



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.

Agradezco a la institución que me brindo el espacio para iniciar esta investigación, por supuesto a mi asesora de tesis, que se tomo el tiempo y la dedicación de explicar a detalle y resolver las dudas que se presentaban, de realizar las reuniones para que la comprensión fuese mejor y por su increíble trabajo en cuanto a la ayuda que obtuve de su parte, una persona que sin duda ama la investigación y le apasiona enseñar, por su puesto las criticas constructivas que me ayudaron a dar lo mejor de mi.

Agradezco a mi madre ya que sin importar nada siempre esta y estará presente, por enseñarme a luchar por mis sueños hasta lograrlos, por enseñarme a no rendirme y que no hay imposibles, es mi mayor ejemplo, por su apoyo emocional y económico durante este camino a mi vida profesional, por siempre estar ahí y apoyarme en todos los aspectos, agradezco infinitamente ya que me sirvió de impulso para desenvolverme de la mejor manera en mi vida escolar, gracias por siempre estar ahí sin importar nada, este triunfo es de ambas y es por eso que el amor y las gracias son infinitas.

“ El amor de madre es el impulso que permite al ser humano llegar a lo imposible” (Garreti, s.f).

Agradezco a mis hermanos, a mi padre y a mi novio, los hombres de mi vida que me enseñan a ser valiente, sonreír y dejar de preocuparme, en los peores momentos, que todo es posible cuando uno quiere, porque ellos siempre serán mi motivación para ser mejor persona, me han enseñado muchas cosas buenas y el amor que me dan me hizo dar lo mejor de mi, gracias por siempre estar cuando lo necesito y enseñarme

a ser fuerte, por acompañarme, porque jamás me subestimaron y siempre creyeron en mi, ellos me han permitido crecer en todos los aspectos y han sido gran motor de motivación.

“todo lugar es aquí y todo momento es ahora”

Gracias a Dios a la vida y el universo, por la fuerza y conocimiento que me han regalado durante toda la vida, por estar sana y con ganas de seguir con mi vida profesional, agradezco que me han dado las mejores oportunidades de crecer como persona y por supuesto de mejorar cada día, agradezco a las personas que pusieron en mi camino.

Agradezco a mis amigos ya que siempre han demostrado ser los mejores, estar ahí cuando lo necesite, a enseñarme y motivarme a seguir adelante, me han regalado lo mejor, agradezco por poder estar aquí y ahora, agradezco por darme a las personas indicadas las cuales son mi motor, agradezco a la vida infinitamente, amo mi vida y las grandiosas cosas que hay en ella.

“Una vez que te das cuenta que el camino es la meta y que siempre estas en el camino, no para alcanzar la meta sino para gozar de su belleza y sabiduría, la vida deja de ser una tarea y se torna natural y simple, se convierte en estasis” (Nisargadatta,s.f).

INDICE.

Capítulo I.

INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.1.1 Preguntas de investigación.	5
1.2 Objetivos.....	6
1.3 Justificación.....	7
1.4 Hipótesis.....	9
1.4.1 Variables.....	9
1.5 Metodología.....	10
1.5.1 Ubicación.....	11

Capítulo II: Orígenes y evolución.

2.1 Antecedentes históricos de las redes sociales.....	13
2.2 Orígenes de Instagram.....	16
2.2.1 Visión general de las consecuencias de Instagram.....	19
2.3 Visión histórica de la ansiedad en adolescentes.....	21
2.3.1 Antecedentes históricos de la ansiedad que provocan las redes sociales.....	23
2.3.2 Antecedentes de la ansiedad que provoca Instagram.....	26
2.4 Que adolescentes han sido afectados mas por la red social de Instagram.....	28
2.4.1 Hasta que punto a sido afectada la salud mental los adolescentes por Instagram.....	31

Capítulo III: Marco teórico y conceptual.

