



ALUMNO: Velasco Hernández Leticia Alejandra.

MATERIA: Taller de elaboración de tesis.

CATEDRATICO: María del Carmen Cordero Gordillo.

9° de Psicología.

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 28 DE MAYO DEL 2020.

PASIÓN POR EDUCAR

DEDICATORIA.

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.

CAPITULO I: PROTOCOLO DE INVESTIGACION.

1.1 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.

1.1.1 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?

1.2 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

1.3 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 pláticas, conferencias y talleres, al mismo tiempo mejorar la salud mental con el propósito de informar más 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 más 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 más seguridad en sí 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 más información, conocimientos y ayudara a los adolescentes a saber manejar mejor sus redes sociales y la aceptación de sí mismos, a los padres también ayudara a informarse más 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 más 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.

1.4 HIPOTESIS.

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

1.4.1 Variables.

Variable independiente:

Instagram.

Variable dependiente:

Salud mental.

Estereotipos.

1.5 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 desordenes 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

1.5.1 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.

CAPITULO II: ORÍGENES Y EVOLUCIÓN.

2.1 Antecedentes históricos de las redes sociales.

Las redes sociales surgen hace mucho años, incluso la idea de red social surge en el año 1929 por el escritor húngaro Karinythy en una narración corta denominada Cadenas. Según este autor, el número de conocidos de una persona crece exponencialmente siguiendo un número de enlaces de una cadena que serían las relaciones humanas, como se sabe los seres humanos son sociables por naturaleza entonces desde hace muchos años se busca la interacción con mas personas.

Los intentos de demostrar esta teoría de forma científica han sido numerosos. En la década de los 50 diversos investigadores respectivamente, intentaron encontrar el número de pasos necesarios para que toda la red humana estuviese interconectada. En el año de 1967 el sociólogo de la Harvard University Stanley Milgram se propuso demostrar la teoría mediante un experimento basado en el envío de cartas postales. Teniendo presente que una red social comprende a un conjunto de personas con un patrón de interacciones.

Entre 1997 y 2001 innumerables aplicaciones comenzaron a articular la posibilidad de crear perfiles y de listar amigos agregados a los mismos. permitían crear perfiles personales, profesionales o de contactos y se podían añadir amigos sin necesidad de aprobación por parte del agregado.

En 2001 cuando se intentó repetir la comprobación de Milgram, aunque en esta ocasión el medio utilizado fue el correo electrónico. Watts envió un email en el que pedía a los destinatarios que lo reenviasen a sus contactos para comprobar cuánto tardaba en volver al primer emisor. Finalmente el mensaje fue reenviado a 48.000 personas.

Aunque puedan parecer un fenómeno reciente, las redes sociales surgieron antes del nacimiento de la Web 2.0.

Orkut, adquirida por Google en 2003, estaba dirigida a los ciudadanos estadounidenses, aunque hoy disfruta de una enorme popularidad en Brasil convirtiéndose casi en su red social nacional. Por otro lado MySpace (2003) creció gracias al apoyo que recibió por parte de las bandas de música indie tras la decepción de los usuarios con el cambio de la política de Friendster.

El despegue de MySpace¹⁴ se produjo en 2004 tras la incorporación de adolescentes que a su vez invitaban al resto de sus amigos a unirse tras la sugerencia de miembros de mayor edad.

La red alemana Xing¹⁵ (2006) compró dos de las redes sociales hispanohablantes más populares, Neurona (2004) y eConozco (2007) durante 2007, buscando de esta forma su desembarco en otras zonas geográficas.

Finalmente, cabe destacar el caso de Facebook¹⁶ (2004). Fue diseñada en un primer momento para uso privado específico en la Harvard University, y tan solo se podía acceder a ella si se disponía de un correo electrónico del centro universitario. Posteriormente fue ampliándose hacia otras universidades, empresas y, finalmente, a cualquiera que dispusiese de un correo electrónico (2006).

que esto no supone que los nuevos usuarios puedan acceder a las redes privadas ya establecidas dentro de Facebook y, por otro lado, tampoco pueden acceder al perfil de otro usuario hasta que este no lo admita como amigo u opte de dejar su perfil abierto y visible para todos.

Otro punto importante de Instagram es que, en lugar de tener amigos, se les llama seguidores y los jóvenes cada vez quieren más likes y seguidores en esta plataforma, lo cual les proporciona popularidad, autoestima, seguridad en ellos y muchos beneficios.

