

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social



**Niveles de ansiedad que causa el abuso de la red social Facebook, en
adolescentes de tercero básico del Colegio Mixto Concepción, de la aldea El
Pajón, Santa Catarina Pínula**

(Tesis de Licenciatura)

Rocio Mariel Nájera Monrroy

Guatemala, junio 2019

**Niveles de ansiedad que causa el abuso de la red social Facebook, en
adolescentes de tercero básico del colegio mixto Concepción, de la aldea El
Pajón, Santa Catarina Pínula**

(Tesis de Licenciatura)

Rocio Mariel Nájera Monrroy

Licda. Rosa Noemí Cardona Polanco (Asesora)

Licda. Andrea Owen Papa (Revisora)

Guatemala, 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 Cóbar
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 mes noviembre del año 2018.

En virtud de que el informe de la Tesis con el tema **“Niveles de ansiedad que causa el abuso de la red social Facebook, en adolescentes de tercero básico del Colegio Mixto Concepción, de la aldea El Pajón, Santa Catarina Pinula.”**. Presentado por el (la) estudiante: **Rocio Mariel Nájera Monroy**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

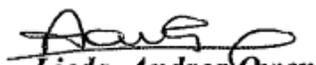


Licenciada Noemí Cardona Polanco

Asesora

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

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Niveles de ansiedad que causa el abuso de la red social Facebook, en adolescentes de tercero básico del Colegio Mixto Concepción, de la aldea El Pajón, Santa Catarina Pínula”. Presentada por el (la) estudiante: **Rocío Mariel Nájera Monroy** 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. Andrea Owen
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: **"Niveles de ansiedad que causa el abuso de la red social Facebook, en adolescentes de tercero básico del Colegio Mixto Concepción, de la aldea El Pajón, Santa Catarina Pinula"** Presentado por el (la) estudiante: **Rocio Mariel Nájera Monroy** 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

Dedicatoria

A Dios	Fuente de sabiduría, amor y poder en mi vida
A mis padres	Adolfo Nájera y Beatriz Monroy, por su apoyo brindado y por ser mi mayor ejemplo en la vida.
A mis hermanos	José David y José Pablo, por su ayuda incondicional, con mucho cariño.
A mi esposo	Otto Rafael, por apoyarme en todo momento y brindarme su cariño y paciencia.
A mi familia	Por motivarme a culminar esta meta.
A mis amigos	En general, gracias por su apoyo en todas las facetas de mi vida estudiantil.
A la universidad	Forjadora de mis conocimientos.
A mis catedráticos	Gracias por brindarme su apoyo y conocimientos.
A	Todas las personas que de una u otra forma contribuyeron a la culminación de este objetivo en la vida.

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

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del Problema	2
1.3 Pregunta de investigación	2
1.4 Justificación del estudio	3
1.5 Alcances, límites y limitantes	3
1.5.1 Límites:	3
1.5.2 Alcances:	4
1.5.3 Limitantes:	4
1.6 Objetivos	4
1.6.1 Objetivo General	4
1.6.2 Objetivos Específicos	4
Capítulo 2	5
2.1 Adolescencia	5
2.2 Red social Facebook	6
2.3 Vulnerabilidad en los adolescentes al abuso de la red social Facebook	7
2.4 Tiempo de ocio	8
2.5 Alteraciones emocionales y conductuales causadas por el abuso de Facebook	9
2.6 Ansiedad	10
2.7 Adicción	11
2.8 Aislamiento	11
2.9 Baja tolerancia la frustración	12
2.10 Depresión	13
2.11 Autoestima	13
2.12 Relaciones intrapersonales e interpersonales	14

2.13	Inteligencia emocional	14
2.14	Manejo de emociones	15
2.15	Proyección de ideal de vida	16
2.16	Aprobación y aceptación de un círculo social	16
2.17	Incidencia de la autoridad de los padres en esta problemática	17
Capítulo 3		19
3.1	Método	19
3.2	Tipo de investigación	19
3.3	Niveles y Técnicas de investigación	19
3.4	Pregunta de investigación	20
3.5	Variables de la investigación	21
3.6	Hipótesis	22
3.7	Análisis de factibilidad y viabilidad	22
3.8	Muestreo	22
3.9	Sujetos de la investigación	22
3.10	Instrumentos de investigación	23
3.11	Procedimiento	24
3.12	Cronograma	25
Capítulo 4		26
4.1	Presentación de resultados	26
4.2	Discusión de resultados	33
Conclusiones		35
Recomendaciones		36
Referencias		37
Anexos		41

Lista de tablas

Tabla 1 Lista de variables	21
Tabla 2 Cronograma	25

Lista de Gráficas

Gráfica No.1 Muestra	27
Gráfica No.2 Niveles Ansiosos en general, que pesentan adolescentes de 13 a 17 años	28
Gráfica No.3 Factor 1 Síntomas Subjetivos	29
Gráfica No.4 Factor 2 Síntomas Neurofisiológicos	30
Gráfica No.5 Factor 3 Síntomas Autonómico	31
Gráfica No.6 Factor 4 Síntomas Vasomotores	32
Gráfica No.7 Resultados de la encuesta	33

Resumen

Los adolescentes inician una etapa, en la que necesitan experimentar un sentido de pertenencia que les facilite establecer relaciones interpersonales con sus pares y otras personas que integren su medio. Diversos factores externos, como el Facebook que a través del internet, significa una comunicación con otros iguales, representa una ventaja en la comunicación sin restricciones ni implicaciones que amenacen los vínculos de amistad necesarios en esta etapa del ciclo vital.

Es por esto, que el presente estudio relacionado con los niveles de ansiedad que genera el abuso al Facebook en adolescentes, motivó la investigación que se llevó a cabo con estudiantes de 13 a 17 años, del colegio mixto “Concepción”, ubicado en la Aldea El Pajón, perteneciente al municipio de Santa Catarina Pínula del departamento de Guatemala.

El objetivo para dar campo a dicha investigación, requirió el diseño, aplicación e interpretación de instrumentos específicos, para la evaluación de los síntomas relacionados con la ansiedad que causa este abuso. También se revisaron estudios similares realizados tanto en Guatemala como en otros países, encontrándose que el abuso causa a los usuarios trastornos psicossomáticos, de ansiedad, aislamiento, depresión, afecciones en la autoestima, baja tolerancia a la frustración, entre otros. Este estudio demostró que la población investigada, presenta sintomatología relacionada con estos trastornos y otros que se explican dentro de la tesis.

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2010), la adicción, “es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”. (s.p.d.p). Para el caso de esta investigación, el abuso de Facebook a través de las tecnologías de información y comunicación, facilitan por medio del internet, que los adolescentes vulnerables encuentren en este sitio compensación a sus quejas relacionadas con la necesidad de compartir con sus iguales, que no pueden satisfacer de forma presencial. Dentro de las causas de esta nueva forma de dependencia o uso excesivo, se encuentra la soledad en la que vive, la falta de límites o el acceso sin restricción, la necesidad de aceptación o sentido de pertenencia y otros relacionados con dificultades personales y familiares que rodean al adolescente.

El apego a esta red social, de acuerdo con Nuño (2011) se inicia dando placer a la persona, conforme a su uso constante, luego se convierte en una necesidad incontrolable que ocupa la mayor parte del tiempo del usuario. Dentro de este marco, se hace caso omiso de la dependencia, la tolerancia y el síndrome de abstinencia en razón del valor atribuido socialmente a la voluntad. Por otro lado, ver este abuso, como una enfermedad es muy útil para poder aceptarla y buscar ayuda. Sin embargo, lo óptimo sería prevenir, para que no se transforme en una adicción.

El presente estudio sobre los niveles de ansiedad que genera el abuso al Facebook en adolescentes de 13 a 17 años, del colegio mixto “Concepción”, se llevó a cabo con el objetivo de determinar la vulnerabilidad que presenta esta población por encontrarse en una etapa del ciclo vital en la que el adolescente se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico que implica la formación de la identidad, la madurez social y la formación académica, que busca satisfacer a través de esta red social donde busca aprobación, aceptación y la satisfacción de las carencias emocionales que no puede satisfacer. Estudios recientes, como el realizado por Roldán, M. (2015), antecedentes sobre el uso de Facebook, hacen referencia al impacto que causa el abuso a esta red social, en la salud mental, emocional, física, social, de la persona expuesta.

Capítulo 1

Marco Contextual

1.1 Antecedentes

Según la Real Academia Española (s.f.) la palabra ansiedad proviene del latín “Anxietas”, el cual se describe como un estado prolongado de síntomas como temor, gran inquietud, una intensa excitación o una extrema inseguridad. Es fundamental comprender el origen de los factores que causan estos síntomas. Cuando la ansiedad se manifiesta en altos niveles, generan alteraciones en el comportamiento y la población adolescente es más vulnerable, ya que ellos están en una etapa en la cual buscan una adaptación social, y pueden presentar manifestaciones que afectan diversos ámbitos de su contexto. Dicha población puede mostrar poco manejo de las emociones, baja tolerancia a la frustración, síntomas ansiosos y por tal razón, se deduce una baja inteligencia emocional que manejan los adolescentes. Todos estos factores, afectan en las relaciones intrapersonales e interpersonales. En los últimos años se han dado grandes avances tecnológicos que han cambiado la vida de las personas y principalmente en los adolescentes, pues muchas veces estas herramientas son diseñadas para que ellos sean los mayores consumidores.