3.1 Perspectiva general de la teoría de l personalidad neurótica de Karen Horney.....	34
3.1.2 Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social.....	35
3.1.3 Necesidad neurótica de admiración.....	36

3.1.4 Necesidad neurótica de afecto y aprobación.....	37
3.2 Visión general de la teoría de desarrollo psicosocial de Eric Erikson.....	38
3.2.1 Estadio de identidad vs confusión de roles.....	39
3.3 Visión de la teoría de jerarquía de necesidades Maslow.....	41
3.3.1 Necesidades estéticas.....	43
3.4 Visión general de las redes sociales para Celaya.....	44
3.4.1 ¿Qué es Instagram?.....	46
3.5 Definición de influencia.....	47
3.6 Que son los estereotipos según diferentes autores.....	48
3.7 Visión general de la adolescencia.....	50
3.7.1 Características generales en la adolescencia.....	51
3.8 Perspectiva general de salud mental.....	53
3.8.1 ¿Que es la ansiedad?.....	54
3.8.2 Concepto de autoestima.....	56
3.8.3 Depresión.....	57
3.8.4 ¿Que es el estrés?.....	58

Capitulo IV: Análisis y resultados.

4.1 características de la población.....	60
4.1.1 ¿Utilizas la red social “instagram”?.....	61
4.1.2 ¿Cuántas horas pasas al día en esta red social?.....	62
4.1.3 ¿Qué tipo de contenido consumes mas en instagram?	63
4.1.4¿Qué tanto te preocupa tener un buen feed en instagram?	64
4.1.5¿Te haz llegado a estresar por tomar buenas fotos?.....	65
4.1.6 ¿Te haz sentido acomplejada a causa de instagram?.....	66
4.1.7 ¿Instagram te a causado estrés.....	67

4.1.8 ¿Te importa lo que otros opinen de ti,según lo que subes en Instagram?.....	68
4.1.9 ¿Haz sentido baja autoestima a causa de instagram?.....	69
4.1.10 ¿ Haz llegado a sentir tristeza por no tener un buen feed?.....	70
4.1.11 ¿ Que es lo primero que notas al entrar a instagram?.....	71
4.1.12 ¿ Que es lo que te hace sentir las fotos que ves?.....	72
4.1.13 ¿ Haz llegado a sentir angustia por subir buenas fotos?.....	73
4.1.14 ¿ haz llegado a sentir angustia por ver fotos de cuerpos fitness de los demás y cutis perfectos de los demas?.....	74
SUGERENCIAS Y PROPUESTAS	75
CONCLUSIÓN	78
BIBLIOGRAFÍA	80
ANEXOS	83

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 proporcionarán 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 capítulo 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 capítulo 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 capítulo 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 público.

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 cyberbullyng, 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 a perjudicado a muchos adolescentes y por ende a 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 mas susceptibles a estos estereotipos ya que se encuentran en cambios físicos y psicológicos, muchas veces las mujeres se preocupan mas 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 mas 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.

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 vida; 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 Karinyth 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 más 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

ensero, 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 más conectadas en el celular que ya no tienen tiempo para ver la vida real, claramente cada vez más personas cuentan con un teléfono inteligente, desde los más 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.

“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". (Vogue, 2018).

Estas palabras fueron pronunciadas de 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. (Aimee Song, 2018).

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.

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.

(Cleland, de la Universidad de Glasgow).

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. 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. (Nielsen, s.f))

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 encuetas 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 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". (Plana, 2017).

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.

CAPITULO III: MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.

3.1 Perspectiva general de la teoría de las 10 necesidades neuróticas de Karen Horney.

Las tendencias son inconscientes, aunque la persona puede tener consciencia de sus efectos. De este modo, se atribuirá a sí mismo determinados rasgos del carácter (por ejemplo, puede llegar a advertir que tiene una necesidad de afecto o perfección), pero nunca se da cuenta hasta que punto está bajo el dominio de esos impulsos, hasta que punto determinan su vida.

Son compulsivas: Esta característica se expresa en dos formas: primero, sus objetivos son perseguidos indiscriminadamente y estos con un menoscabo de la realidad y por el verdadero interés personal. Segundo, se produce una reacción de angustia tras la frustración.

Horney hace la siguiente distinción entre los sentimientos normales y las tendencias neuróticas : “las actividades neuróticas son casi una caricatura de los valores humanos a los que se asemeja. Les falta espontaneidad y sentido”(Horney,1960).

