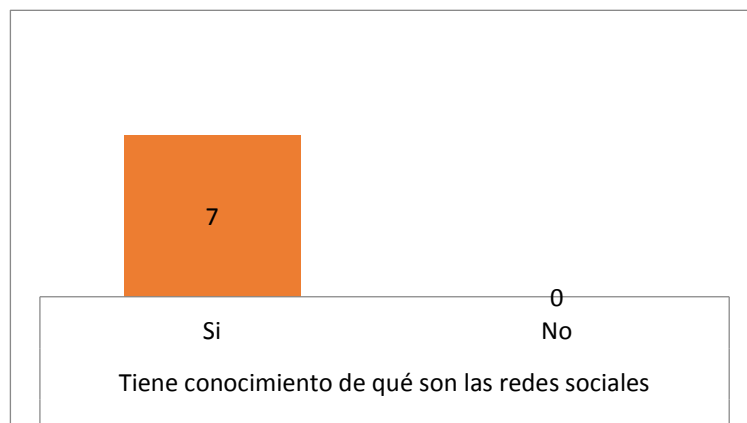
La investigación busca identificar cómo las redes sociales, Facebook e Instagram, influyen en los adolescentes con ansiedad generalizada y evaluar cuáles son las posibles conductas desadaptativas presentadas por cada uno de ellos. Para obtener esta información se realizó un cuestionario de diez preguntas, mostrando los siguientes resultados.

Cuadro No. 3
Primera pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Cantidad	Respuesta	Cantidad
1	Tiene conocimiento de qué son las redes sociales	Si	7	No	0

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 1
Pregunta No. 1



Fuente: elaboración propia (2018)

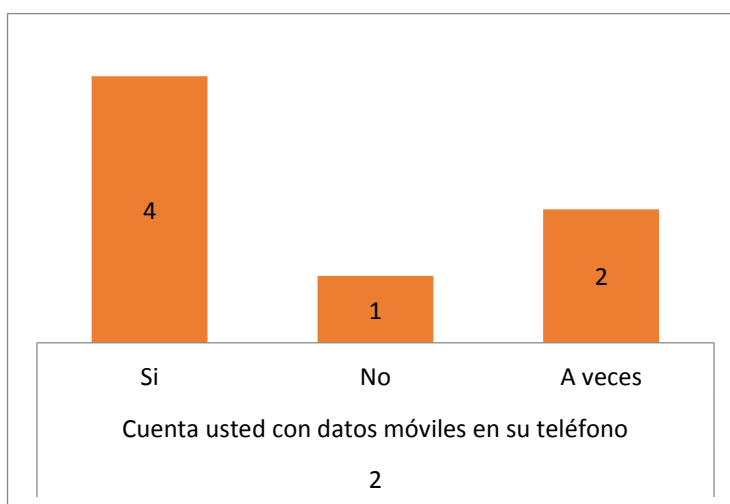
De acuerdo con la pregunta se observa que todos los adolescentes saben qué son las redes sociales y los tipos que existen, esto equivale al 100% de las personas adolescentes con los que se trabajó.

Cuadro No. 4
Segunda pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Cantidad	Respuesta	Cantidad	Respuesta	Cantidad
2	¿Cuenta usted con datos móviles en su teléfono?	Si	4	No	1	A veces	2

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 2
Pregunta No. 2



Fuente: elaboración propia (2018)

El objetivo de la pregunta fue determinar cuántos adolescentes cuentan con datos móviles en el teléfono, para observar qué tan necesario es contar con internet y estar conectado en las redes sociales, por lo que se demuestra que el 57% de los adolescentes cuenta con ellos siempre, y un 29% lo utiliza en varias ocasiones.