Piscitelli (2010) Manifiesta que:

Facebook es una red social que cuenta con ciertas características y es el líder en las redes sociales, más de 400 millones de usuarios en el mundo, y principalmente los consumidores son los adolescentes, y es por esto que la red social Facebook se convierte en un medio masivo para la socialización. (p. 25)

Este medio de comunicación ha traído muchas ventajas como la socialización y comunicación instantánea, entretenimiento, denuncias sociales, compartir conocimientos e información y desventajas algunas sobre todo las relacionadas con el peligro hacia la integridad de una persona, estafas en la red social, suplantación de identidad, cyberbullying, el abuso y adicción del uso de la

red social. Pues se considera que a través de esta herramienta pueden existir diversas alteraciones conductuales por su mal manejo y llegar a tener graves repercusiones a nivel personal y social.

1.2 Planteamiento del Problema

En el campo del desarrollo tecnológico, se han implementado diversas maneras de interacción y comunicación social, una de las más utilizadas por la población adolescente, son las redes sociales, las cuales se encuentran al alcance de cualquier persona, que tenga acceso a una fuente de internet. Sus aportaciones han traído también algunas desventajas significativas dentro de dicha población, es una situación social, con alto impacto en las relaciones personales y de convivencia del usuario, ya que limita la interacción entre sus iguales, como manifiesta Salazar G. (2011) “La envidia, la presión por ser divertido y sentirse ignorados son algunos de los aspectos que ocasionan el estrés y la ansiedad al utilizar por mucho tiempo una red social” (p.2)

Debido al uso excesivo a la red social Facebook, se puede observar la baja inteligencia emocional, que manifiestan los adolescentes, ya que son una población vulnerable a los cambios y a las adaptaciones sociales, pues buscan ser aceptados en un entorno social. Los síntomas ansiosos que pueden manifestar los adolescentes suelen alterar las relaciones intrapersonales e interpersonales.

1.3 Pregunta de investigación

¿Qué efecto tiene la ansiedad, en las alteraciones comportamentales y el mal manejo de emociones, en los adolescentes?

1.4 Justificación del estudio

La red social, Facebook es una de las maneras de comunicación y entretenimiento más accesible para un adolescente, por lo cual es importante realizar un análisis de los niveles de ansiedad que genera el abuso de la red social Facebook en la población más vulnerable como dicha población. Se pretende verificar el comportamiento que genera el uso excesivo de esta red social y las conductas que adoptan por este abuso, a consecuencia de la ansiedad. También determinar el impacto que tiene el uso excesivo de Facebook en las relaciones intrapersonales e interpersonales del individuo.

Por ser esta una situación real y frecuente, es necesario ubicar esfuerzos en la investigación y determinar de forma clara las causas que predisponen a los individuos a asumir conductas de riesgo, cuyas secuelas afectan principalmente al adolescente en las áreas psicológicas, sociales y cognitivas. Las familias y otras instituciones como la escuela, deben informarse sobre los riesgos y formas de prevención que el abuso de Facebook causa. Se estipula información pertinente y recomendaciones para su prevención.

1.5 Alcances, límites y limitantes

1.5.1 Límites

Se realizó el estudio con una muestra de 23 adolescentes. Dentro del proceso de investigación se manifestaron diversos límites, como lo fue el tiempo que disponía el colegio para brindar el espacio y el acceso a los estudiantes para la aplicación de las pruebas.

1.5.2 Alcances

Se logró concluir el proceso de investigación en el tiempo estipulado. La encuesta diseñada resultó un instrumento de fácil comprensión al momento de su aplicación. Los resultados esperados coincidieron con los encontrados en la muestra, por lo que se pudo confirmar la hipótesis de investigación y se alcanzaron los objetivos.

1.5.3 Limitantes

El lenguaje utilizado en el diseño de la encuesta requirió cambios, los que fueron sugeridos por los especialistas y los sujetos con los que se realizó la validación del instrumento.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo general

Evaluar los niveles de ansiedad y las áreas afectadas que presentan los estudiantes de tercero básico del Colegio Mixto Concepción, debido al abuso de Facebook.

1.6.2 Objetivos específicos

- Determinar la vulnerabilidad del adolescente al abuso de la red social Facebook.
- Definir las características emocionales de la población adolescente que abusa de la red social Facebook.
- Evaluar el deterioro en las relaciones personales y sociales de los adolescentes de tercero básico.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Adolescencia

En la adolescencia cambia la apariencia de los jóvenes; debido a los sucesos hormonales de la pubertad, sus cuerpos adquieren una apariencia adulta. La OMS (2010) define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”. (s.p.d.p). De acuerdo con la OMS (2010) También cambian sus pensamientos; son más capaces de pensar en términos abstractos e hipotéticos. Y sus sentimientos cambian acerca de todo. Todas las áreas del desarrollo convergen a medida que los adolescentes enfrentan su principal tarea; establecer una identidad, en la que se incluye la sexualidad, que llegará hasta su adultez.

Santrock (2010) manifiesta que:

La adolescencia es una etapa de transición en el ciclo vital de ser humano, es un nexo entre la infancia y la edad adulta. En esta etapa los adolescentes expresan rebeldía, crisis, patologías y anomalías, es por ello que se puede definir como una etapa de evaluaciones y toma de decisiones, de compromisos, de búsqueda de un espacio en el mundo, debido a muchos factores, y principalmente evoluciones en diversos ámbitos psicobiosociales. (p.9)

Hoy en día muchos adolescentes manifiestan problemáticas que no están relacionadas con su juventud, sin embargo, es importante mencionar que ellos al tener acceso a un amplio abanico de oportunidades pueden tomar decisiones no muy asertivas por lo que los adultos a cargo deben cumplir con responsabilidad el rol que les corresponde.

Según Polo M (s.f.), la adolescencia es una etapa en la cual el individuo está dispuesto a la preparación y experimentación, durante este proceso se pueden producir varias experiencias de desarrollo las cuales son de suma importancia y se espera que en la medida de lo posible sean positivas para que suceda un buen desarrollo biopsicosocial del adolescente.

Dentro del estudio realizado por Polo M. (s.f.) menciona que más allá de los cambios físicos y sexuales, estas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y adaptación a la vida adulta y para que suceda sin mayores contratiempos se requiere que se haya conformado una identidad satisfactoria, la adquisición de habilidades y capacidades para la vida y otras competencias indispensables para lograr los objetivos y metas que se espera que alcance. Este estadio del ser humano se caracteriza por ser una fase en la que el individuo tiene la oportunidad de desarrollarse, no solo en las dimensiones físicas sino también en las áreas cognitiva y social.

2.2 Red social Facebook

Los usuarios de esta red social, han demostrado la aceptación y las facilidades de accesibilidad que ofrece, pues pueden acceder a la plataforma desde terminales móviles, y de tal manera ha permitido que esta red social, haya crecido de manera significativa en tan poco tiempo. La principal utilidad de esta red social Facebook es la de compartir estilos de vida y el entretenimiento de los usuarios.

De acuerdo con Flores. J. (2012) una red social se define como:

Un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, con el fin de socializar e interactuar con más personas y divulgar gustos e interés, con otros usuarios con los que comparten una conexión. (p. 12)

2.3 Vulnerabilidad en los adolescentes al abuso de la red social Facebook

Actualmente los adolescentes viven su mejor y peor época debido a que su entorno ofrece muchas posibilidades y perspectivas de comunicación. De acuerdo con Cardona M (2016) Las condiciones que hace 50 años eran inconcebibles pero que en la actualidad se superan día con día, ofreciendo a los individuos información de casi cualquier tema de interés. Sin embargo, gran la cantidad de información y conocimiento están sujetas a la elección de la persona, que de no poseer el criterio necesario, puede ser algo caótico y peligroso.

Este periodo, la adolescencia, conlleva riesgos debido a los cambios propios de esta etapa, enfrentando problemas para manejar la gran cantidad de información bien o mal intencionada, que los sitios como Facebook ponen a su alcance.

De acuerdo con Montilla (2017), estas redes sociales y sitios como Facebook están presentes en Guatemala y pertenecen a ese mundo globalizado de las interconexiones que ponen al alcance de los usuarios y son ellos quienes deciden sobre su uso.

Polo M. (s.f) sostiene que el cerebro del adolescente, es especialmente vulnerable a las adicciones debido a que las regiones que controlan los impulsos no están totalmente formadas. Esto significa que las dependencias, son desordenes relacionados con el desarrollo neuronal y que en el caso de los adolescentes que fueron investigados, son un grupo vulnerable al abuso de esta red social.

El uso de internet y las redes sociales, no es una conducta dañina pero sí, su abuso, ya que puede alterar o interferir en muchas de las actividades en diversos ámbitos del adolescente. Un problema que los afecta y que puede llegar convertirse en una patología es la adicción al Facebook. El adolescente puede darse cuenta cuando invierte muchas horas del día, interfiere en el ritmo de sueño y la alimentación, provoca problemas académicos y hasta familiares. Los adolescentes son el grupo con mayor riesgo a este apego, debido a su vulnerabilidad, pues mayormente, son quienes utilizan con más frecuencia las tecnologías, que representan un mundo fascinante para ellos, ya que mediante este medio pueden establecer relaciones interpersonales.