Además, las tendencias neuróticas no representan lo que la persona desea verdaderamente, sino el sujeto es arrastrado a realizar algo que él no quería.

Las tendencias neuróticas influyen notablemente en el carácter de la persona. Estas tendencias obligan al sujeto a crearse ciertas actitudes, sentimientos y tipos de conducta subsidiarias tendientes a suprimir el conflicto, que causan un gasto de energía tal que impiden a la persona la expresión de sus capacidades. Puede presentarse una indecisión ante todo, una ineficacia general y/o una inercia general.

Las tendencias también influyen en la imagen que tiene una persona de lo que es o debiera; todos los neuróticos son inestables en su autoevaluación, que va de un imagen hipertrofiada a una disminuida de sí mismo.

Las necesidades neuróticas proporcionan una salida a las calamidades iniciales, prometiendo que se podrá afrontar la vida, pese a las relaciones perturbadas consigo mismo y con los demás, pero también producen perturbaciones nuevas: ilusiones sobre el mundo, sobre uno mismo, inhibiciones. Al principio son una salida, pero después proporcionan nuevos conflictos.

3.1.2 Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social.

La autoevaluación depende por completo de la aceptación pública; todas las cosas y las personas se evalúan sólo en términos del valor del prestigio.

Somos criaturas sociales, así como sexuales, y nos gusta ser apreciados por los demás. Pero estas personas están sobre preocupadas por las apariencias y la popularidad temen ser ignorados. (Olivera, 2015).

Esta necesidad lleva a que una persona organice toda su vida en torno al “qué dirán” o “qué dicen” los otros. Se preocupa irracionalmente por la apariencia, al punto en que puede meterse en líos para, por ejemplo, tener ropa de marca, o el mejor auto.

Esta red social se caracteriza por las personas que suben las mejores fotos pero en ellas portando cosas extravagantes, caras y muy boitas, lo cual ayuda a detallar la imagen con marcas muy reconocidas.

En instagram se pueden ver a chicas usando un bolso de 20 000 pesos, los zapatos mas caros y mas nuevos, la mejor ropa y el mejor maquillaje, claro que enseñar todas esas cosas hace a las demas chicas deseosas de estos articulos ya que es sinonimo de popularidad y prestigio.

3.1.3 Necesidad neurótica de admiración:

Imagen exagerada del yo; necesidad de ser admirado no por lo que uno posee o presenta al público, sino por el yo imaginado.

Es similar a la necesidad de reconocimiento, pero en este caso el énfasis no está en ser aprobado por los demás, sino que además demanda que los otros le exalten. Quieren ser el primero que da la respuesta, el que más colabora, el que mejor cumple. (Riso, 2013).

En Instagram no solo hay chicas con las cosas más caras y bonitas, sino también hay modelos con el mejor cutis y cuerpo, esto ha causado que muchas chicas se sometan a cirugías, se obsesionen con el ejercicio y se sientan frustradas.

Podemos relacionar esto también con Instagram ya que la mayoría de adolescentes se enfocan en subir una imagen con su mejor pose o mejor selfie lo cual hace que ellas tengan la necesidad de ser admiradas.

Otra de las causas que también puede llevar el deseo de ser admiradas es que muchas de estas chicas se obsesionan con su cuerpo y esto puede causar anorexia y bulimia.

Se considera que todas las personas siempre buscan subir la mejor fotografía suya, pero la necesidad de admiración a veces lleva a otro extremo donde se puede ver comúnmente en Instagram que muchas de las chicas hacen encuestas en Instagram para ver si les gusta la foto o para que les dejen sus comentarios de lo que les gusta de la fotografía y sentirse alagadas, entre más comentarios y likes tenga la foto mejor.

Otro punto importante es que también existen muchas adolescentes que se califican de acuerdo a los likes de su fotografía, es decir que su autoestima depende de esto, muchas veces se nota que entre más seguidores tengan más seguras se sienten.