Cuadro No. 5
Tercera pregunta

No .	Pregunta	Respuesta	Canti dad	Respuesta	Canti dad	Respues ta	Canti dad
3	¿Con qué fin utiliza las redes sociales que posee?	Para conocer a más personas y comunicarse	1	Publicar fotografías y videos	4	Por hobby y distracción	2

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 3
Pregunta No. 3



Fuente: elaboración propia (2018)

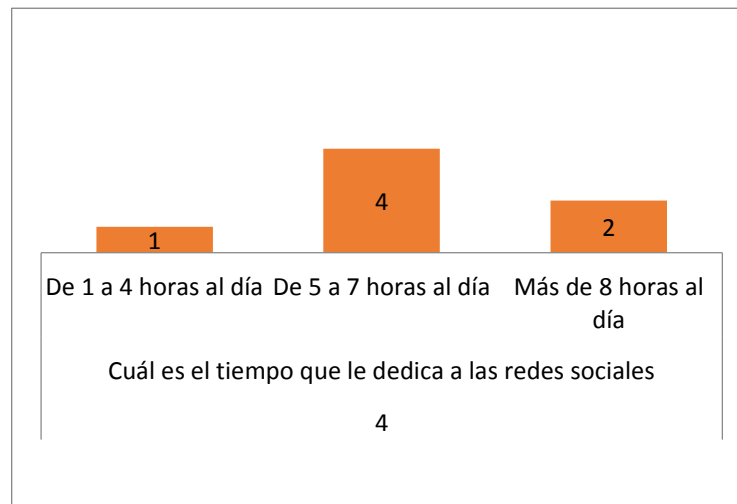
Con respecto a la pregunta realizada, se demuestra que el 43% de los adolescentes utiliza más las redes sociales para publicar fotografías y videos constantemente y el 29% por hobby o para comunicarse con los demás.

Cuadro No. 6
Cuarta pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Canti dad	Respuesta	Canti dad	Respues ta	Canti dad
4	¿Cuál es el tiempo que le dedica a las redes sociales?	De 1 a 4 horas al día	1	De 5 a 7 horas al día	4	Más de 8 horas al día	2

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 4
Pregunta No. 4



Fuente: elaboración propia (2018)

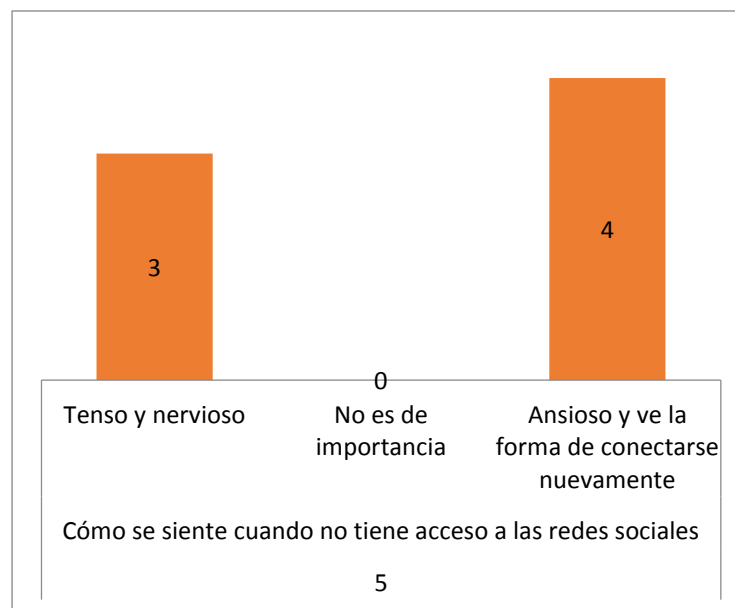
En los resultados obtenidos, se demuestra que el 47% de ellos se la pasan conectados de 5 a 7 horas diarias, por actualizarse y estar pendientes de lo que sucede, sin embargo el 29% se la pasa más de 8 horas al día navegando en las redes sociales.

Cuadro No. 7
Quinta pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Canti dad	Respuesta	Canti dad	Respuesta	Canti dad
5	¿Cómo se siente cuando no tiene acceso a las redes sociales?	Tenso y nervioso	3	No es de importancia	0	Ansioso y ve la forma de conectarse nuevamente	4

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 5
Pregunta No. 5



Fuente: elaboración propia (2018)