Sumado a esto, el interés que despierta en los adolescentes, la innovación por nuevas tecnologías, puede asociarse a otro riesgo que de acuerdo con Cholí (2018) al aparecer nuevas funciones, estas son más utilizadas por los adolescentes de manera universal, y pueden generar problemas de abuso y dependencia.

2.4 Tiempo de ocio

El uso del tiempo libre es considerado según Pérez G. (2013) para la adolescencia un espacio de relajación, ocio y distracción, en el cual disponen de practicar las actividades que más les gustan y las cuales les generan placer, sin embargo, es importante mencionar que no todos los adolescentes tienen un concepto claro de lo que es el uso del tiempo libre.

Gómez (2012) Manifiesta que:

Se debe conocer el ocio en sus múltiples dimensiones, lúdicas, ecológicas, solidaria, se concibe como una experiencia compleja centrada en actuaciones positivas y libres que permiten a las personas hacer su existencia atractiva y tener una alta calidad de vida. (p.7)

Desacuerdo con Tosá J. (2012) manifiesta que una educación se debe fomentar valores, actitudes, conocimientos, competencias, habilidades y establecer un buen uso del tiempo de ocio. Durante el tiempo de ocio en los adolescentes, es recomendable incentivarlos y animarlos a hacer actividades positivas como el deporte, la lectura, la música o de otra forma de arte; de lo contrario, este tiempo puede ser mal aprovechado y por lo tanto, negativo para su desarrollo si lo utilizan para hacer drogas, unirse a pandillas, delincuencia o algún otro tipo de actividades.

Administrar de manera correcta el tiempo de ocio, contribuye a la prevención y promoción de una buena salud mental. La adolescencia es una etapa vulnerable en la que es necesario promover las actividades que eleven la productividad y aprendizaje de los jóvenes. Las vivencias que tienen los

adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del adolescentes que pueden estar influidos por el grupo de pares, colegio, familia o la misma cultural; ya que muchas veces el tiempo de óseo es una manera de incluirse a un círculo social, con características similares.

De acuerdo con Ocón (2017) es importante destacar que tener tiempo libre no es sinónimo de ocio, puesto que ese tiempo puede resultar tedioso y aburrido fruto de la inactividad o como consecuencia de una actividad que no nos resulta interesante ni estimulante.

2.5 Alteraciones emocionales y conductuales causadas por el abuso de Facebook

Las redes sociales en la actualidad, manifiesta una gran repercusión en la vida de los adolescentes, y cuando no poseen una red social es como que no existiesen. Además, las redes sociales como Facebook conllevan efectos psicológicos positivos y negativos en las personas. “Algunas personas utilizan las redes sociales con una finalidad profesional y otras las utilizan simplemente como una diversión, por lo tanto, el tipo de publicaciones es distinto”. (Herrera M., Pacheco M., Palomar J., & Zavala D., 2010, pp.6-18)

Los autores Herrera M., Pacheco M., Palomar J., & Zavala (2010) Manifiestan que estas herramientas actualmente, tienen muchos beneficios para los adolescentes, ya que a través de la misma pueden expresarse o socializar, pero también pueden suponer un riesgo si no se utilizan de forma controlada. Algunos de los riesgos son los siguientes:

- Adicción a las redes sociales: Muchas personas, sobre todo adolescentes ya que no mantiene un buen manejo del tiempo de óseo no pueden estar más de un minuto sin consultar las redes sociales y sienten ansiedad cuando no tienen acceso a ellas y pueden llegar a somatizar esta emoción.

- Aislamiento: Como decíamos anteriormente, la comunicación que facilitan las redes sociales también puede suponer una forma de aislamiento para algunas personas que se encierran en casa para relacionarse solo a través de Facebook, u otras redes sociales, incluso llegan a apartarse de su círculo familiar, el cual es la primera red de apoyo cuando una persona está vulnerable.
- Comportamiento antisocial: El hecho de relacionarnos solo en un entorno virtual con otras personas puede producir un comportamiento antisocial, y no manifestar deseo por el contacto social.
- Desconexión: de las redes sociales puede producir en personas adictas síntomas de ansiedad y de estrés.

2.6 Ansiedad

La ansiedad es la manifestación de síntomas que se presentan como sensación o estado emocional estresante, el cual puede deberse a señales o alertas que el individuo percibir como peligrosa y suelen verse afectados en diversos contextos de su vida diaria, ya que esta sintomatología puede causar alteraciones emocionales y físicas, incluso se llegan a presentar somatizaciones debido a la ansiedad. Según la Asociación Psiquiátrica Americana. (2014), en el manual de diagnósticos DSM-V define que: “La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura”. (p.189).

Según Reyes A. (s.f.), la ansiedad es:

Una experiencia emocional, el cual se caracteriza por ser es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. (p.9)

2.7 Adicción

Las adicciones pueden manifestarse como hábitos de conductas peligrosas y pueden interferir en el comportamiento y estilo de vida de la persona que adquiere cierto tipo de conductas repetitivas e impulsivas y mayormente difíciles de controlar, muchas veces por dependencia psicológica o incluso fisiológica.

Según Nuño (2011) la adicción se manifiesta:

Como un apego a algo que inicialmente surgió, dando placer a la persona, luego se convirtió en una necesidad incontrolable, y de la cual no puede controlar la necesidad de querer desprenderse de esta actividad y la cual ocupa la mayor parte del tiempo cognitivo de la persona. (p.49).

Por otro lado, ver la adicción como una enfermedad es muy útil para poder aceptarla y buscar ayuda. Sin embargo, lo óptimo sería prevenir la adicción, para no tener que tratarla. Según la Organización Mundial de la Salud (S.f.) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

2.8 Aislamiento

Las alteraciones de la conducta, pueden afectar a una persona en diversos contextos, en el caso del aislamiento la persona deja de relacionarse normalmente con su entorno habitual, muestra indiferencia afectiva y desinterés hacia lo que le rodea y en algunos casos puede llegar a disminuir o desaparecer las relaciones sociales.

Según la Asociación Americana de Psiquiatría, (2014) se define el aislamiento como el mecanismo defensivo del yo que consiste en que el sujeto inconscientemente separa una conducta o idea de

la emoción o afecto vinculada a la misma. A veces, al aislar un pensamiento o una conducta se rompen las conexiones con otros pensamientos o con el resto de la existencia del sujeto.

2.9 Baja tolerancia la frustración

Bayorti (2013) define:

Como la poca capacidad que manifiesta una persona para afrontar los problemas y limitaciones que encuentra en diversos aspectos de su vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puede causarle. Por lo tanto, la tolerancia a la frustración se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse. (p.1)

Cuando se manifiesta la frustración puede, afectar diversas áreas funcionales del individuo, se caracteriza por tener dimensiones, según la percepción de cada persona, según como manifiesta Bayorti (2013), las dimensiones de la frustración van a depender de:

- Lo que dice la realidad es menor de lo que se espera.
- Tarda en venir aquello que se desea.
- No se consigue lo que se pensaba conseguir.
- Se quita sin razón aquello que se espera.
- Se pide más para conseguirlo.
- No hay otra salida y cuesta aceptarlo.

A partir de aquí debe surgir la tolerancia a la frustración, es decir, la habilidad para manejar con inteligencia la situación cuando no se consigue aquello que se quiere. De una experiencia frustrante, se puede salir fortalecido y empoderado, o por el contrario, desesperado y colérico.

2.10 Depresión

Medline Plus (2010) define la depresión como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado; además, se menciona que es normal que la mayoría de las personas se sientan de esta manera alguna vez durante cortos periodos de su vida. Sin embargo, la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado. Se habla también de que, por lo general, la baja autoestima es compañera frecuente de la depresión, al igual que los arrebatos repentinos de ira y el hecho de no encontrar placer en actividades que normalmente hacían feliz a la persona que la padece.

La presión social que representa ver estatus y fotografías de amigos o personas conocidas siempre sonriendo y pasando de fiesta en fiesta podría repercutir en sentimientos encontrados en adolescentes que no creen poder alcanzar dicho estilo de vida. De acuerdo a recientes encuestas de la Asociación Americana de Pediatría (2011) 22% de los adolescentes entran a su red social favorita más de 10 veces al día, y más de la mitad de los jóvenes lo hacen más de una vez al día. Facebook puede ser de mucho beneficio, debido a que anima a involucrarse en conexiones sociales entre grupos, amigos y temas de interés, pero que puede provocar el efecto contrario en jóvenes propensos a padecer depresión.