3.1.4 Necesidad neurótica de afecto y aprobación.

La necesidad compulsiva de recibir afecto es una característica común dentro de las personas que sufren de un cuadro y es "uno de los más fieles signos de la angustia reinante y de su intensidad aproximada"(HORNEY, 1946,p.96).

Se caracteriza por una fuerte necesidad de agradar a los demás, ser querido y recibir aprobación por parte del prójimo. Se vive de manera automática, de acuerdo a las esperanzas, opiniones y deseos de los demás ,temiéndose la hostilidad de los demás.

El neurótico que está en busca de afecto presenta una hostilidad encubierta que interfiere en todas sus relaciones, haciéndolas fracasar, sin que el neurótico sepa porque . Esto lo lleva a concluir que la culpa de sus fracasos se encuentra en los otros, lo que lo lleva a buscar compulsivamente ese amor que no encuentra. Frente a esto el neurótico se enfrenta a la disyuntiva de ser incapaz de amar y de necesitar urgentemente del amor de los demás.

Este tipo de neurótico que busca el amor no se percata de su necesidad imperiosa de amar y ser amado. "La mayoría confunde su necesidad del prójimo con una presunta disposición al amor, ya sea por señalada persona o por la humanidad en general" (HORNEY, 1946, p.101).

Ellos tienen que mantener esta impresión, pues de lo contrario, develarían su hostilidad hacia el mundo. No es posible amar y odiar al mismo tiempo por lo que su disposición hostil debe estar alejada de la conciencia. "La ilusión del amor, aunque resultado de un comprensible equivoco entre el autentico apego y la necesidad neurótica, cumple la indudable función de permitir la conquista del cariño."(HORNEY, 1946, p.101).

Dentro de su búsqueda de afecto el neurótico encuentra, además, otra dificultad: a pesar de obtener el cariño buscado, es incapaz de aceptarlo. La aceptación del cariño que le es entregado es solo temporal. Esto esta dado por que estas

muestras de afecto se enfrentan con su desconfianza y hostilidad interna desencadenando .

Esta desconfianza lo lleva a no creer en ellas, pues está convencido de que el no puede ser amado por nadie. Esto está dado por que su "convicción de ser indigno del amor se vincula íntimamente con la incapacidad de sentirlo y, en realidad es un reflejo consciente de ésta."(HORNEY, 1946, p.102) .

Cualquier entrega de cariño será recibida con desconfianza llegando a creer el neurótico que esta obedece a intereses ocultos, e incluso la entrega efusiva de cariño es recibida como un insulto hacia él, pues no le es posible aceptar que alguien sienta algún sentimiento positivo hacia él. Es común que a ciertos neuróticos la expresión de afecto pueda provocarles un cuadro de ansiedad. "un neurótico inclusive puede experimentar autentico terror cuando se halla a punto de comprender que alguien le ofrece sincero cariño o amor."(HORNEY, 1946, p.102).

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

Erikson reinterpreto las fases psicosexuales elaboradas por Freud y enfatizó, Los aspectos sociales de cada una de ellas en cuatro aspectos principales: a) incrementó el entendimiento del 'yo' como una fuerza intensa, vital y positiva, como una capacidad organizadora del individuo con poder de reconciliar las fuerzas sintónicas y las distónicas, así como de solucionar las crisis que surgen del contexto genético, cultural e histórico de cada individuo; b) explicitó profundamente las etapas de desarrollo psicosexual de Freud, integrando la dimensión social y el desarrollo psicosocial; c) extendió el concepto de desarrollo de la personalidad para el ciclo completo de la vida, de la infancia a la vejez; d) exploró el impacto de la cultura, de la sociedad y de la historia en el desarrollo de la personalidad.