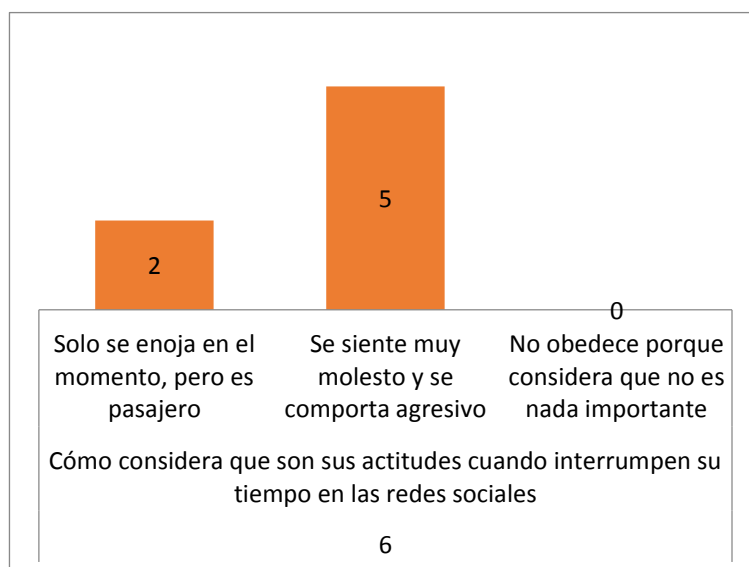
Los resultados de la pregunta demuestran que el 57% de ellos presenta síntomas de ansiedad al no tener acceso a las redes sociales, Facebook e Instagram y un 43% de ellos se sienten tensos y nerviosos por no estar conectados. Cabe mencionar que ninguno de los adolescentes respondió que no era de importancia no estar conectado en las redes sociales.

Cuadro No. 8
Sexta pregunta

No .	Pregunta	Respuesta	Canti dad	Respuesta	Cant idad	Respuest a	Canti dad
6	¿Cómo considera que son sus actitudes cuando interrumpen su tiempo en las redes sociales?	Solo se enoja en el momento, pero es pasajero	2	Se siente muy molesto y se comporta agresivo	5	No obedece porque considera que no es nada importante	0

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 6
Pregunta No. 6



Fuente: elaboración propia (2018)

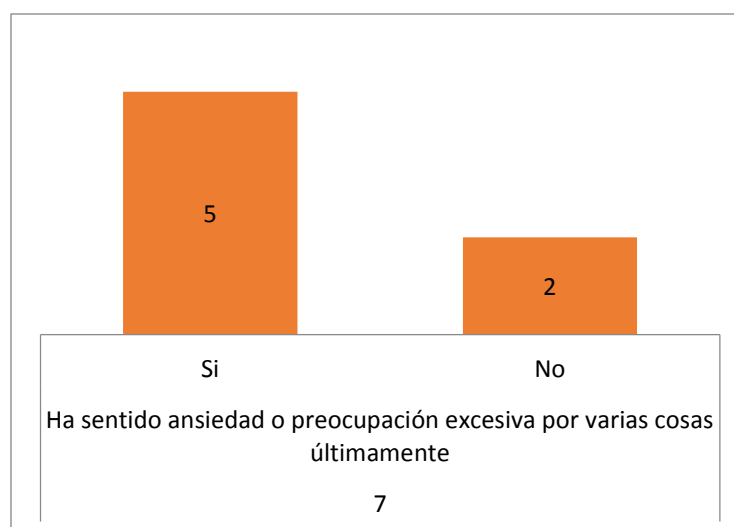
La pregunta demostró que el 71% de los adolescentes se tornan agresivos con las personas que les rodean por interrumpirlos cuando están navegando en las redes sociales.

Cuadro No. 9
Séptima pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Cantidad	Respuesta	Cantidad
7	¿Ha sentido ansiedad o preocupación excesiva por varias cosas últimamente?	Si	5	No	2

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 7
Pregunta No. 7



Fuente: elaboración propia (2018)