2.11 Autoestima

La autoestima se reconoce como un indicador del desarrollo personal fundado en la valoración, positiva, negativa o neutra, que cada persona hace de sus características cognitivas, físicas y psicológicas. Dicha valoración se construye sobre la base de la opinión que cada persona tiene sobre sí misma, a partir de los atributos que le otorgan las características mencionadas. Esta opinión es confirmada por cada individuo a partir de la percepción de cómo y cuánto lo valora quienes lo rodean y, particularmente, todo aquel que es relevante para él en su vida cotidiana. “La baja

autoestima se relaciona con comportamientos adictivos”. (Herrera M., Pacheco M., Palomar J., & Zavala D., 2010, pp. 6-18)

2.12 Relaciones intrapersonales e interpersonales

Según García, M. (2013) son relaciones sociales en las que se da una interacción recíproca entre dos o más personas, en la cual interviene la comunicación como en toda relación, y que nos ayuda a obtener información respecto al entorno donde nos encontremos. Las habilidades o competencia sociales se consideran como una medida sumativa del rendimiento social en las interacciones con iguales y adultos en distintas situaciones, valorado por agentes sociales significativos, que incluyen al propio sujeto.

2.13 Inteligencia emocional

Salguero (2011) define la inteligencia emocional como: “La habilidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones, se ha mostrado como una variable importante a la hora de explicar el ajuste psicosocial de las personas” (p. 35). La inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, y el manejo del potencial biosociológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas.

Goleman (1995) refiere:

“A la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales. Y define inteligencia emocional como capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (p.134)

Salguero, (2011) manifiesta que:

La inteligencia emocional, se basa en los siguientes principios o competencias:

- Autoconocimiento. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- Autocontrol. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- Automotivación. Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad. Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar. (pp.7-9)

2.14 Manejo de emociones

El manejo de las emociones se manifiesta según Díaz G. (2013) cuando una persona se ve frente a situaciones difíciles que no puede controlar y que puede afectar negativamente si no se sabe cómo reaccionar. Para ello es necesario que aprendamos a desarrollar nuestra inteligencia emocional, entendiendo cómo regular nuestra respuesta emocional frente al exterior. Las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás.

Desarrollar una inteligencia emocional adecuada es importante si se quiere aprender a manejar las emociones frente a ciertos estímulos o situaciones ajenas a la voluntad. “La inteligencia

emocional permite identificar, entender y manejar las emociones acertadamente, reconociendo no sólo lo que sentimos sino por qué lo sentimos”. (Diez G. 2013, s.p.)

2.15 Proyección de ideal de vida

Estas ideas se manifiestan desde el primer contacto con la cultura, pues el ser humano empieza a desenvolverse en su contexto personal, familiar, social, académico, económico y profesional, y por lo cual se permite cimentar cada una de sus etapas evolutivas a través de la experiencia.

Según Hernández O. (2017) refiere que:

Es allí donde se empieza a desarrollar la identidad y la proyección de vida del individuo, que consiste en alcanzar aquello que desea alcanzar en su existencia, esta etapa empieza a tomar fuerza en la adolescencia, tornándose cada vez más persistente a medida que la persona va avanzando en su proceso evolutivo. (p. 2)

Se manifiesta como el inicio en la estructuración de un proyecto de vida, y se incluyen las necesidades que el individuo requiera alcanzar para formar una buena calidad de vida. Empiezan a surgir intereses de tipo social y profesional; en muchos casos, estos últimos no son bien canalizados, en el sentido que manejan poca información frente a las implicaciones de construir un proyecto de vida profesional y aquello que puede llegar a representar en sus vidas.

2.16 Aprobación y aceptación de un círculo social

Enriquez J. (2016) manifiesta que los adolescentes se encuentran en una fase de su vida en donde manifiestan la necesidad excesiva de aprobación por parte de la gente que los rodean, se ha convertido en una de las mayores fuentes de malestar que existe hoy día. Esta actitud errónea ha estado siempre presente en el ser humano, pero en los últimos años se ha visto reforzada gracias ya

no solo al consumismo y a la búsqueda infinita de belleza y juventud, si no sobre todo, gracias al internet y las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram; los cuales están todos contruidos de tal manera que su necesidad de aprobación esté activada las 24 horas del día.

La aprobación es algo beneficioso para los individuos ya que mide la exigencia de las otras personas y los reta para lograr sus objetivos, sin embargo, cuando se exagera en la aprobación, es cuando se empieza a depender de algo que no se puede controlar. Por supuesto, la necesidad de aprobación es una actitud y por lo tanto se va construyendo día a día, no es algo que aparece como por arte de magia, por lo cual se va conformando desde el nacimiento y a través de lo que los padres inculcan a los hijos, también aporta el ambiente y la sociedad en general. La aprobación y aceptación de un círculo social, se va perfeccionando en situaciones concretas de la vida, e incluso a través de una red social.

2.17 Incidencia de la autoridad de los padres en esta problemática

Los padres suman gran importancia en el desarrollo de los adolescentes, representan mayormente la figura de autoridad dentro del hogar, por lo que debe existir una buena comunicación y fomentar la misma para, intervenir en casos que el adolescente ya no pueda actuar por sí solo, los padres son los responsables de orientar a los adolescentes al buen uso de las redes sociales y tener conocimiento de la interacciones que hacen con ellas.

Estrella (2015), directora del Centro de Integración Juvenil en Quintana Roo, asegura que:

Muchos menores delinquen por la falta de una figura paterna. La falta de comunicación padre e hijo, lamentablemente se refleja con mayor frecuencia en los problemas que en algún momento se llegan a tener más adelante. (s.p.)

Como refieren Díaz M. y Martínez R. (2008) la falta de comunicación padre e hijo, lamentablemente se refleja con mayor frecuencia en los problemas que en algún momento se llegan

a tener más adelante, cuando por ejemplo cometen algún delito, por menor que sea. Los niños que se quedan solos tienen más libertad del uso de la tecnología pero también riesgos al no tener la supervisión de adultos con criterio. Pero no todo es dañino, la tecnología y las redes sociales bien aprovechadas pueden ser de gran beneficio sobre todo en los aspectos relacionados con el aprendizaje.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Método

La investigación se realizó a través del método mixto por ser funcional en la evaluación de los niveles de ansiedad que genera el abuso a la red social Facebook y determinar las consecuencias en diversos contextos, sociales, psicológicos y conductuales, que rodea a la muestra elegida para este estudio. La muestra seleccionada se conformó por 20 estudiantes adolescentes de tercero básico del Colegio Mixto Concepción, donde se verificó la severidad de la sintomatología ansiosa, a través de la escala de ansiedad de Hamilton, y para complementar se utilizará, una encuesta para, determinar la vulnerabilidad y evaluar el deterioro en las relaciones personales y sociales.

3.2 Tipo de investigación

La investigación de campo se basó en la recolección de información del usuario de la red social Facebook y del referente teórico disponible. Esto implicó una combinación del método de recolección de datos cuantitativos y del análisis descriptivo del resultado en forma cualitativa.

3.3 Niveles y Técnicas de investigación

Según Cordóva M. (2013) refiere que:

Consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes mediante la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Pero la investigación descriptiva no se limita a la mera recolección de datos, la meta de los investigadores competentes es la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. (p.12).

Se utilizó la encuesta como técnica de investigación por ser ésta la más adecuada para obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan para la investigación. Se utilizó un listado de preguntas escritas que se entregaron a los sujetos, a fin de que las contestaran igualmente por escrito. Se consideró importante que los encuestados no se identificaran con nombre ni otra identificación de la persona que lo responde, por no ser de interés para la investigación.

3.4 Pregunta de investigación

¿Qué efectos tiene la ansiedad en las alteraciones comportamentales y el mal manejo de emociones, en los adolescentes?

3.5 Variables de la investigación

Tabla No. 1
Tabla de variables

Problemática	Variable de estudio	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos a utilizar	Sujetos de Estudio
Manejo de emociones Alteraciones comportamentales Relaciones Interpersonales e intrapersonales	Abuso de la red social facebook	Adolescentes	¿Qué efectos tiene los niveles de ansiedad, en las alteraciones comportamentales y el mal manejo de emociones, en los adolescentes?	Evaluar niveles de ansiedad y las áreas afectadas que presentan los estudiantes de tercero básico debido al abuso de Facebook	Determinar la vulnerabilidad del adolescente al abuso de la red social Facebook.	Encuesta	Estudiantes de tercero básico.
		Alteraciones emocionales causadas por el abuso de Facebook			Definir las características emocionales de la población adolescente que abusa de la red social Facebook.	Escala de depresión de Beck	
		Afección en relaciones intrapersonales e interpersonales.			Evaluar el deterioro en las relaciones personales y sociales de los adolescentes de tercero básico.	Encuestas	

Fuente: elaboración propia (2018)

3.6 Hipótesis

El abuso de la red social Facebook puede alterar los niveles de ansiedad en los adolescentes y afectar sus áreas, social, psicológica y física.

3.7 Análisis de factibilidad y viabilidad

Es una situación que resulta factible debido a que es un problema social de actualidad y que está afectando diversos contextos del adolescente; la muestra destinada se encuentra en un rango geográfico alcanzable y cuentan con disponibilidad de tiempo. Para validar esta investigación, se cuenta con un encuesta diseñada específicamente para determinar la vulnerabilidad del usuario a esta red social, la que fue validada por expertos como psicólogos y maestros y por uso antes de ser aplicada a los adolescentes integrantes de la muestra.

3.8 Muestreo

Se seleccionó una muestra representativa de la población adolescente de 13 a 17 años del colegio mixto Concepción de la Aldea El Pajón. Se seleccionó específicamente a adolescentes que sí utilizan la red social Facebook que participaron de manera libre y voluntaria en la investigación.