La perspectiva de Erikson fue organizar una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida de la persona humana, extendiéndolo en el tiempo, de la infancia a la vejez, y en los contenidos, el psicosexual y el psicosocial, organizados en ocho estadios. Cada estadio integra el nivel somático, psíquico y ético social y el principio epigenético; comprende un conjunto integrado de estructuras operacionales que constituyen los procesos psicosexuales y psicosociales de una persona en un momento dado. (Engler, s.f)

Para cada estadio, Erikson, atribuye una característica central básica y una crisis básica psicosocial dialéctica. Cada estadio tiene una potencialidad sintónica específica para superar el potencial de su antítesis. Las fuerzas se contraponen dialécticamente, de forma que la resolución de cada crisis resulta en la emergencia de fuerza básica o cualidad. A su vez, la fuerza simpática también presenta una contradicción antipática que permanece como constante amenaza para la persona y para el orden social

3.2.1 Estadio de identidad vs confusión de roles.

Estadio: identidad versus confusión de roles - fidelidad y fe
Adolescencia: de 12 a 20 años

El período de la pubertad y de la adolescencia se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la identidad sexual.

La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos: a) identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida; b) la identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores, que son expresados en un sistema ideológico o en un sistema político; c) la identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social; d) la identidad profesional por la

selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente; y e) la identidad cultural y religiosa en la que se consolida su experiencia cultural y religiosa, además de fortalecer el sentido espiritual de la vida. La fuerza distónica es la confusión de identidad, de roles, la inseguridad y la incertidumbre en la formación de la identidad.

La relación social significativa es la formación de grupo de iguales, por el cual el adolescente busca la sintonía e identificación afectiva, cognitiva y comportamental con aquellos con los cuales puede establecer relaciones autodefinitorias; superar la confusión de roles; establecer relaciones de confianza, estabilidad y fidelidad; consolidar las formas ideológicas o las doctrinas totalitarias y enfrentar la realidad de la industrialización y globalización.

La fuerza específica que nace de la constancia en la construcción de la identidad es la fidelidad y la fe. La fidelidad es la solidificación y asunción de los contenidos y proceso de su identidad, una vez establecida como proyecto de vida, son resumidos en la frase: "Yo soy el que puedo creer fielmente." un justo equilibrio entre la formación de la identidad y la confusión alimenta la búsqueda constante de nuevos estadios de perfeccionamiento del amor, de la profesión, de la cultura y de la fe.

Este proceso puede extenderse a través del tiempo previsto. El principio del orden social elaborado en la adolescencia es la orden ideológica, una visión de mundo, de sociedad, de cultura y de fe como fundamento teórico de la cosmovisión personal. Las instituciones, detentoras de las ideologías culturales, políticas y religiosas, tienen la función importante de inspirar a los adolescentes en la formación de su proyecto de vida, profesional e institucional. En el afán de superar su confusión el adolescente puede unirse a formas ideológicas totalitarias por las cuales se deja atraer. (antonio, 2005)

3.3 Visión de la teoría de jerárquica de necesidades Maslow.

La “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin; Rutland, 2008).

La caracterización de la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow es la siguiente, Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio. (Simons; Irwin; Drinnien 1987).

- Necesidades de seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.
- Necesidades de amor, afecto y pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida diaria, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser

parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.

- Necesidades de estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten

seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

- Necesidades de auto realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir.

Además de las cinco necesidades antes descritas, Maslow también identificó otras tres categorías de necesidades: las estéticas, las cognitivas y las de autotrascendencia (Feist;Feist,2006), lo que dio origen a una rectificación de la jerarquía de necesidades.

3.3.1 Necesidades estéticas.

No son universales, pero al menos ciertos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivadas por la necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes.

Muchos hombres y mujeres sienten necesidad de orden, simetría y belleza en todo lo que captan. Por eso, miles de anuncios presentan seres humanos, objetos y paisajes bellos y armónicos. Ocupan los primeros lugares los anuncios sobre bebidas. (Angarita, s.f.)

Los estereotipos de belleza hacen que las personas cada vez necesiten verse bien la mayoría del tiempo las personas se la pasan buscando un nuevo look, nueva ropa, incluso se someten a cirugías, la necesidad estética también busca la admiración de las demás personas, claro que una persona debe verse bien, pero siempre y cuando no lleven al límite esta necesidad.

En Instagram se puede ver que las mayoría de personas buscan satisfacer esta necesidad y buscan cualquier manera para lograrlo, ya que se observa que constantemente buscan cuidarse el cuerpo, llevar una vida saludable, cuidarse la piel con los mejores productos, eso es valido ya que no lo llevan al extremos, hay que tener un equilibrio entre lo sano y lo excesivo.