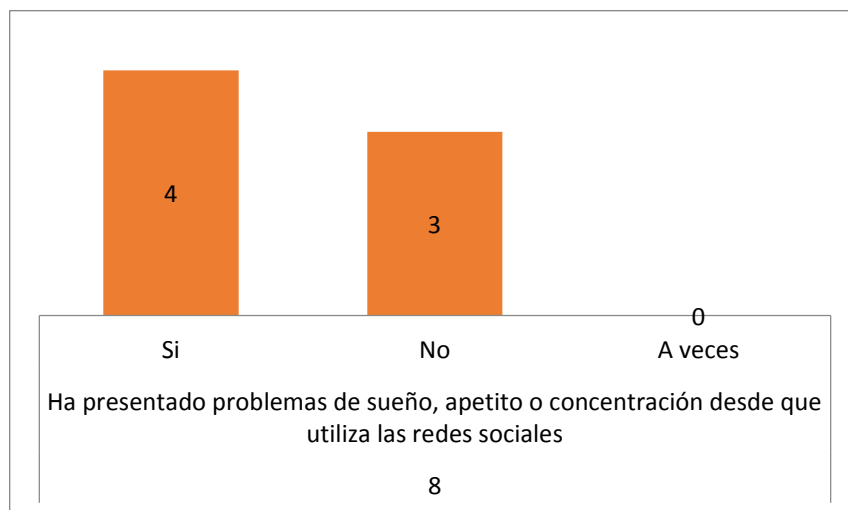
Al realizar el cuestionario se identifica que el 71% de los adolescentes si han presentado ansiedad generalizada en varias actividades que realizan y un 29% considera que no la ha presentado.

Cuadro No. 10
Octava pregunta

No.	Pregunta	Respues ta	Canti dad	Respues ta	Canti dad	Respues ta	Canti dad
8	¿Ha presentado problemas de sueño, apetito o concentración desde que utiliza las redes sociales?	Si	4	No	3	A veces	0

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 8
Pregunta No. 8



Fuente: elaboración propia (2018)

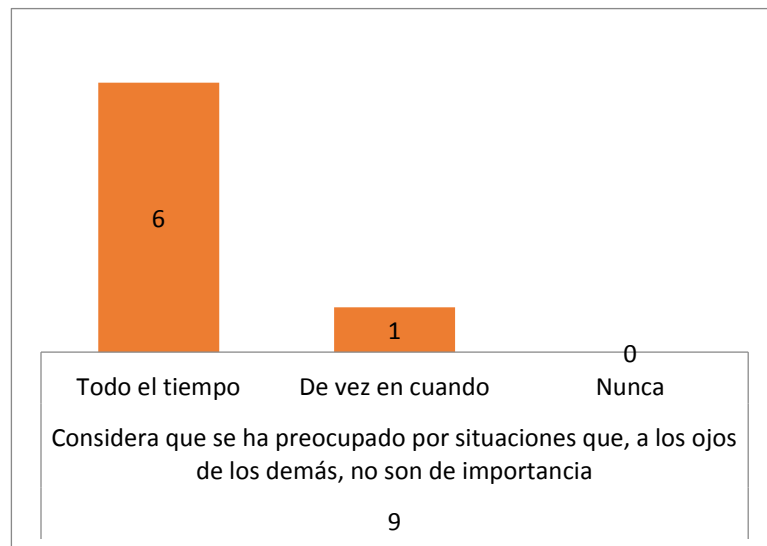
Los resultados demuestran que el 57% de ellos ha presentado los síntomas de ansiedad generalizada y el 43% no experimenta todos los síntomas en su totalidad.

Cuadro No. 11
Novena pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Canti dad	Respuesta	Canti dad	Respuest a	Canti dad
9	¿Considera que se ha preocupado por situaciones que, a los ojos de los demás, no son de importancia?	Todo el tiempo	6	De vez en cuando	1	Nunca	0

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 9
Pregunta No. 9



Fuente: elaboración propia (2018)

El objetivo de la pregunta era identificar qué tantas situaciones son más importantes para los adolescentes que no son de importancia para el resto de las personas, por lo que se observa que el

