



**ALUMNO: Velasco Hernández Leticia  
Alejandra.**

**MATERIA: Seminario de Tesis.**

**CATEDRATICO: María del Carmen  
Cordero Gordillo.**

**9º de Psicología.**

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 12 DE MAYO DEL 2020.

PASIÓN POR EDUCAR



# **INDICE TENTATIVO.**

## **Capítulo I.**

### INTRODUCCIÓN.

1.1 Planteamiento del problema.

1.1.1 Preguntas de investigación.

1.2 Objetivos.

1.3 Justificación.

1.4 Hipótesis.

1.4.1 Variables.

1.5 Metodología.

1.5.1 Ubicación.

## **Capítulo II: orígenes y evolución.**

2.1 Antecedentes históricos de las redes sociales.

2.2 Orígenes de Instagram.

2.2.1 Visión general de las consecuencias de Instagram.

2.3 Visión histórica de la ansiedad en adolescentes.

2.3.1 Antecedentes históricos de la ansiedad que provocan las redes sociales.

2.3.2 Antecedentes de la ansiedad que provoca Instagram.

2.4 Que adolescentes han sido afectados mas por la red social de Instagram.

2.4.1 Hasta que punto a sido afectada la salud mental los adolescentes por Instagram.

## **Capítulo III: Marco teorico y conceptual.**

3.1 Perspectiva general de la teoría de Karen Horney.

3.2 Necesidad neurótica de reconocimiento.

3.2.1 Necesidad neurótica de admiración.

3.3 Visión general de la teoría de desarrollo psicosocial de Eric Erikson.

3.3.1 Estadio de identidad vs confusión de roles.

3.4 Visión de la teoría de jerarquía de necesidades Maslow.

3.4.1 Necesidades estéticas.

3.5 Visión general de las redes sociales para Celaya.

3.5.1 ¿Qué es Instagram?

3.6 Definición de influencia según distintos autores.

3.7 Que son los estereotipos según diferentes autores.

3.8 Significado de adolescencia.

3.8.1 definición de cambios psicológicos en la adolescencia.

3.8.2 Significado de cambios físicos en la adolescencia.

3.9 Definición de salud mental.

3.9.1 ¿Que es la ansiedad?.

3.9.2 Significado de autoestima.

3.9.3 Definición de depresión.

3.9.4 Que es el estrés.

3.9.5 Definición de autoestima.

## **INTRODUCCIÓN.**

El presente trabajo de investigación “porque Instagram afecta la salud mental” esta dirigido a adolescentes de sexo femenino ya que se tiene como problemática que los jóvenes pasan horas en las redes sociales en varios estudios recientes, los usuarios adolescentes y adultos jóvenes que pasan la mayor parte del tiempo en Instagram, Facebook y otras plataformas, mostraron una tasa de depresión substancialmente más alta (del 13 al 66 por ciento) que aquellos que pasaron menos tiempo.

También la pérdida de la autoestima genera ansiedad, esto se da especialmente en las adolescentes, cuando se comparan negativamente con las imágenes perfectamente editadas de niñas que parecen ser más bonitas, delgadas, más populares y más ricas, de hecho Instagram consiste en la creación de una imagen perfecta puede no solo hacer que los demás se sientan inferiores, sino que también es dañino para aquellos que parecen tener éxito en ello.

Las adolescentes pasan tanto tiempo en las redes sociales tratando de publicar lo que creen que el mundo pensará que es una vida perfecta, como es bien sabido en la adolescencia es una etapa de constantes procesos y cambios físicos como psicológicos, muchas veces como mujeres somos mas inseguras que los hombres es por eso que es difícil enfrentarse a este “mundo perfecto” de Instagram.

Esta investigación beneficiara a las adolescentes ya que se proporcionaran técnicas y herramientas que les pueden ayudar a tener mejor autoestima para evitar la ansiedad así como informarlas mas sobre esta problemática y que aprendan a usar Instagram de una manera mas responsable sin que se vea afectada en su salud mental.

En el capitulo uno de esta investigación hablare de los datos generales de este presente trabajo ya que daré a conocer la problemática, la importancia del tema, las

variables que pueda tener la investigación, ubicación y se tomara como muestra alumnas del CBTIS 108 en la ciudad de Comitán y otros detalles que considero de suma importancia.

En el segundo capitulo explicare el origen de la problemática y factores que han influido en ella, antecedentes del mismo y como ha venido evolucionando es importante ya que considero que muchas veces es de suma importancia para ver los cambios que a tenido ha bajado el índice de ansiedad o es mayor en la actualidad.

El capitulo tercero se basa en el marco teórico y conceptual, ya que se verán las teorías de diferentes autores que aporten a esta investigación como respaldo a lo que estamos diciendo, también definiciones que ayudaran a entender mas la investigación a todo el publico.