3.4 Visión general de las redes sociales para Celaya.

La actualidad no se habla de medios de comunicación, sino de medios de difusión, pasando así de un esquema tradicional a un proceso interactivo, cambiante y dinámico. Es decir, ya los medios de difusión involucran tanto los medios tradicionales como los espacios virtuales, dentro de los cuales destacan las redes sociales y los diversos mecanismos de interacción con grupos de personas con el apoyo de la tecnología

Las relaciones interpersonales son parte de la esencia natural del hombre, y sin lugar a dudas esta dinámica es trasladada a las organizaciones, las cuales como entes vivos y simbióticos requieren y dependen de una interacción permanente entre sus integrantes y el entorno. Desde luego, la forma en que estas interactúan, al igual que en el caso de los seres humanos, puede darse en una dinámica natural y espontánea, o bien dentro de un esquema direccionado y estratégico.

En el segundo caso, los resultados de esa interacción obedecerán a objetivos específicos y procurarán la transmisión de ideas claras, asertivas y consistentes con los intereses de la organización y sus diversos públicos meta, garantizando así la fluidez y eficacia de sus mensajes. Desde este punto de vista, la comunicación siempre ha estado compuesta por los mismos elementos. Es decir, el esquema básico de emisor, mensaje, canal y receptor o perceptor, no ha variado en esencia, aunque, claro está, siempre hay elementos circundantes que han sido sujeto de análisis y estudio, tanto en el ámbito de la semiótica como de las relaciones causa efecto en el marco de las teorías del comportamiento humano, los canales de comunicación y las variables tecnológicas entre otros muchos factores. (Celaya,2008)

En este sentido, uno de los elementos que nos llama a la reflexión en el marco de este encuentro es justamente la característica de los nuevos medios, canales y técnicas de comunicación. Bajo esta perspectiva, es importante destacar que

hay ciertos hitos en la historia que han marcado a la humanidad en el desarrollo de sus procesos de comunicación. El primero y más notorio fue el surgimiento de la escritura, cuyos primeros pasos datan del IV milenio antes de Cristo aproximadamente y, desde luego, previo a esto, la concepción de códigos comunes que (blogs, wikis, etc).

La principal regla en este último grupo es que no hay reglas; es decir, no hay censura, línea editorial o restricción que marque la pauta en este tipo de espacios. En razón de lo anterior, las empresas, y desde luego las personas, se han visto en la necesidad de establecer pautas y lineamientos propios para interactuar en este ámbito. Por ejemplo, qué tipo de fotografías o información comparto, con quién las comparto, cuáles son mis previsiones en materia de seguridad personal e informática, cuál es la sistematización que voy a establecer para la elaboración de mensajes en términos de frecuencia, tono y forma, así como también, cuáles van a ser mis políticas de respuesta y tratamiento de la información.

Sobre estos últimos puntos, debemos recordar la primicia de “actos privados, consecuencias públicas”. Es decir, su vida privada deja de ser privada cuando usted decide hablar de ella en público, o bien ante una serie de receptores que están decodificando de manera permanente sus mensajes y elaborando sus propias conclusiones y conceptos sobre usted y sus acciones. La dinámica en este caso siempre es “personal”. Esto implica que usted tendrá la oportunidad de crear una imagen sobre usted mismo, la cual estará ligada de manera indivisoria con la percepción laboral y profesional que proyecte. En consecuencia, sea cauto con lo que escribe y con las personas que admite en su entorno social virtual para evitar consecuencias desagradables.

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”. (Celaya,2008).

Por su parte, Wikipedia la define como: “una estructura social que se puede representar en forma de uno o varios grafos donde nodos representan individuos y las aristas las relaciones entre ellos”.

Entre tanto, las redes sociales profesionales han tenido un crecimiento más homogéneo y un perfil de usuarios similar, según el reporte de la misma fuente, pese a que su lista de integrantes es sustancialmente menor. De hecho, el “networking” ha sido el motor de las redes profesionales, lo que explica que sean sustancialmente inferiores en número que las sociales.

generalistas cuentan con infinidad de perfiles ficticios y con casi nulo control sobre los mismos”, afirma (Celaya, 2008).