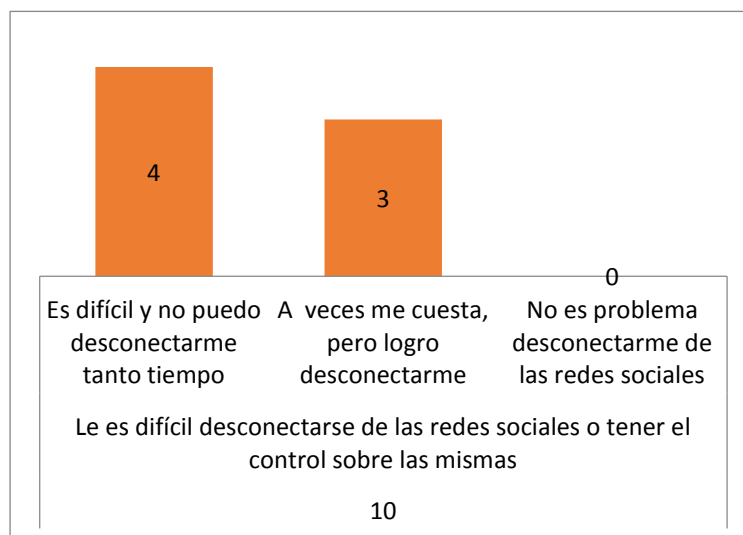
86% de ellos se preocupan casi todo el día a estar conectados en las redes sociales y no le prestan atención a lo que deben realizar.

Cuadro No. 12
Décima pregunta

No.	Pregunta	Respuesta	Cantidad	Respuesta	Cantidad	Respuesta	Cantidad
10	¿Le es difícil desconectarse de las redes sociales o tener el control sobre las mismas?	Es difícil y no puedo desconectarme tanto tiempo	4	A veces me cuesta, pero logro desconectarme	3	No es problema desconectarme de las redes sociales	0

Fuente: elaboración propia (2018)

Gráfica No. 10
Pregunta No. 10



Fuente: elaboración propia (2018)

La idea principal de la pregunta es conocer si los adolescentes logran estar desconectados de las redes sociales y manejarlas de forma segura, por lo que el 47% de los adolescentes demostró que es casi imposible desconectarse de ese mundo de tecnología.

4.2 Discusión de resultados

A través del paso del tiempo se presentan nuevos avances tecnológicos que ayudan al desarrollo de la sociedad y estar en un mundo más actualizado. Tal es el caso del uso de las redes sociales, como Facebook e Instagram, las cuales buscan la mejor interacción y manejo de información en una plataforma virtual, sin embargo, el mal uso de estas redes ha provocado cambios significativos en la sociedad, especialmente en los adolescentes.

Al observar los cambios en el aspecto biopsicosocial de los adolescentes, se decide administrar un cuestionario y entrevista para determinar cuáles son los efectos ocasionados por el uso de estas redes sociales en adolescentes con ansiedad generalizada. Al realizar el estudio de campo se obtiene un índice muy alto de ansiedad generalizada y conductas desadaptativas en los adolescentes, por el uso excesivo de las redes sociales Facebook e Instagram, porque estas redes actúan en los adolescentes de tal manera que dejan de desarrollar habilidades motrices por estar conectados y sumergidos en el mundo tecnológico.

Al no estar conectados en estas redes sociales, los adolescentes presentan múltiples síntomas somáticos, porque se sienten tensos, les tiemblan las manos, sienten presión en las piernas, respiran agitadamente y están con la necesidad de tener algo en las manos para poder canalizar la ansiedad que sienten por no estar en estas redes.

Además de esto, se identifica que el uso de las redes sociales, Facebook e Instagram, provocan adicción por el formato virtual que se trabaja en cada una de ellas, porque es tan atractivo y perfecto que es capaz de envolver fácilmente a cualquier adolescente que no sepa la forma correcta de utilizarlas, o bien adolescentes que presentan problemas de autoestima, disforia

corporal, falta de afecto de los padres o atención en los cambios que están sobrellevando día con día.

Con la investigación y el análisis de resultados se identifica que sí es perjudicial el uso de las redes sociales, Facebook e Instagram, en los adolescentes, porque ellos viven rodeados de actualizaciones y estereotipos que perjudican su desarrollo físico y forma de pensamiento. Gracias a esto se logra evaluar los problemas que estas redes sociales desencadenan en los adolescentes con ansiedad generalizada, porque es acá donde sus síntomas se intensifican a tal grado de no estar en estado tranquilo y sin preocupaciones, sino al contrario están siempre en estado de alerta por las notificaciones de su red social o bien alerta de nuevos retos o cambios de pensamiento para estar en la moda que éstas imponen.