3.9 Sujetos de la investigación

La investigación se llevó a cabo, con la participación de adolescentes de 13 a 17 años susceptibles de ser observados y evaluados.

3.10 Instrumentos de investigación

Se estructuró una encuesta de 10 preguntas referente al tema, que fue validada por 3 profesionales del área de psicología y 5 estudiantes adolescentes ajenos a la muestra para conocer sus observaciones al instrumento. El objetivo de la validación se alcanzó y así se obtuvo un instrumento que permitió determinar la vulnerabilidad a la que están expuestos los adolescentes al utilizar de manera excesiva la red social Facebook, y como esto incide en las relaciones sociales de los adolescentes encuestados.

La investigación se complementó con la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck, con el fin de evaluar la sintomatología que presentan los adolescentes y determinar el grado de ansiedad en el que se encuentran. Se utilizó este inventario por sus características, es breve y auto administrable y con gran aceptación para medir la ansiedad en adultos y adolescentes.

El Inventario (BAI), fue creado por Aaron T. Beck (s.f.) consiste, de un cuestionario de opción múltiple de 21 ítems, donde se mide la gravedad de la ansiedad actual en adultos y adolescentes. Dentro de la prueba, se describe los síntomas emocionales, fisiológicos y cognitivos de la ansiedad, siendo una prueba muy adecuada para discriminar la ansiedad de la depresión. Cada uno de los elementos del BAI es una descripción simple de un síntoma de ansiedad en cada uno de sus cuatro aspectos relevantes:

- Subjetivo (por ejemplo, “no puedo relajarme”)
- Neurofisiológico (por ejemplo, “entumecimiento u hormigueo”)
- Autónomo (por ejemplo, “sensación de calor”)
- Síntomas vasomotores (por ejemplo, “sensación de calor”)

Esta evaluación consta de una aplicación a una población de nivel básico de lectura. Puede completarse en 5-10 minutos utilizando un formulario de papel y un lápiz. También se puede administrar por vía oral para personas con discapacidad visual.

Administración e Interpretación del BAI

Se le pide al sujeto objeto de la evaluación que informe sobre la medida en que se ha visto afectado por cada uno de los 21 síntomas a lo largo de la semana anterior. Cada elemento tiene cuatro posibles opciones de respuesta:

- En absoluto
- Levemente (No me molesta mucho)
- Moderadamente (Fue muy desagradable, pero podía soportarlo)
- Severamente (Apenas podía soportarlo)

Los valores asignados son de 0 a 3 a cada uno de los ítems. Los cuales se suman obteniéndose una puntuación total que puede ir de 0 a 63 puntos. Una puntuación total entre 0 y 7 se interpreta como un nivel mínimo de ansiedad, de 8 a 15 como leve, de 16 a 25 como moderado y de 26 a 63 como grave. Dentro de la prueba se evalúan aspectos específicos para determinar si los síntomas aparecen mayoritariamente en el ámbito subjetivo, neurofisiológico, autónomo y determinar las causas subyacentes de la ansiedad y establecer un tratamiento adecuado.

3.11 Procedimiento

Inicialmente se hará la selección de la muestra y determinar los objetivos y variables de la problemática, seguidamente indagar sobre el tema propuesto y fundamentar la investigación. Se indagará sobre las hipótesis de la investigación de campo y se determinará la prueba para la evaluación.

Los evaluados fueron adolescentes entre 13 a 17 años, cuyo objetivo fue determinar la vulnerabilidad que causa el abuso de la red social Facebook, luego se estableció un gráfico representativo de los niveles que evidencian los niveles de ansiedad que genera este abuso.

3.12 Cronograma

Tabla No. 2
Cronograma

ACTIVIDAD	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Información general del proceso.	■						
Elección del tema conjuntamente con asesora.	■						
Envío a Decanatura para su conocimiento y aprobación	■						
Tema aprobado por Decanatura.		■					
Elaboración de tabla de variables.		■					
correcciones de Tabla de Variables		■					
Marco Referencial y Contextual		■					
Entrega de correcciones Marco Referencial y Contextual.			■				
Elaboración del marco Teórico			■				
Correcciones del Marco teórico			■				
Evaluación y determinación de instrumento de evaluación			■				
Elaboración de encuesta			■	■			
Validación de encuesta				■	■		
Realización del marco metodológico				■	■		
Correcciones del marco metodológico					■	■	
Aplicación de instrumentos de evaluación a la muestra					■		
Presentación y discusión de resultados					■	■	
Realización de gráficas y estadísticas						■	■
Revisión final							■

Fuente: elaboración propia (2018)

Capítulo 4

Presentación y discusión de Resultados

4.1 Presentación de resultados

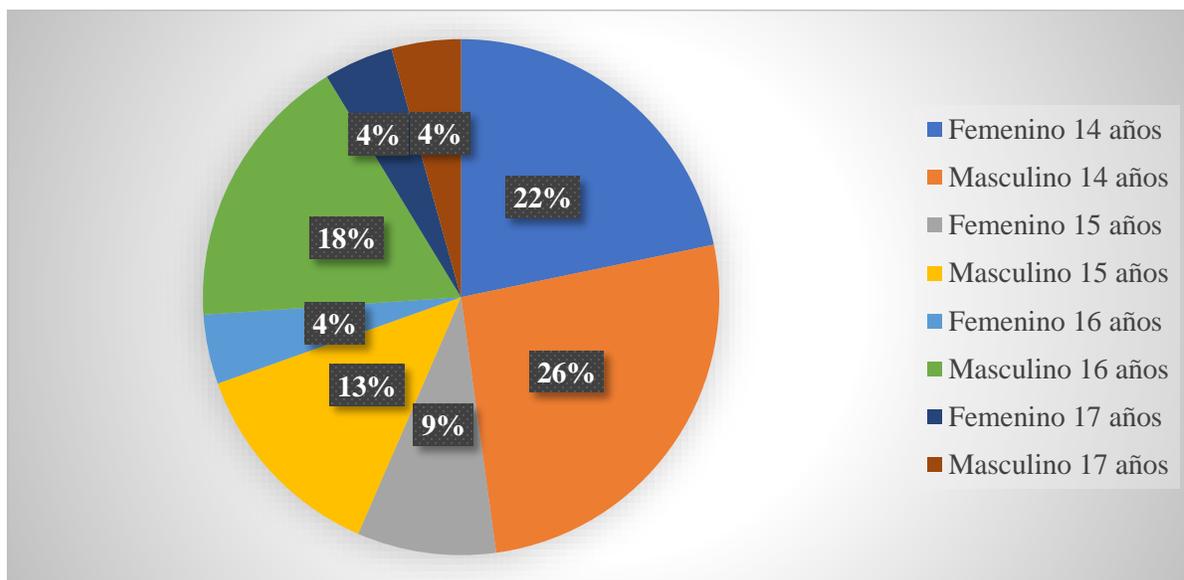
Según los resultados obtenidos en la encuesta y pruebas aplicadas, se evidenció el nivel de ansiedad que presentan los adolescentes comprendidos en edades de 13 a 17 años, de tercero básico del colegio mixto Concepción, se clasifican diversos síntomas y a los cuales se les asigna un porcentaje. Se puede definir que los resultados de la ansiedad son una reacción humana natural ante algún suceso que afecta a la mente y al cuerpo. Se manifiesta como un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe peligro o amenaza. Dicha investigación se realizó como parte de los cursos Tesis I y Tesis II del pensum de estudio de la Licenciatura en Psicología clínica y Consejería Social, dentro de la misma se utilizó el método mixto, el cual Sampieri (2010) define como:

Un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y logra un mayor entendimiento del fenómeno en estudio. (p.14).

Se requirió diversos instrumentos de investigación para llegar a un resultado, como en Inventario de ansiedad de Beck, el cual evidenció la severidad de la ansiedad en la población y la encuesta para referir la vulnerabilidad que presentan al abuso la red social Facebook.