Como se puede observar las redes sociales han cambiado mucho a lo largo del tiempo, la idea no surgió hace poco tiempo, realmente estas investigaciones e inventos han llevado a lo que hoy son las redes sociales, nos facilitan la comunicación y la interacción entre diferentes personas, también te sirve para promocionar tu negocio o algo que quieras dar a conocer, las redes sociales han cambiado demasiado y siguen cambiando en la actualidad existen mil métodos para lo que puedes aprovechar o hacer una red social.

En la actualidad la mayoría de las personas usan redes sociales desde niños hasta adultos mayores como se sabe las redes sociales han mejorado muchísimo en cuanto a comunicación, fotografías, videos, realmente es una maravilla siempre y cuando se utilicen con responsabilidad.

En México el mayor número de usuarios de Internet son (10,876,958 personas), que representan 23.6% del total, tiene entre 12 y 17 años de edad. Si además consideramos el segmento de usuarios de Internet que tiene entre 18 y 24 años (9,622,940), que representan 20.9% del total de usuarios de Internet, tendríamos un total de 20,499,898 jóvenes mexicanos cuyas edades se encuentran comprendidas en el rango de 12 a 24 años de edad, y que representan 44.5% del total de usuarios de Internet en México.

Con respecto a la penetración de las redes sociales, la AMIPCI estimó que 90% de los usuarios de Internet en México usan las redes sociales. La principal actividad en línea de los usuarios de Internet en México fue enviar y recibir correos electrónicos (80%); y, en segundo lugar, acceder a las redes sociales (77%). Sin embargo, en materia de ocio, la principal actividad es el uso de redes sociales (81%).

En México, de acuerdo con los resultados que arrojó el citado estudio de AMIPCI, 45% de los usuarios de Internet son jóvenes que tienen entre 13 y 24 años de edad. Además 8 de cada 10 niños de padres internautas usan Internet, principalmente en

las escuelas, y para actividades de entretenimiento. En 2013 las redes sociales fueron la aplicación más descargada por los usuarios de Internet en México (87% del total de menciones); en segundo lugar, los correos electrónicos (82%).

Como se puede observar en México las redes sociales son ya muy comunes hoy en día y que la mayoría de la población las utiliza.

2.2 Orígenes de instagram.

La red social Instagram de Kevin Systrom y Mike Krieger es un proyecto de fotografía móvil para App Store, el 6 de octubre de 2010 salió fue bautizado como Instagram.

Después de varias actualizaciones en sus escasos dos años de funcionamiento, y el lanzamiento de la versión para Android, en abril de 2012 se anunció la adquisición de la compañía por Facebook, comprada por mil millones de dólares.

Su nombre proviene de un compuesto entre “instantánea” y “telegrama” lo que ya define de antemano el propósito que promueve la red social. Instagram, explotó desde sus comienzos las características de los teléfonos inteligentes, por lo que propone a sus usuarios capturar, editar y compartir momentos de su vida con otros individuos de forma instantánea a través de una serie de imágenes y videos (filtrados).

Es importante aclarar que es de carácter instantáneo ya que solo se puede agregar contenido a través de un dispositivo Smartphone, no desde el ordenador. Su sistema de seguidores está inspirado en el de Twitter: cada usuario opta, según sus intereses y gustos, perfiles para seguir y a la vez tendrá una audiencia que elija seguirlo a él.

También ha heredado la utilización de hashtag a modo de leyenda de las fotografías, los cuales sirven para organizarlas agrupando aquellas que poseen

algún tipo de relación. Estos hashtag los eligen los mismos usuarios que comparten el contenido conceptualizándolo por medio de palabras claves.

Otra herramienta que utiliza Instagram con eficacia es la geolocalización. El individuo puede elegir el lugar donde se ha tomado la fotografía lo que servirá también para agrupar todas aquellas que hayan sido tomadas en el mismo sitio de diferentes usuarios.

Todas estas herramientas descritas brevemente permiten una mayor visibilidad y viralidad del contenido compartido, crean un banco de imágenes digitales al cual se puede acceder sin tener que poseer una “amistad” como sí sucede en Facebook.