Conclusiones

Los adolescentes están viviendo en una era tecnológica muy avanzada, en la cual se ven la necesidad de estar conectados para sentirse cómodos en la sociedad actual; sin embargo al utilizar las redes sociales como Facebook e Instagram de forma excesiva, se desencadenan múltiples conductas desadaptativas, como alejarse de los miembros de la familia, dependencia emocional hacia un aparato, problemas de autoestima, agresividad, miedos incontrolables y hacer lo que sea necesario con tal de estar siempre conectados, sin importar lo que sobrepasen. Por eso es que cada vez se ven más jóvenes pasando el tiempo a solas, sin algún tipo de comunicación presencial.

Las redes sociales están creando adolescentes dependientes de terceras personas, llenas de miedos que no se atreven a enfrentar. En la actualidad existe un porcentaje alto de adolescentes que no trabajan ni estudian, debido a que están cómodos en su casa o en las calles navegando en las redes sociales y no desean superarse. Pero también es preocupante cómo es que el uso excesivo de Facebook e Instagram aumenta la aparición de los síntomas de los adolescentes con ansiedad generalizada, porque al no estar cerca de un dispositivo que logre conectarse a internet, se ven cambios y alteraciones en la salud física y mental, aumentan el miedo o preocupación por no estar conectados, aumentan los temblores en todo el cuerpo y pueden generar hasta suicidios.

Recomendaciones

Para evitar que los adolescentes se encuentren tanto tiempo conectados y se sientan con la necesidad de estar publicando cualquier actividad que realizan, es importante establecer tiempos determinados para estar navegando en las redes sociales y, aunque al principio parezca muy complicado, es importante manejarlos correctamente porque, en base al tiempo limitado dentro de las redes sociales Facebook e Instagram, se emplea el tiempo en actividades físicas o recreativas que ayudan al adolescente con ansiedad generalizada a sentirse mejor, calmar de manera significativa los síntomas y crear vínculos con personas verdaderas.

Se recomienda mantener al adolescente ocupado en diferentes actividades académicas, deportivas, sociales y/o deportivas, en donde pueda sacar estrés y energía para liberarse de tensiones y preocupaciones. Estas actividades le ayudarán a olvidar la dependencia a las redes sociales y a controlar los síntomas de la ansiedad generalizada. Es recomendable que los padres de familia convivan más con el adolescente, mostrarse empáticos con él y platicar sobre las situaciones y cambios que van teniendo día con día, para lograr ver planes y metas a futuro.

Referencias

- Dra. Morduchowicz, Roxana; Lic. Marcon Atilio; Lic. Sylvestre Vanina; Ballestrini, Florencia (2010) Los adolescentes y las redes sociales, pp. 3-4, Ministerio de Educación, Presidencia de la Nación.
- Rovella, Anna; González Rodríguez (2008) Manual Trastorno de ansiedad generalizada: aportes de la investigación al diagnóstico Fundamentos en Humanidades, Argentina, vol. IX, núm. 17, pp. 179-194 Universidad Nacional de San Luis San Luis.
- Basile, Simona; Carrasco, Miguel Ángel; Martorell, José Luis (2015) Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. Madrid, España, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- del Barrio Fernández, Ángela; Ruiz Fernández, Isabel (2014) Los adolescentes y el uso de las redes sociales, España, Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayor es.
- Dr. Garcías, Ricardo (2011) Trastornos ansiosos y depresivos en adolescentes, Psiquiatra de niños y adolescentes. Clínica las Condes
- García-Tornel, Santiago; Miret, Pau; Cabré, Anna; Flaquer, Llúis; Berg-Kelly, Kristina; Roca, Genis; Elzo, Javier; Lailla, Josep Maria. (coord.) (2011). El adolescente y su entorno en el siglo XXI. Instantánea de una década. Hospital Sant Joan de Déu.
- Herrera Harfuch, María Fernanda; Pacheco Murguía, María Paula; Palomar Lever, Joaquina; Zavala Andrade, Andrea (2010) La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales, Ciudad de México, Universidad Iberoamericana.

Martín Roldán, Tutora: Prof. Agr. Mag. Bañuls, Gabriela (2015) Antecedentes sobre el uso de Facebook en adolescentes. Trabajo final de grado. Monografía, Universidad de la República, Facultad de Psicología. Montevideo, Uruguay, Universidad de la República.

Pérez Díaz, Victor; Rodríguez, Juan Carlos (2008) La adolescencia, sus vulnerabilidades y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, Fundación Vodafone España.