Gráfica No.1

Muestra de la población evaluada

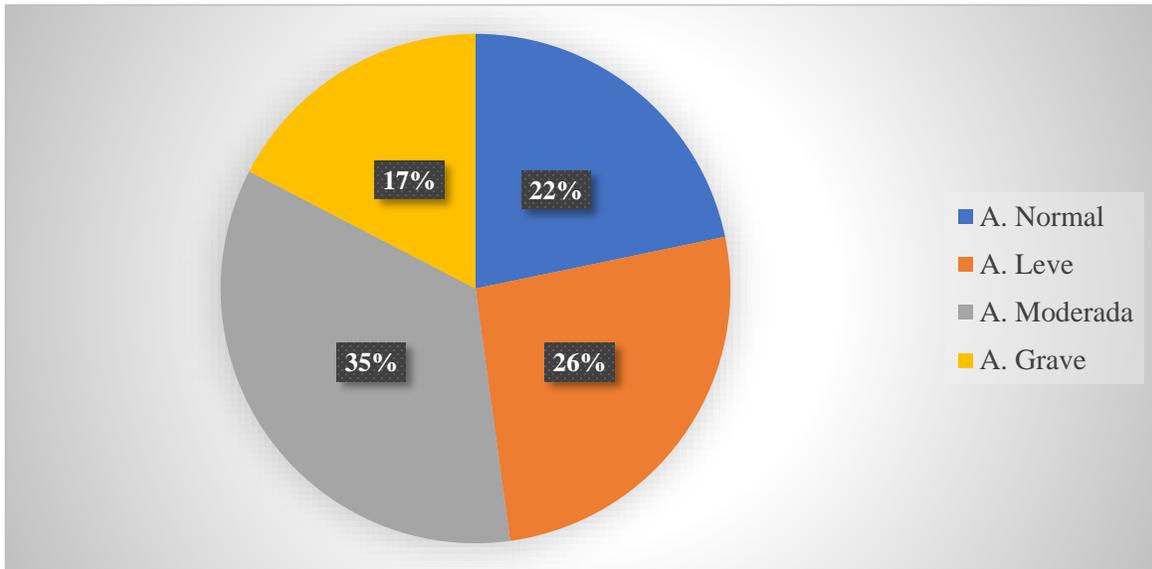


Fuente de elaboración propia (2018)

La muestra está conformada por diversos rangos de edad que se comprenden entre 14 a 17 años de edad, y se clasificó según en sexo de cada individuo, que participaron en este estudios.

Gráfica No.2

Niveles ansiosos en general, que presentan adolescentes de 13 a 17 años



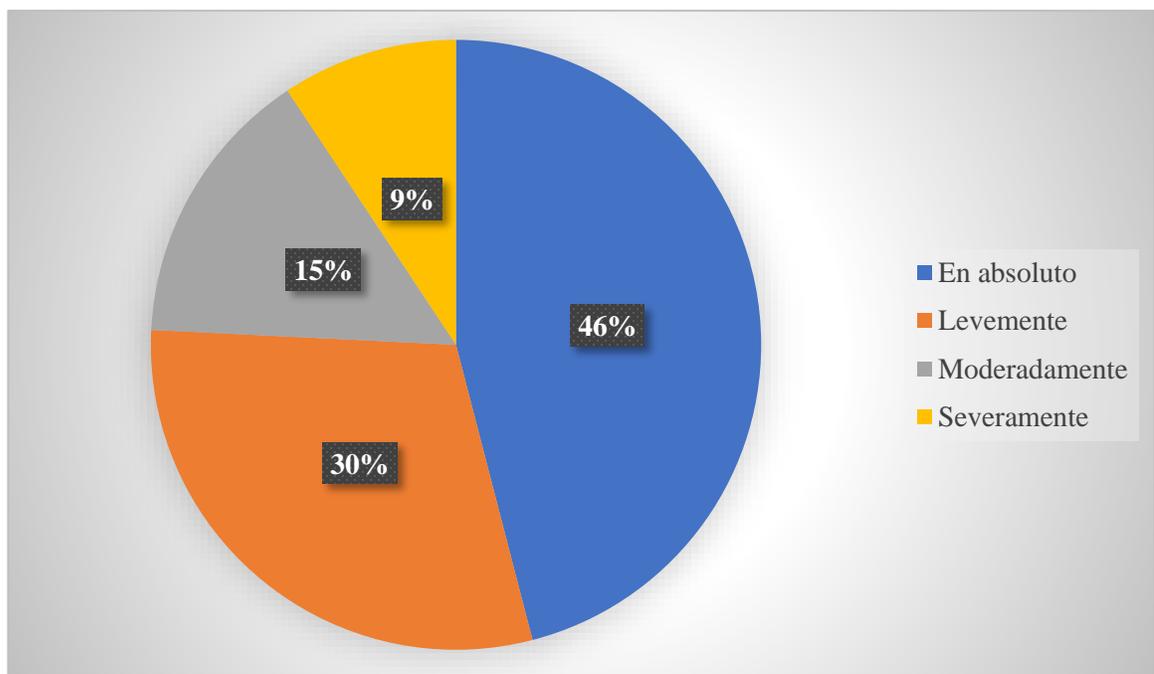
Fuente de elaboración propia (2018)

Se deduce, que la población adolescente comprendida entre 13 a 17 años de edad, comprende el 22% ansiedad normal, el 26% ansiedad leve, 35% ansiedad moderada y 17% ansiedad grave.

Gráfica No. 3

Factor 1: Síntomas Subjetivos

A continuación se presentan los diferentes factores de los síntomas dentro de la ansiedad:

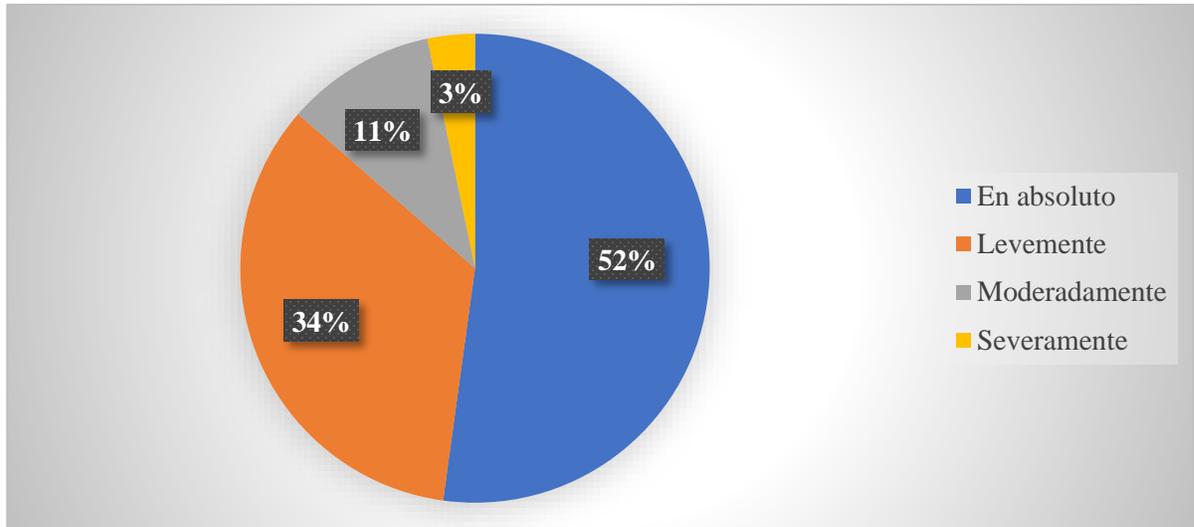


Fuente de elaboración propia (2018)

En el factor subjetivo relacionado con los siguientes síntomas: incapacidad de relajarse, miedo a que suceda lo peor, sensación de inestabilidad e inseguridad física, terrores, nerviosismo, miedo a perder el control, miedo a morir. El 15 % de los adolescentes presentan sintomatología moderada y el 9% presenta sintomatología severa.

Gráfica No. 4

Factor 2: Síntomas Neurofisiológicos

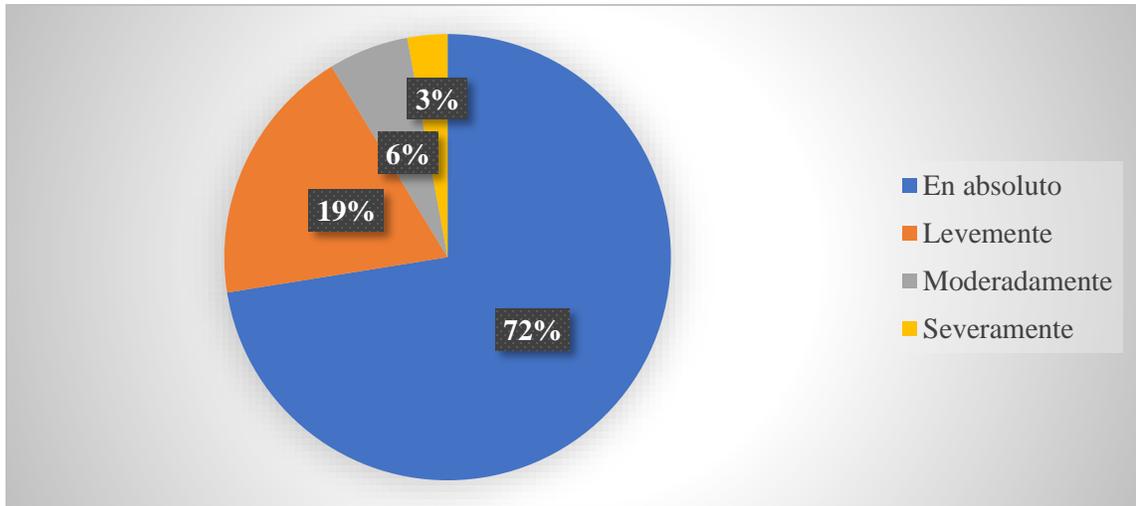


Fuente: elaboración propia (2018)

En el factor neurofisiológico, 11% de los adolescentes se caracterizaron por presentar diversos síntomas de forma leve y un 3% de muestras síntomas severos relacionados con: hormigueo o entumecimiento, temblor de piernas, mareo o aturdimiento, temblores de manos, temblor generalizado o estremecimiento, sobresaltos, molestias digestivas o abdominales, palidez.