Las personas optan seguidores principalmente por intereses, no solo por vínculos personales, similar al formato de “fanpage” que posee Facebook para marcas comerciales, instituciones o celebridades. Este tipo de sistema lo que provoca es que, sabiendo que las culturas mediáticas convierten los medios de comunicación en nuevos ejercicios del poder⁷⁹, hoy gracias a Instagram muchos individuos se convirtieron en los denominados instagramers, usuarios que poseen una audiencia masiva de miles de seguidores y, por ende, portadores de voz y de influencia en el medio.

Instagram es usada en su mayoría por jóvenes menores de 29 años⁸⁰. Estudios comprueban que los jóvenes son más proclives a usar esta red social frente a Facebook en búsqueda de una libertad digital (Facebook se popularizó de tal forma que ya tanto adultos como niños la utilizan) y por considerarla demasiado compleja. Otra de las características que llamaron la atención de Instagram en sus inicios fue la capacidad de aplicar filtros a las fotos para “embellecer” las fotografías tomadas desde el móvil, que en el momento de su creación carecían de la calidad que poseen hoy en día.

La utilización de estos filtros y finalmente, veamos los números que suceden a Instagram: en diciembre de 2010, Instagram tenía ya un millón de usuarios registrados, en marzo 2012, Instagram anunció que había alcanzado la cifra de 27 millones de usuarios registrados y a partir de aquí dió el gran salto, para llegar a los 100 millones de usuarios en setiembre de 2012, apenas medio año después.

A pesar de que existen otras redes en las que se pueden compartir fotografías, parece que Instagram ha tomado la delantera, y ninguna otra, por más calidad fotográfica o más opciones de filtros que tenga va a ganarle terreno, al menos por el momento.

Diciembre de 2016, alcanzó los 600 millones de usuarios aumentando 100 millones de cuentas en los últimos 6 meses⁸² convirtiéndose en la cuarta red social más utilizada a nivel mundial, detrás de gigantes como Facebook, Youtube y Qzone (red social de origen chino), y la que mayor crecimiento tuvo en la historia.

Al principio Instagram no tuvo una gran relevancia en México pero poco a poco fueron subiendo el grado de usuarios en esta plataforma, cuando empezaron añadir mas efectos y filtros para las fotografías, también modo de historias que duran 24 horas y en vivos, en la actualidad es una plataforma con millones de usuarios, incluyendo famosos, cada vez mas adolescentes tienen una cuenta de Instagram y empiezan a seguir a influencers, famosos o paginas que les interese mas como de moda, deporte, música, se ha vuelto una plataforma donde se ofrecen productos, se promocionan cosas y cada vez hay mas contenido y mas personas en esta plataforma, en México Instagram es una de las que más rápido crecimiento, especialmente entre los adolescentes mujeres.

2.2.1 Visión general de las consecuencias de Instagram.

La red social Instagram es mayormente utilizada por adolescentes en donde interactúan por medio de fotografías subidas a su perfil, historias de Instagram, mensajes, me gustas y reacciones, esta red social es muy llamativa visualmente ya que la mayoría de usuarios sube sus mejores fotos desde comida, paisajes hasta selfies, fotos propias de cuerpo completo, es decir contenido de buena calidad, esta red social tiene muchos beneficios y es muy atractiva, pero como todo lo bueno, también tiene parte mala.

Para los más jóvenes, el hecho de no estar en contacto a través de las redes sociales supone una forma de no existir, de exclusión social, de no estar integrado en el mundo de los demás, de no participar en los acontecimientos de su entorno, de llegar a estar ninguneados, es por ello que intentan tener diferentes redes sociales, en este caso Instagram es la moda para ellos y es muy consumida por adolescentes, en especial mujeres.

Esta red social esta llena de estereotipos de personas en donde enseñan su cuerpo perfecto, piel sin imperfecciones, vida, paisajes comida, ropa y un sin fin de cosas perfectas a la vista de cualquier persona, a través de una encuesta que se realizó a más de 1500 jóvenes de entre 14 y 24 años de cómo influenciaban las redes sociales en la salud mental de estos.

La investigación halló que Instagram es la red social que genera más efectos negativos, porque a través de las imágenes se crean estereotipos irreales que resultan imposibles de alcanzar, lo que genera ansiedad, depresión y baja autoestima en jóvenes de esta edad, que aún están desarrollando su personalidad y carácter.