Rapee, Ronald M (2016) Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes naturaleza, desarrollo, tratamiento y prevención. Edición en español Editor: Matías Irrázaval Traducción: Matías Irrázaval y María Tatiana Estefan

Sanabria, Ana María; Uribe Rodríguez, Ana Fernanda (2010) Factores psicosociales de riesgo asociados a conductas problemáticas en jóvenes infractores y no infractores, Colombia, Universidad Pontificia Bolivariana.

Creative commons, 20 minutos (2015, 02 de marzo) Mark Zuckerberg: "Las redes sociales son un eje impulsor del negocio de las operadoras, recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/2392834/0/mark-zuckerberg/redes-sociales-eje-impulsor/negocio-operadoras/>

Guía centro psicopediátrico (actualizado 2018, 13 de julio) Trastornos de conducta, recuperada de <http://centreguia.cat/es/senales-alarma/adolescencia/18-trastorns-de-conducta>

History (2014, 06 de octubre) Nace Instagram, recuperado de <https://mx.tuhistory.com/hoy-en-la-historia/nace-instagram>

Muñoz. Carolina (s.f) Conductas desadaptadas, recuperado de http://www.carolinamunoz.es/conductas_desadaptadas

Pérez, Julian; Gardely, Ana (publicado en 2010, actualizado en 2013) *Definición de Facebook*, recuperada de <https://definicion.de/facebook/>

Revista D, Prensa Libre (2016, 13 de noviembre) *¿Qué hacen los jóvenes en las redes sociales?*, recuperado de <https://www.prensalibre.com/revista-d/que-hacen-los-jovenes-en-las-redes-sociales>

Univisión noticias (2011, 28 de febrero) *Facebook causa estrés y ansiedad, según un nuevo estudio*, recuperado de <https://www.univision.com/noticias/facebook-causa-estres-y-ansiedad-segun-un-nuevo-estudio>

Anexos

Anexo 1

Cuestionario para adolescentes



Universidad Panamericana
Facultad de Humanidades
Psicología Clínica y Consejería Social
Tesis de Licenciatura
Mónica Paola de León Godínez

Cuestionario

Fecha: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Objetivo: Evaluar los problemas derivados de la ansiedad generalizada y el efecto de las redes sociales Facebook e Instagram.

Instrucciones: Subraye la respuesta que mejor se relacione con sus acciones. Recuerde responder honestamente y subrayar solo una respuesta.

1. Tiene conocimiento de qué son las redes sociales
 - a. Si
 - b. No

2. Cuenta usted con datos móviles en su teléfono
 - a. Si
 - b. No
 - c. A veces

3. Con qué fin utiliza las redes sociales que posee
 - a. Para conocer a más personas y comunicarse
 - b. Publicar fotografías y videos
 - c. Por hobby y distracción

4. Cuál es el tiempo que le dedica a las redes sociales
 - a. De 1 a 4 horas al día
 - b. De 5 a 7 horas al día
 - c. Más de 8 horas al día

5. Cómo se siente cuando no tiene acceso a las redes sociales
 - a. Tenso y nervioso
 - b. No es de importancia
 - c. Ansioso y ve la forma de conectarse nuevamente

6. Cómo considera que son sus actitudes cuando interrumpen su tiempo en las redes sociales
 - a. Solo se enoja en el momento, pero es pasajero
 - b. Se siente muy molesto y se comporta agresivo
 - c. No obedece porque considera que no es nada importante

7. Ha sentido ansiedad o preocupación excesiva por varias cosas últimamente.
 - a. Si
 - b. No

8. Ha presentado problemas de sueño, apetito o concentración desde que utiliza las redes sociales.
 - a. Si
 - b. No
 - c. A veces

9. Considera que se ha preocupado por situaciones que, a los ojos de los demás, no son de importancia.
 - a. Todo el tiempo
 - b. De vez en cuando
 - c. Nunca

10. Le es difícil desconectarse de las redes sociales o tener el control sobre las mismas.
 - a. Es difícil y no puedo desconectarme tanto tiempo
 - b. A veces me cuesta, pero logro desconectarme
 - c. No es problema desconectarme de las redes sociales

Fuente: elaboración propia (2018)