Esperando así que este trabajo informe a la comunidad y sea de gran aporte para la sociedad y la carrera de psicología, trayendo beneficios consigo.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

El uso de Internet y de las Tecnologías de la Información y la Comunicación forman parte del estilo de vida actual en cualquier sociedad, las redes sociales son una herramienta muy importante hoy en día ya que a través de ellas podemos comunicarnos con personas las personas que están en el mismo lugar que vivimos y por lo tanto también las que están fuera de nuestro país, estado o ciudad, además conocemos a personas nuevas que tienen gustos parecidos a los nuestros, realmente las redes sociales hoy en día es una gran comunidad ya que la mayoría de personas lo utilizan sin embargo tiene por otra parte también trae consigo una problemática si hacemos mal uso de las redes sociales ya que muchas veces nos exponemos a problemas como cyberbullying, secuestros, conductas antisociales, ansiedad y depresión, estos son algunos de ellos y que perjudica mas a los adolescentes ya que como se sabe están en un cambio físico y psicológico.

Los datos obtenidos en distintos estudios confirman una elevada frecuencia con la que adolescentes y jóvenes utilizan Internet y las RSV. Según el informe realizado el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2012), el 96.5% de los menores de 15 años acceden habitualmente a Internet.

"Los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram son más propensos a sufrir problemas de salud mental, sobre todo angustia y síntomas de ansiedad y depresión", recogen en el estudio, realizado por la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge.

Por esta razón se considera que la red social Instagram ha perjudicado a muchos adolescentes y por ende ha incrementado la tasa de ansiedad en los jóvenes ya que esta red social consiste en subir fotos de momentos, rostros, pieles y cuerpos "perfectos" es por eso que Instagram logra fácilmente que las niñas y mujeres se sientan como si sus cuerpos no fueran lo suficientemente buenos mientras la gente agrega filtros y edita sus imágenes para que parezcan perfectas, asegura uno de los jóvenes estudiados, se valoraron 14 factores, tanto positivos como negativos, en

los que estas aplicaciones impactan en la vida de este grupo de edad en el que su personalidad aún está en formación. Instagram suspendió en siete de estos aspectos: notablemente, los jóvenes reconocían que esta app para compartir fotografías afecta muy negativamente en su autoestima (imagen corporal), en sus horas de sueño (asociado a múltiples problemas que se derivan de dormir poco) y en su miedo a quedarse fuera de eventos sociales (conocido por las siglas en inglés FoMO). Además, consideran que fomenta el ciberacoso, que les genera ansiedad y, en menor medida, síntomas depresivos y sensación de soledad.

Se a notado que a incrementado la tasa de ansiedad en las jóvenes mujeres de 15 a 16 años, en el de plantel CBTIS 108, Comitán de Domínguez Chiapas, ya que cada vez se nota que le ponen mas importancia a como se ven y a las fotos que toman le ponen mas empeño sin embargo esto les causa estrés y angustia si no sale tan perfecto como quisieran, no se le a dado la debida importancia y no hay mejorar para la solución de este problema.

## **1.1 Preguntas de investigación.**

1. ¿Qué es ansiedad?
2. ¿Qué es Instagram?
3. ¿Cuáles son los factores que provoca que Instagram perjudique la salud mental de las adolescentes mujeres de 15 a 16 años del cbtis 108 de Comitán de Domínguez Chiapas?
4. ¿qué problemas de salud mental provoca Instagram?
5. ¿Por qué Instagram afecta la salud mental?

## **2. OBJETIVOS.**

### **Objetivo general:**

- Analizar los factores que provoca que Instagram perjudique la salud mental de las adolescentes mujeres de 15 a 16 años del cbtis 108 de Comitán de Domínguez Chiapas.

### **Objetivos específicos:**

- Definir la ansiedad
- Definir Instagram
- Conocer los problemas de salud mental que provoca Instagram
- Analizar porque Instagram afecta la salud mental

### **3. JUSTIFICACIÓN.**

Actualmente las redes sociales son una plataforma de mucha importancia ya que muchas personas la usan por lo tanto también tiene muchos beneficios de comunicación, información e interacción social.

Instagram en particular tiene la función de subir fotos y vídeos, compartiendo momentos con la comunidad que te siguen, es una plataforma muy buena, pero también tiene muchos riesgos como provocar ansiedad, estrés, depresión, autoestima y demás factores ya que se trata de subir fotos de la persona también momentos perfectos.

Instagram, principalmente por su gran poder visual y por la repercusión e influencia que los 'instagramers' (ya sean conocidos, pagados por las marcas o anónimos) tienen en el conjunto de las consumidoras de moda. Por ello, resulta interesante conocer hasta qué punto la comunicación que se hace mediante esta red social influye en la creación de estereotipos femeninos.