Hay diversas causas que puede tener Instagram como cuando los adolescentes sobreexponen su privacidad proporcionando detalles innecesarios al resto de

usuarios, les gusta mantenerse informados sobre las vidas de sus amigos usando Instagram. Si es posible conocer lo que les ocurre a otras personas a través de las fotografías que comparten, es porque reflejan a través de ellas los momentos que están viviendo, qué les está pasando, momentos importantes en su vida, etc.

Adicción esta red social tiene un uso muy simple y muy atractivo también el motivo que puede llevar a la adicción es la aceptación social, el simple hecho de conseguir likes o comentarios puede convertir Instagram en algo adictivo, además hay adolescentes que sufren Ciberbullying dentro de la aplicación y es difícil detectarlo. Instagram afecta negativamente varios ámbitos emocionales y psicológicos, pero la autoestima y las horas de sueño de los jóvenes fueron los más afectados por esta app,

Las redes sociales están llenas de desconocidos, es muy difícil saber quién hay detrás de un perfil en Instagram o cualquier otra red social, estereotipos la mayoría de los adolescentes siguen a los “influencers” y “celebridades” de moda, cuyas fotos están retocadas y, se frustran al no tener esos ‘cuerpos de escándalo’ o esa vida de ‘postureo’, otra causa es que si a un adolescente le cuesta relacionarse, seguramente le será más fácil hacerlo por redes sociales, este simple acto, puede transformarse en una disminución de habilidades para socializar en la vida real.

Esta red social tiene mas causas negativas en adolescentes mujeres ya que ellas están es constante critica y exigencias de la sociedad y se lo toman demasiado enserio, Instagram es una red social que puede tener causas malas en las adolescentes ya que ellas se valoran dependiendo likes, seguidores que ellos tengan, al mismo tiempo pueden llegar a frustrarse al no tener el cuerpo o la piel, ropa, y demás que tiene la mayoría de usuarios.

2.3 Visión histórica de la ansiedad en adolescentes.

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se define como una ansiedad y preocupación excesivas por diferentes sucesos o actividades cotidianos (ejemplo, responsabilidades laborales, fallas académicas menores, temas económicos y otros problemas de carácter menor) durante la mayoría de los días, al menos por un periodo de seis meses.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de doscientos setenta millones de personas en el mundo sufren trastornos de ansiedad. La misma organización calcula que entre un 10% y un 20% de niños y adolescentes en todo el mundo experimentan trastornos mentales, el más común es la ansiedad.

Los trastornos de ansiedad constituyen una problemática frecuente entre los adolescentes y jóvenes, que se ha incrementado en las últimas décadas, entre los estudios que se han realizado sobre la frecuencia de los Trastornos de Ansiedad, se destacan estudios efectuados en USA refieren que un cuarto de la población desarrollará algún trastorno de ansiedad, alguna vez en su vida. También la Epidemiológica Catchment Área (ECA), en población general, encontró una prevalencia en un mes, de trastornos de ansiedad, en edades de 18 a 24 años del, con una mayor frecuencia en todas las edades en mujeres (duplica la del varón).

El diagnóstico se realiza cuando la Ansiedad es el síntoma predominante y causa malestar o deterioro uno de cada 10 niños sufre una enfermedad ansiosa, Aproximadamente el 50% tienen otro trastorno de Ansiedad. el 30% tienen además algún tipo de Trastorno depresivo.

Los Trastornos de Ansiedad se dan con frecuencia en los familiares cercanos, aproximadamente el 50% tienen otro trastorno de Ansiedad, el 30% tienen además algún tipo de Trastorno depresivo.

Se ha comprobado que cada vez más personas cuentan con acceso a internet, uso de las nuevas tecnologías, como smartphones ha aumentado la ansiedad en los adolescentes ya que al estar expuestos a estas nuevas tecnologías, se vuelven adictivos y dependientes, es por eso que la ansiedad en los últimos años ha aumentado.

Las pantallas son grandes generadores de ansiedad. Por un lado, debido a su componente adictivo. Las redes sociales, los juegos de ordenador, están diseñados para enganchar, y cuando no puedes consultar el móvil o no puedes jugar a un juego porque no tienes batería, esto hace que se genere estrés y ansiedad.

Hay esta parte puramente biológica, física, y luego está la parte que sobre todo afecta más a los adolescentes, que es la ansiedad por la necesidad de agradar, que te acepten, de no hacer el ridículo, de conseguir más likes. También existe la ansiedad que te provoca ver que los otros se están divirtiendo y tú no, que se lo están pasando mejor que tú.