Gráfica No. 5

Factor 3: Síntomas Autonómico

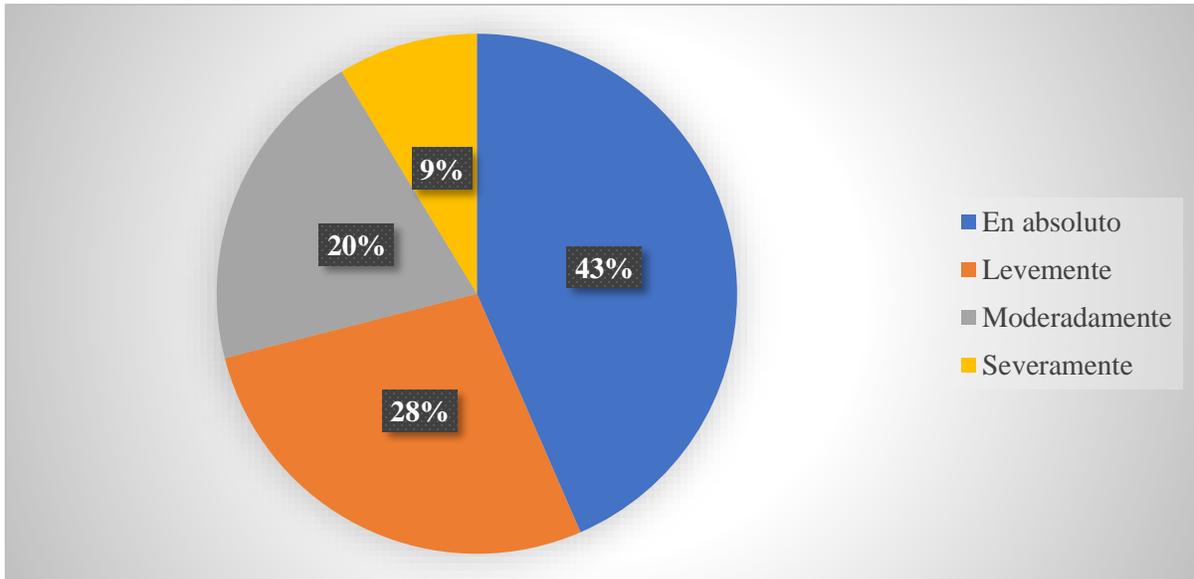


Fuente: elaboración propia (2018)

En el factor autonómico, relacionado con los siguientes síntomas: Palpitaciones o taquicardia, sensación de ahogo, dificultad para respirar; el 19% de los adolescentes presentan sintomatología leve y solamente un 3% muestra una intensidad severa.

Gráfica No. 6

Factor 4: Síntomas vasomotores



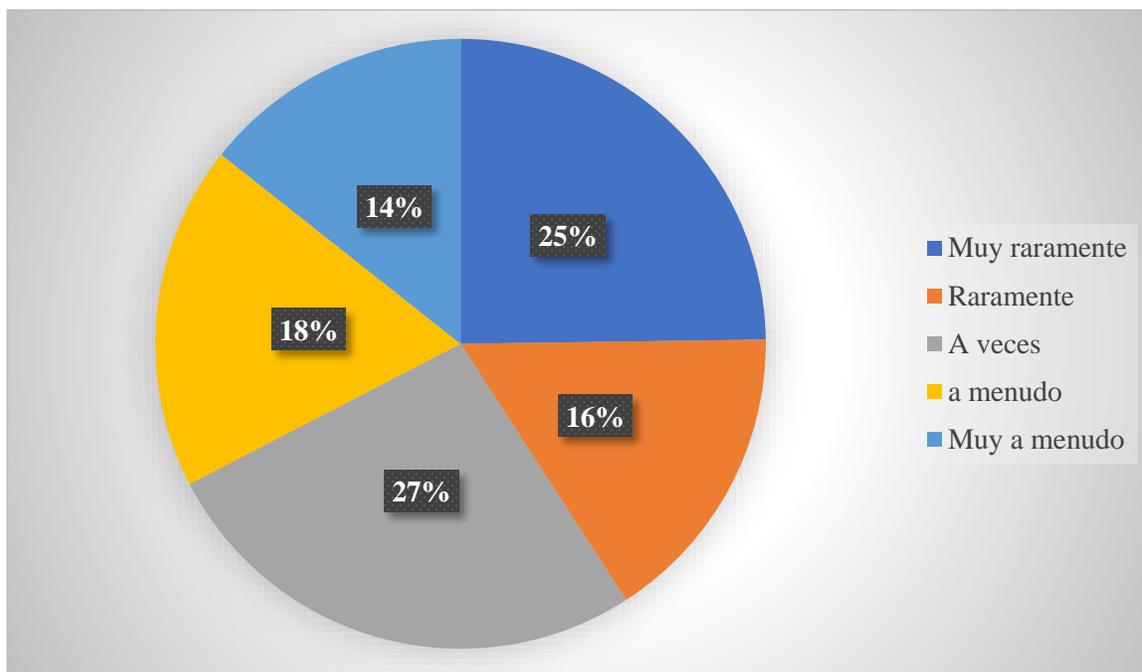
Fuente: elaboración propia. (2018)

En el factor de síntomas vasomotores relacionados con los siguientes síntomas: Sensación de calor, rubor facial y sudoración. 20% de los adolescentes muestran una sintomatología moderada y un 9% muestra sintomatología severa, el 43% manifiesta en lo absoluto y el 28% muestra levemente los síntomas.

4.2 Encuesta

Por otra parte, para complementar el Inventario de Ansiedad de Beck, se realizó una encuesta, con el fin de verificar características significativas en el uso de la red social Facebook y en la cual se demostró que los adolescentes a veces, sí manifiestan vulnerabilidad referente al uso excesivo de la red social Facebook y este resultado es significativo para el deterioro de las redes intrapersonales del usuario.

Gráfica No. 7
Resultados de la encuesta



Fuente de elaboración propia (2018)

Según los resultados de la encuesta aplicada, manifiestan que los usuarios utilizan la red social Facebook, un 25% muy raramente, 16% raramente, 27% a veces, 18% a menudo y un 14% muy menudo

4.3 Discusión de resultados

La ansiedad se manifiesta en diversos síntomas de los cuales, suelen afectar el entorno biopsicosocial del adolescente. Durante esta etapa del desarrollo, se presenta con mayor intensidad y severidad, debido a los cambios físicos, emocionales y sociales, que atraviesan los adolescentes, sin embargo; es importante mencionar cómo pueden llegar a sentirse los adolescentes cuando

sufren ansiedad, experimentan agobio y malestar, y mantienen un diálogo interno que tienen con ellos mismos que afecta sus pensamientos y emociones. Este discurso está lleno de expectativas catastrofistas y de ineficacia, así como de preocupaciones constantes. Los adolescentes con ansiedad piensan de forma excesiva que van a hacer el ridículo, que nadie les va a apreciar, que van a fracasar en el ambiente educativo y social, entre otros, lo que los hace vulnerables y buscan refugio y soluciones en sitios como la red social Facebook.

Es por lo mismo, que se evaluó la importancia del manejo adecuado del tiempo de ocio en los adolescentes y cómo afecta la red social Facebook en sus diversos entornos. Por lo que se deduce que los adolescentes si presentan niveles de ansiedad y manifiestan preocupaciones, las que se vuelven somáticas y muchas veces les impiden ser y actuar de manera funcional.

La muestra de adolescentes del colegio mixto Concepción, se encuentra dentro de los estándares y características de la ansiedad moderada, según los resultados obtenidos de la prueba BAI (Inventario de Ansiedad de Beck). También, se identificó cómo manejan las redes sociales y la vulnerabilidad a la que se exponen al uso excesivo de las mismas.

Por lo que se concluye que los adolescentes investigados, presentan síntomas de ansiedad, se ven afectados en diversos ámbitos biopsicosociales dentro de su desarrollo, de los cuales se pueden mencionar; las somatizaciones que manifiestan debido a la ansiedad y la poca importancia que le dan al manejo del tiempo de ocio. Consideran importante la estimulación y buen manejo de este, sin embargo, en su intento de disminuir el uso de la red social Facebook, no logran obtener resultados positivos. Los adolescentes son mayormente vulnerables a ser los usuarios más frecuentes de esta plataforma, debido al sentido de pertenencia que experimentan mediante la evolución de la tecnología, adaptándose a los cambios e innovaciones, por lo que pueden presentar un uso excesivo de la red social Facebook.

Conclusiones

Los resultados de la investigación muestran que los estudiantes que conformaron la muestra y estudian en el Colegio Mixto Concepción, presentan tendencia al abuso de la red social Facebook y un grado de ansiedad moderada, ya que cumplen con algunas características representativas de la ansiedad.

Los adolescentes integrantes de la muestra son vulnerables al abuso de la red social Facebook y están expuestos al deterioro de las relaciones interpersonales con sus pares y otros miembros de la comunidad educativa y familiar. Utilizan este medio para olvidar sus problemas y han intentado disminuir su uso sin éxito.

Las características emocionales de la población adolescente investigada, muestra rasgos de ansiedad y presentan síntomas físicos como hormigueo o entumecimiento, ruborización y malestares digestivos, se comprobó mediante la prueba aplicada a la muestra.