3.4.1 ¿Qué es Instagram?

Instagram es una red social que se basa en subir fotografías hechas por la dueña del perfil, pueden ser fotografías de paisajes hasta de cuerpos o moda, esta red social se caracteriza por los usuarios famosos que se encuentran en ella o influencers populares, donde interactúan por medio de historias de videos o imágenes con sus fans, esta plataforma ha crecido tanto que es una plataforma muy buena para el marketing y promocionar productos.

Instagram se ha convertido una de las Redes Sociales más populares , su uso se ha disparado estos dos últimos años debido a que las personas buscan contenido real, personal e instantáneo.

Los jóvenes son los mayores consumidores de las Redes Sociales en todas las plataformas, no es el caso de Instagram que se está ganando terreno entre el público senior (de 55 a 65 años), con un 35% de ellos usando Instagram, un 31% más que en el 2015. El atractivo del contenido visual, directo y rápido ha supuesto que esta app sea la segunda Red Social en España. (Senior, 2017)

Es una aplicación destinada a compartir fotos y videos. Actúa como una red social y sus usuarios también pueden aplicar gran diversidad de filtros, efectos

fotográficos., marcos, similitudes térmicas, colores retro, vintage, así como videos de corta duración y en directo, que posteriormente podrás compartir en diversas redes sociales como Facebook, Twitter, Tumblr o Flickr. (vasco, s.f.)

3.5 Definición de influencia.

"Cualquier cambio en el comportamiento de una persona o grupo debido a la anticipación de las respuestas de otros". (Julius Gould y William Kolb, 2020).

por otro lado también es el "Deseo e intención de persuadir, convencer o influir a los demás, con el fin de lograr que sigan un plan o una línea de acción, para que contribuyan a alcanzar sus objetivos.

La influencia social es un proceso psicológico social en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitud, sentimientos, opinión y/o actitudes de los demás. En este proceso se tienen en cuenta factores como la persuasión, la conformidad social, la aceptación social y la obediencia social.

Tanto la capacidad de una persona o grupo para modificar el comportamiento de otros sin utilizar la fuerza, como el cambio de conducta que se da en una persona cuando interactúa con otro/os o con el grupo en su totalidad.

Las teorías clásicas sobre la influencia social, basadas en la atracción interpersonal o interdependencia entre los miembros del grupo, sugieren que la interacción cara a cara favorece la influencia social (Deutsch; Gerard, 1955).

En Instagram se puede observar como varios influencers o bloggers influyen en los jóvenes, son estas personas con miles de seguidores puede ser de moda o deporte incluso ofrecen productos donde las marcas le pagan a ellos, las adolescentes al ver alguna prenda nueva de determinada marca y hace que las jóvenes lo deseen, es por eso que el poder de la influencia que tienen estos usuarios en Instagram deben aprovecharlo al máximo y con mucha responsabilidad.

Los influencers tienen un impacto increíble en los compradores y hacen que el proceso de toma de decisiones sea más conveniente.

De hecho, hay estudios que demuestran que el 84% de los consumidores hacen una compra en base a un post de un blog. Este alto número se debe al extenso alcance, relevancia y compromiso que representan los blogueros.

(Startupgrind, s.f).

Los influencers en realidad son una ayuda para los compradores para tomar decisiones más informados en menor tiempo.

Los influencers no solo influyen en los productos a comprar si no también en la toma de decisiones de los adolescentes donde tienen que tener precaución al expresarse y que el mensaje sea claro ya que muchos adolescentes solo escuchan la opinión de estas personas y pueden llegar a mal interpretar un mensaje

3.6 Que son los estereotipos según diferentes autores.

Ashmore y boca (1981), indican que en lo que sí están de acuerdo los diversos autores es en considerar que los estereotipos son constructos cognitivos que hacen referencia a los atributos personales de un grupo social y en que, aunque éstos sean más frecuentemente rasgos de personalidad, no son, desde luego, los únicos.