En México se puede observar que cada vez más personas tienen un Smartphone y cada vez son más niños y adolescentes que tienen un dispositivo avanzado. Se considera que los adolescentes están más expuestos a tener algún trastorno de ansiedad o depresión ya que están demasiado expuestos a burlas, críticas en redes sociales, lo cual muchas veces se ve afectado en su estado de ánimo, considerando que se encuentran en una etapa de muchos cambios.

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

El 91 % de los jóvenes de 16 a 24 años usan Internet para acceder a las redes sociales, se estima que la adicción a las redes sociales afecta a un 5 % de los jóvenes, considerándose estos medios más adictivos que los cigarrillos y el alcohol. Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70% en los últimos 25 años, el uso de redes sociales está relacionado con un incremento en las tasas de ansiedad y depresión, con trastornos del sueño, y con problemas de autoimagen.

De acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud, cerca de 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 puede tener un trastorno de ansiedad. El número va en aumento; entre el 2007 y el 2012, los trastornos de ansiedad en los niños y adolescentes aumentó un 20 %, no es de asombrarse que cada vez mas niños y adolescentes están en redes sociales y que muchas veces su autoestima se debe a los comentarios y likes en fotografías.

Existe una creciente obsesión entre los adolescentes con el entorno que les permite conectarse con sus amigos. Los datos de 2018 referentes a la prevalencia y hábitos del uso de las redes sociales entre adolescentes, revelan que el 95% tiene un teléfono inteligente y el 45% están online "casi constantemente" (en comparación con el 24% en 2014).

El 24% de los adolescentes considera que las redes tienen un impacto negativo, siendo la razón principal la propagación de rumores y el bullying. Para el 31%, las redes sociales tienen un efecto mayormente positivo, al facilitar la conexión con amigos y familiares. El ciberbullying o acoso cibernético es un problema creciente: 7 de cada 10 jóvenes afirman haberlo experimentado, otro factor es el miedo a ser

ignorado, caracterizado por la necesidad de estar constantemente conectado con las actividades de otras personas, para no perderse estas actividades.

El 97% de los jóvenes de entre 11 y 17 años utilizan las redes sociales. El 35% de ellos, revelan problemas de sueño, y el 47% ansiedad. De hecho, una mayor inversión emocional en las redes sociales, se correlaciona fuertemente con niveles más elevados de ansiedad: la cantidad de tiempo dedicado al uso de las redes sociales se relaciona directamente con mayores síntomas de ansiedad y una alta probabilidad de cumplir los criterios para un trastorno de ansiedad.

Los autores del informe sugieren dos teorías que podrían explicar este fenómeno: las redes sociales pueden ser una fuente de estrés que contribuye a los síntomas de ansiedad, o los jóvenes con ansiedad elevada tienden a involucrarse en un mayor uso de las redes sociales, tal vez, como una forma de reafirmación que busca aliviar los síntomas de ansiedad.

La ansiedad crónica puede ocasionar problemas graves de salud mental, depresión, uso de sustancias e incluso suicidio. Puede interferir con la capacidad de enfocarse y de aprender lo que puede conllevar a tener problemas en la escuela, lo cual puede tener un impacto a largo plazo. También puede ocasionar problemas físicos, tales como dolores de cabeza, dolor crónico, problemas digestivos y enfermedades del corazón más adelante.

Según la revista Forbes en el artículo uso excesivo del celular causa trastornos de ansiedad menciona que muchas personas cada vez están mas conectadas en el celular que ya no tienen tiempo para ver la vida real, claramente cada vez mas personas cuentan con un teléfono inteligente, desde los mas pequeños, hasta adultos mayores.

El especialista, quien participó en The Disconnected Challenge by Motorola, que se estrenará el 27 de marzo próximo por Discovery Channel, dijo que cuando las

personas se despegan de su Smartphone tienen tiempo para hacer cosas importantes que habían olvidado, como la lectura o la conexión con otras personas. “Hay una enorme dependencia, porque cuando le sacas el celular a alguien tiene síntomas y comportamientos fisiológicos que se parecen a los trastornos de ansiedad”, señaló Andrés Rieznik, doctor en Física y neurocientífico.