Las adolescentes mujeres de 15 a 16 años son más susceptibles a estos estereotipos ya que se encuentran en cambios físicos y psicológicos, muchas veces las mujeres se preocupan más por lo físicos empieza a generar estrés ya que la mayoría de las adolescentes buscan tener la imagen perfecta o seguir los estereotipos de una mujer perfecta.

Muchas veces las adolescentes se valoran por medio de los likes o comentarios y cuando no lo obtienen se empiezan a sentirse insuficientes y desvaloradas llevándolas hasta el grado que caigan en depresión lo que las puede llevar al suicidio.

En el bachillerato CBTIS 108 se ha notado un mayor uso de Instagram por lo tanto muchas jóvenes son las que se han mostrado más interesadas en su piel, su cuerpo, su forma de vestir y creo que esta bien pero siempre y cuando no se les salga de las manos, muchas veces esto les empieza a causar conflicto y frustración al no conseguir la foto ideal y se empiezan a preocupar, estresar incluso a tener baja

autoestima, es por eso que esta investigación se dará en la ciudad de Comitán y se propone disminuir la tasa de cualquier factor que afecte la salud mental.

Es importante interesarnos en los factores que pueden poner en riesgo la salud mental de las adolescentes para prevenir que la tasa de estrés, ansiedad, depresión siga aumentando, que se podrá prevenir por medio de platicas, conferencias y talleres, al mismo tiempo mejorar la salud mental con el propósito de informar mas sobre este padecimiento que trae consigo las redes sociales y que las adolescentes puedan usar esta plataforma de forma segura y consiente.

Esta investigación beneficiara a los padres y a los adolescentes ya que tendrán mas información y en base a esto se espera que la tasa de estos padecimientos disminuya para que en un futuro ya no siga aumentando y las adolescentes tengan mas seguridad en si mismas para que estos estereotipos no las siga perjudicando.

No se a dado mucha énfasis en este tema y creo que es de vital importancia ya que ayudara a que se obtenga mas información, conocimientos y ayudara a los adolescentes a saber manejar mejor sus redes sociales y la aceptación de si mismos, a los padres también ayudara a informarse mas sobre esta red social y que tengan herramientas para ayudar a sus hijas ya que muchas veces se encuentran desinformados, por otro lado también a psicólogos que necesiten mas información sobre este tema ya que se puede presentar en el consultorio y como creo que este tema es algo nuevo muchas veces no existe demasiada información.

## **4. HIPOTESIS.**

Instagram afecta la salud mental de los adolescentes por los estereotipos que plantea.

### **4.1 Variables.**

Variable independiente:

Instagram.

Variable dependiente:

Salud mental.

Estereotipos.

## **METODOLOGÍA.**

### **Método científico:**

El método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica. (Tamayo)

### **Metodología:**

El Método analítico:

Es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. (Limon, s.f.)

### **Método Deductivo:**

Es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular. Posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las premisas de las que se originan también lo son. (Bastar, 2012).

**Tipo de investigación:** documental-campo (mixta)

Documental: Detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que pueden ser útiles para los propósitos del estudio. (Sampieri,2000)

Campo: la investigación de campo “consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables algunas”. (Arias,2004, p. 94)

**Enfoque metodológico:**

Cuantitativo: “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. (Sampieri,1991)

**Corriente epistemológica:**

Humanismo:

"un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento

to. Un conjunto de técnicas de cambio individual y social, un conjunto de valores que conciernen las relaciones del individuo y de la sociedad con una moral implícita o explícita...Un movimiento contra- cultural, que se ha extendido bajo la forma de 10 que se ha venido en llamar Movimiento del Potencial Humano". (Smith & Fourca, 2014)

Psicoanálisis:

1) de un procedimiento para la investigación de procesos mentales más o menos inaccesibles por otra vía; 2) de un método basado en esta investigación para el tratamiento de los trastornos neuróticos; 3) de una serie de concepciones psicológicas adquiridas por este medio y que confluyen para formar progresivamente una nueva disciplina científica” (Freud, 1985) ( EL MÉTODO PSICOANALÍTICO)

**Técnicas de investigación:**

Campo: Encuestas.

Documental: Libros, sitio web, Consultas bibliográfica

**Ubicación:**

Esta investigación se llevará a cabo en el bachillerato CBTIS 108 ubicado en la ciudad de Comitán a alumnas de 15 a 16 años de 4 semestre, con una duración aproximada de 6 meses.

Criterios de inclusión: alumnas del CBTIS 108 de 4 semestre.

Criterios de exclusión: alumnos hombres que estén dentro del CBTIS 108 y alumnas y alumnas mujeres que no estudien en el CBTIS 108.