Las relaciones personales del adolescente, se ven afectadas pues su entorno social se deteriora debido al uso excesivo de la misma red social, los adolescentes del colegio Concepción en su mayoría consideran que los emoticones son los indicados para expresar y complementar sus emociones.

Recomendaciones

Debido a la ansiedad moderada que presentan los adolescentes y poca organización ante su tiempo de ocio, se recomienda; realizar dentro del colegio, talleres mensuales de inteligencia emocional y otros temas para sensibilizar a los adolescentes más vulnerables sobre las consecuencias del abuso de la red social Facebook e incluir actividades recreativas para el buen uso del su tiempo libre.

Para obtener un impacto del abuso de esta red social, se recomienda implementar talleres de psicoeducación sobre las afecciones que puede provocar el uso excesivo de la red social Facebook y realizar campañas dirigidas a los integrantes de la comunidad educativa, como maestros, directores y colaboradores del Colegio Mixto Concepción, ya que ellos forman parte del contexto social del adolescente. El fin de estos talleres dar den a conocer los efectos que tiene el abuso de la red, y realizar actividades en donde los adolescentes repliquen y diseñen e implementen campañas, basados en la información brindada en los talleres psicoeducativos.

Debido a los síntomas somáticos manifestados en la ansiedad, se recomienda dentro de la clase de educación física influir ejercicios de relajación, para disminuir estos síntomas ansiosos.

Para que el adolescente sea consciente de sus emociones y pueda contribuir a desarrollar una buena inteligencia emocional, se recomienda incluir la lectura “como convertirme en el detective de tus propias emociones” que es un libro escrito por varios autores y tiene ejercicios y actividades cuya finalidad es que el adolescente puede identificar su emociones y la manera de expresarlas de una forma sana.

Referencias

- Asociación Americana de Pediatría. (2011). El impacto de los medios sociales en niños, adolescentes y familia. Chicago: Pediatric.
- Asociación Psiquiátrica Americana. (2014). Manual de diagnósticos y estadísticas de desórdenes mentales: Panamericana. DMS-V (5ta ed.) México.
- Bayorti A. (2013, 11 de enero) Baja tolerancia a la frustración. México. Recuperado de : <https://lamenteesmaravillosa.com/tienes-baja-tolerancia-a-la-frustracion/>
- Cardona M. (2016) Las redes sociales a través de la web 2.0. Madrid: España. Título de la Tesis Doctoral
- Chóliz M (2015, 25 de mayo.) Adicción a las redes sociales: detección y prevención. España. Recuperado de https://www.ivoox.com/mariano-choliz-adiccion-a-redes-sociales-audios-mp3_rf_26233759_1.html
- Chóliz, M. (2018). El móvil, Internet y los videojuegos causan adicción a las tecnologías. Pamplona: Diaro de Navarra.
- Córdova, G. S. (2013). Niveles de investigación. Blogspot.
- Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (2011) Inventario de Ansiedad de Beck: Conde Peñalver. Madrid. España.
- Diez G. (2013, 30 de junio) Cómo manejar las emociones de manera eficaz: México Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-manejar-las-emociones-de-manera-eficaz/>

- Díaz-Aguado, M.J., y Martínez Arias, R. (2008). Las familias de Madrid ante la adolescencia y su educación. Madrid: Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.
- Enriquez. J. (2016, 25 de octubre) *Círculo social , ¿Qué tanto influye en ti tu círculo social?!*. Recuperado de: <https://enriquezenriquez19.wixsite.com/e3educarse/single-post/2016/10/25/CIRCULO-SOCIAL-%C2%BFQue-tanto-influye-en-TI-tu-CIRCULO-SOCIAL>
- Estrella, L. N. (2015). La falta de autoridad de los padres propicia problemas de adicción y delincuencia: CIJ. México, Quintana Roo: NotiMex.
- Gómez, J. A. (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. España: Arbol.
- García M. (s.f) *Comunicación y relaciones personales*. México. p.3
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. New York: Bantam.
- Herrera M., Pacheco M., Palomar J., & Zavala D., (2010, 1 enero) *La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales*. *Psicología Iberoamericana*. (vol. 18) pp. 6-18. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México.
- Hernández O. (2017) *Formación para el desarrollo de proyectos de vida reflexivos y creativos en los campos social y profesional*. *Revista Crecemos Internacional*. Puerto Rico.
- Harfuch, M. F. (2010). *La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales*. México: *Psicología Iberoamericana*.
- Flores J. C. (2012). *Las Redes Sociales*. Lima, Perú: *Virtualización Académica* .
- López, L. (21 de noviembre de 2017). *Mal uso de Redes Sociales pone en riesgo a los usuarios*. Prensa Libre.

Medline Plus. (2010). Depresión. Medline , 124-126.

Montilla E. (2017, 31 de mayo.) Los peligros de las redes sociales para niños niñas y adolescentes. (EDH), Educación en Derechos Humanos. Recuperado de <https://www.amnistia.org/ve/blog/2017/05/2705/los-peligros-de-las-redes-sociales-para-ninos-ninas-y-adolescentes>

Nuño, A. (2011). Las adicción a las redes. Madrid. (p.49)

O'Keeffe, G. (2013). Depresión en adolescentes. Associated Press, Nueva York

Ocón, M. S. (2017). Los centros de enseñanza y la educación del ocio. Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 105-115.

OMS. (2010). Adolescencia. Universal.

Pérez M. (2013) Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante. Universidad de Burgos. Tesis. España.

Piscitelli, A. (2010). El proyecto Facebook y la PosUniversidad. Madrid: Fundación Telefónica.

Polo M. (S.F.) El comportamiento en las etapas del desarrollo humano. Psicología de la salud. México. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia_salud/paginas/pagina02/Tema8.html

Roldán, M. (2015). Antecedentes sobre el uso de Facebook en. Montevideo.

Reyes A. (s.f) Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento. España. (p. 9)

Ruiz, R. (2010). El Método Científico y sus Etapas. México: Trillas.

Salazar G. (2011) Facebook causa estrés y ansiedad, S.E. Texas. (p.2)

Salguero, J. M. (diciembre de 2011). Educación y Psicología. Obtenido de <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/71>

Sampieri, H. (2010). Metodología de la Investigación. México: Sexta edición .

Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. México: Salud Mental.

Santrock, J. (2010). Psicología del desarrollo, El ciclo vital, décima edición. Madrid: MC Graw Hill.

Toranzo, F. M. (2013). Riesgos en el uso de las redes sociales. TELOS, 1-10

Tosá, J. (2012). Los menores y el mercado de las pantallas: una propuesta de conocimiento integrado. Colección Generaciones Interactivas - Fundación Telefónica. Recuperado de <http://generacionesinteractivas.org/upload/libros/Los%20menores%20y%20el%20mercado%20de%20las%20pantallas.pdf>.

Anexos

Anexo 1

Encuesta

EDAD	SEXO		FECHA
	M	F	

Objetivo: Determinar la vulnerabilidad del adolescente referente al uso excesivo (abuso) de la red social Facebook; Y evaluar el deterioro en las relaciones personales y sociales de los adolescentes de tercero básico.

Instrucciones: Marque con una X la situación que considere.

1	2	3	4	5
Muy raramente	Raramente	A veces	A menudo	Muy a menudo

¿Con cuánta frecuencia durante el último año...

1	Ha pensado en su vida cotidiana, en utilizar la red social Facebook?	1	2	3	4	5
2	Ha utilizado más tiempo Facebook del que pretendía inicialmente?	1	2	3	4	5
3	Ha notado, que al utilizar Facebook se aísla de su entorno social?	1	2	3	4	5
4	Ha utilizado Facebook para olvidar sus problemas personales?	1	2	3	4	5
5	Ha percibido, que otros le han dicho que reduzca el uso de Facebook pero no les ha prestado atención?	1	2	3	4	5
6	Ha considerado que el utilizar Facebook, le genera bienestar y satisfacción?	1	2	3	4	5
7	Ha intentado disminuir el uso de Facebook, sin obtener un resultado exitoso?	1	2	3	4	5
8	Ha notado, que sus padres le ponen límites en cuanto al uso de Facebook?	1	2	3	4	5
9	Ha buscado la aprobación mediante un “like” cuando sube una foto a su perfil de Facebook?	1	2	3	4	5
10	Ha considera que los emoticones son los indicados para expresar y complementar sus emociones?	1	2	3	4	5

Anexo 2

Inventario de Ansiedad de Beck



Identificación Fecha

Indique para cada uno de los siguientes síntomas el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Elija de entre las siguientes opciones la que mejor se corresponda:

- 0 = en absoluto
- 1 = Levemente, no me molesta mucho
- 2 = Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo
- 3 = Severamente, casi no podía soportarlo

	0	1	2	3
1. Hormigueo o entumecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sensación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Temblor de piernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Incapacidad de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Miedo a que suceda lo peor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mareo o aturdimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Palpitaciones o taquicardia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Terrores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Nerviosismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sensación de ahogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Temblores de manos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Temblor generalizado o estremecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Miedo a perder el control	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Dificultad para respirar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Miedo a morir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sobresaltos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Molestias digestivas o abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Palidez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Rubor facial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sudoración (no debida al calor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>