Tan sólo en México, de acuerdo con la consultora The Competitive Intelligence Unit (CIU), al cierre de 2018 se contabilizaron un total de 121.8 millones de líneas móviles, de las cuales 106.7 millones están en dispositivos inteligentes o Smartphone, cifra que representa un aumento de 7.2% respecto al cierre de 2017.

Esto quiere decir que cada vez mas personas tiene un celular con muchas redes sociales en ella, lo cual es fuente de que cada vez las personas permanezcan mas conectadas. El experto dijo que el celular es una herramienta que hay que usar con sabiduría, que es extremadamente beneficiosa, pero también peligrosa en su capacidad adictiva y de distracción.

2.3.2 Antecedentes de la ansiedad que provoca Instagram.

Instagram es catalogada como la peor de las redes sociales para la salud juvenil por la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge, empuja a muchos jóvenes a volcarse en una vida digital paralela. Las aplicaciones de retoque fotográfico, como Facetune o RetouchMe alimentan el fenómeno, sobre todo entre las chicas. Nunca ha sido tan fácil modificar la propia selfie para remodelar el rostro y construir una identidad digital idealizada.

Es importante conocer las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales y establecer un balance entre las interacciones en línea y las del mundo real.

Un estudio realizado por el Child Mind Institute en 2017, demostró que los usuarios adolescentes y adultos jóvenes que pasan la mayor parte del tiempo en Instagram, y otras plataformas digitales, mostraron una tasa de depresión sustancialmente más alta (del 13 al 66 por ciento) que aquellos que pasan menos tiempo en su celular.

Actualmente, existen varios factores que detonan la depresión y la ansiedad en los jóvenes con el uso de las redes sociales, y es por el hecho de pasar mucho tiempo en ellas y distanciarse de la realidad, llevándolos a aislarse en sus relaciones sociales o familiares careciendo de cualquier interacción física.

Otro factor importante en esta problemática es la notable afectación sobre la imagen corporal de los adolescentes, especialmente en las mujeres. Es muy difícil lograr la auto aceptación cuando el único contenido que ven los jóvenes son imágenes de personas aparentando tener una vida perfecta, cuerpos esbeltos y musculosos con filtros que, comparten sus lujos con miles de seguidores y hacen que se vean inalcanzables, provocando así, que los jóvenes no se sientan identificados con aquello que aspiran ser o tener.

Instagram es una red social la cual se hizo con el proposito de explotar el talento fotografico y para que todas las personas se sientan parte del mundo de la

fotografía, sin embargo cada vez se fueron integrando mas modelos, actores, cantantes, bloggers y demás personas las cuales fueron llenando Instagram de estereotipos.

Según la revista Vogue en una entrevista nos redacta que “lo más complicado de ser bloguera o mostrar mi vida es fingir que siempre estoy contenta . A veces me siento tan triste y rota por dentro... Sobre todo últimamente, cuando pienso que la vida de la gente parece perfecta, pero luego me doy cuenta de que probablemente eso es lo que piensen todos de la mía”.

Estas palabras fueron pronunciadas recientemente por Aimee Song, poseedora de más de 4,5 millones de seguidores en Instagram pero también víctima de una 'tristeza interior' que le ha llevado a hablar sin tapujos de la cara B que tiene la sobreexposición en redes sociales.

El caso de Aimee es significativo, pero no es el único, ya que últimamente son varios los instagramers y influencers que han hablado de la ansiedad y, a veces, infelicidad que les ha ocasionado esta sobreexposición mediática.

Por eso y porque no hace falta ser influencer y vivir de las redes sociales para experimentar estrés, ansiedad e incluso depresión por depender en exceso de ellas, hemos hablado con Claudia Rodríguez Parras, Lucía Morales Pascual y Sara Noheda Fuentes, psicólogas de la Escuela Europea de Transformación Emocional, para aprender a detectar si estamos abusando de las redes sociales y para encontrar soluciones a los problemas que genera esta hiperconectividad (mal entendida y mal usada).

Porque es una realidad: "Cada vez es mayor el número de personas que están demasiado conectadas a redes sociales de diferentes tipos y , a la vez, muy desconectadas de sí mismas ", nos explica Noheda.

"Quien se conecta obsesivamente con una red social se desconecta irremediabilmente de sí mismo, de lo que siente, de donde está, de lo que está

haciendo". Y todo eso, teniendo en cuenta que ocurre cuando nos conectamos a redes sociales "inundadas de vidas de color de rosa, donde solo se muestra lo que se quiere enseñar", puede llevar a una devaluación personal, a sentir vacío o a vivir tu propia vida a través de las vidas de los demás.

Sara Noheda, directora de la Escuela Europea de Transformación Emocional, habla de las consecuencias que tiene estar constantemente pendiente de algo que no puedes controlar y que puede variar en función de los demás: "Todo esto provoca que las personas puedan sentirse irascibles, nerviosas y frustradas por no obtener sus deseos (que le den un like a sus publicaciones) o por el contrario experimenten una falsa euforia porque han obtenido buenos resultados en sus publicaciones de forma puntual".

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

El doctor Heather Cleland Woods, de la Universidad de Glasgow, afirma que la adolescencia puede ser un período de mayor vulnerabilidad para el inicio de la depresión y la ansiedad, donde la mala calidad del sueño puede contribuir a ello.

De hecho, un estudio realizado por él mismo, en el que analizaron a más de 450 adolescentes, que fueron encuestados sobre el uso general de las redes sociales durante la noche y a los que se les realizó un análisis de la calidad del sueño, reveló que el uso de Facebook, Twitter o WhatsApp durante todo el día y específicamente por la noche, tenía un impacto significativo en la calidad del sueño de los jóvenes además de estar vinculados con mayores niveles de ansiedad y depresión.

Como se viene viendo en esta investigación, las mujeres adolescentes son más perjudicadas por esta red social, ya que se preocupan más por cómo se ven y cómo las ven las demás personas, Instagram es una red social llena de estereotipos en donde se pueden ver más mujeres mostrando su cuerpo o rostro "perfecto", lo cual causa que las demás mujeres se sientan acomplejadas.

Las chicas se vieron más afectadas cuando se trataba del uso de las redes sociales y las preocupaciones sobre la imagen corporal, la autoestima y la apariencia, según encontraron los investigadores.

Las adolescentes tienen el doble de probabilidades que los chicos de mostrar síntomas depresivos relacionados con el uso de las redes sociales, principalmente debido al ciberacoso y a una perturbación del sueño, así como a una imagen corporal deficiente y una menor autoestima, según un estudio del Instituto de Epidemiología y Atención de la Salud del University College de Londres (Reino Unido).

En un estudio que analizó datos de casi 11.000 jóvenes en Reino Unido, los investigadores encontraron que las niñas de 14 años eran más usuarias de las redes sociales, con dos quintas partes de ellas usándolas durante más de tres horas al día.

También encontró que el 12 por ciento de los usuarios que usan poco las redes sociales y el 38 por ciento de los que las usan mucho (más de cinco horas al día) mostraron signos de depresión grave.

Cuando los investigadores observaron los procesos subyacentes que podrían estar relacionados con el uso de las redes sociales y la depresión, encontraron que el 40 por ciento de las adolescentes y el 25 por ciento de los adolescentes tenían experiencia de ciberacoso. Además, el 40 por ciento de las chicas informó sueño interrumpido, en comparación con el 28 por ciento de los chicos. La ansiedad y el mal sueño están vinculados a la depresión.

Algunas jóvenes se obsesionan con su imagen y piensan en pasar por el quirófano. Para el cirujano plástico y estético Ramón Vila Rovira, la competencia por lucir en la red aumenta las solicitudes de intervenciones a edades tempranas. El problema es que “las selfies alteran las proporciones, deforman los rasgos. Hay chicas que

con 13 o 14 años ya quieren retocarse la nariz. Se pasan el día fotografiándose y siempre ven algún defecto que no existe.

Entre los usuarios de Internet, un mayor porcentaje de mujeres usa Facebook, Tumblr, Pinterest, Snapchat, Instagram y Twitter.

Por ejemplo, un 22 % de las mujeres están activas en Twitter, en comparación con tan solo un 15 % de los hombres. Facebook, utilizado por un 71 % de la población online, está dominado por un 76 % de mujeres en comparación con un 66 % de hombres. De media, las mujeres tienen más del doble de comentarios en su muro en Facebook y un 8 % más de “amistades” que los hombres.

Una red social que cuenta con más hombres (24 %) que mujeres (19 %) es el sitio de contactos profesionales LinkedIn.

Tras todas las plataformas de las redes sociales se encuentran millones de mujeres a las que parece que les encanta usar el móvil. Un estudio de Nielsen muestra que las mujeres dedican a diario cerca de diez minutos a interactuar en las redes sociales desde sus móviles o apps, mientras que los hombres pasan menos de siete minutos.

La red social Instagram es liderada por mujeres por poco porcentaje que el de los hombres, pero se ha comprobado que las mujeres siguen a más modelos, páginas de modas, belleza que los hombres, lo cual causa que estén más expuestas a estereotipos.

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

Como se sabe Instagram es una red social que su principal objetivo es influenciar, es así como se ven influenciadas muchas adolescentes en comprar productos de belleza, cierto tipo de ropa y a seguir estereotipos de belleza. Instagram también a logrado que las chicas se sientan con bajo autoestima lo cual cada vez se ve mas que se sometan a cirugías estéticas o adolescentes cada vez mas empeñadas a bajar de peso, llevan el ejercicio a lo mas extremo.

Instagram se utiliza para influenciar a las chicas y muchas adolescentes hasta hacen encuestas de cómo vestirse, como maquillarse, que piensan de ella, es decir piden la opinión por medio de encuestas en Instagram.

En Instagram s encuentran todo tipo de personas, realmente todos los usuarios que tienen una cuenta publica y con mucha información sobre la persona se expone a secuestros, violaciones y demás hechos catastróficos. Es muy preocupante este tipo de situaciones.

Por otra parte es bien sabido que la mayoría de adolescentes que usan Instagram intentan subir siempre sus mejores fotos a pesar de que se toman miles de ellas, todavía le ponen filtros y las arreglan mas, es algo que demuestra que son inseguras con ellas mismas.

Existen situaciones curiosas en este universo digital es cuando son los propios padres quienes falsean las fotos de sus hijos, como ha sucedido en Estados Unidos, con el objetivo de que los admitieran en universidades de élite. El escándalo saltó a la luz, afecta a unas cincuenta personas, entre ellas dos actrices, Felicity Huffman y Lori Loughlin.

Han sido acusados de utilizar photoshop para colocar el rostro de sus hijos sobre fotos de atletas con el fin de ser elegidos por los entrenadores de centros como Yale o Georgetown, donde a menudo las capacidades deportivas facilitan el acceso. En

los documentos se incluyen conversaciones sobre los deportes que se deben imitar y cómo hacer que las fotos no parezcan falsas.

La psiquiatra Teia Plana, coordinadora de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Clínic descarta que haya más incidencia de anorexia o bulimia por efecto de instagram, pues se trata de enfermedades multicausales. Lo que sí favorece esos trastornos es el modelo estético excesivamente delgado imperante y la relevancia que se da al físico en la red”.

En una etapa vulnerable, de construcción de su identidad, algunas jóvenes interpretan el no recibir un like como un rechazo en grupo; se cuestionan a sí mismas ('nadie se interesa por mí') o traspasan límites para gustar más (se desinhiben más que en la vida real). Entran en un bucle obsesivo”, afirma Alex Palau, psicólogo del centro de Salud Mental Infantil y Juvenil del hospital Sant Joan de Déu de Lleida. No es preciso ser adicto para sufrir sus efectos, añade.

“En realidad son pocos los casos de adicción, pero muchas las víctimas de presión psicopatológica. A veces reconocen que preferirían que no existiera instagram”, explica el psicólogo.

Por otra parte BBC news mundo reporta que: Una joven de 16 años se suicidó en Malasia luego de realizar una encuesta en Instagram preguntándoles a sus seguidores si debía vivir o morir.

"Muy importante. Ayúdenme a escoger M/V". Según las autoridades, las letras M y V representaban Morir o Vivir, respectivamente.

El impactante testimonio de Libby, una chica "enganchada" a compartir imágenes de autolesiones en Instagram

"Instagram ayudó a matar a mi hija": la dura denuncia del padre de una chica de 14 años que se suicidó.

Según la policía de Sarawak, al este de Malasia, en un momento dado más de dos tercios de los encuestados el 69% estaba a favor de la muerte de la joven.

La adolescente cuyo nombre no se ha difundido se habría suicidado el lunes, horas después de haber publicado la encuesta en la red social.

Como se puede observar, es lamentable que muchas adolescentes se expongan así en redes sociales, realmente hay muchos casos demasiado preocupantes para las adolescentes, es triste pero es una realidad actualmente.