Los estereotipos son transmitidos, promovidos y aprendidos con frecuencia a través de familia, amigos y medios de comunicación (Valdepeña, 2005), como la televisión, las revistas y las redes sociales, es de resaltar que el consumo en redes sociales se ha venido incrementando en la población colombiana en los últimos años, destacándose Facebook, Instagram y Twitter como las redes que dominan el mercado (Castro, 2015).

Considerando lo anterior, la presente investigación pretende describir los estereotipos de belleza física propuestos en el medio de comunicación de

preferencia en mujeres jóvenes de la facultad de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio.

Respecto a las investigaciones realizadas sobre estereotipos de belleza física asociadas a los medios de comunicación; a nivel nacional se identificaron investigaciones en población adolescente; sin embargo, en población joven o adultez temprana que oscilan entre los 18 y 25 años (Berger, 2009), no se hallaron investigaciones.

En los últimos años los estándares de belleza han sido impuestos y reforzados de manera continua por los medios de comunicación. El cuerpo ha sido un medio poderoso a través del cual se han transmitido creencias y mitos generalizados en torno a la estética, y se ha utilizado como objeto de deseo para publicitar cualquier tipo de producto o servicio; el rol fundamental de la mujer como madre y cuidadora de la familia junto con el símbolo de belleza se estereotipa en la publicidad de forma natural con la juventud (Perpiña y Baños, 2014).

La comunicación es un fenómeno que caracteriza a la naturaleza humana, y su proceso evolutivo comunicacional comprende hechos como el habla, la escritura, la imprenta, la televisión, el lenguaje cinematográfico y el Internet (Macedo, 2014). Este último hace parte de los medios de comunicación contemporáneos así como los sitios web y diversas aplicaciones de redes sociales, como por ejemplo Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram y Pinterest; cuyas plataformas agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses

Estereotipos de belleza física en medios comunes, su principal objetivo es entablar contacto con personas de cualquier parte del mundo, lo que permite una interactividad y conexión instantánea con otra persona, adicionalmente le permite a las personas tener su contenido disponible en cualquier momento durante las veinticuatro horas de cada día, esto las diferencia de otros medios de comunicación (Perloff, 2014).

De acuerdo a Schiffman y Lazar (2010), las compañías transmiten información e ideas diseñadas para persuadir a los consumidores a que lleven a cabo una conducta específica, por medio de un mensaje, ya sea verbal en cuanto a que es hablado o escrito, no verbal como una fotografía, una ilustración o un símbolo, o una combinación de ambos tipos de mensaje. El mensaje se refiere al pensamiento, la idea, la actitud, la imagen u otra información que el emisor desea transmitir al público que tiene por objetivo.

3.7 Visión general de la adolescencia.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años).

La adolescencia es un concepto relativamente moderno; fue definida como una fase específica en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo pasado, estando ligado este hecho a los cambios políticos, económicos, culturales, al desarrollo industrial y educacional, al papel que comienza a jugar la mujer y al enfoque de género, en correspondencia con la significación que este grupo poblacional tiene para el progreso económico social. (OMS, 2010)

En las últimas generaciones es manifiesta la aparición cada vez más temprana de la maduración sexual y la participación activa de los jóvenes en la esfera social, cultural y económica, por lo que representa un desafío importante para los países y en particular para los sistemas de salud, cómo contribuir a que esta etapa transcurra exitosamente, con satisfacción de la calidad de vida y de sus necesidades de salud, bienestar y desarrollo. (Ballestrini, 2010)

Si bien los diferentes sistemas y programas de salud incluían la problemática del adolescente, durante mucho tiempo fueron vistos como niños grandes por los pediatras o como adultos pequeños por otros especialistas, no es hasta las últimas décadas que se desarrolla un movimiento dirigido a la individualización de este grupo poblacional y a la elaboración y ejecución de programas integrales de salud para adolescentes.

3.7.1 Características generales en la adolescencia.

Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de la forma y dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.

Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, más marcado en el varón, acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y el corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.

El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino metabólicos y la correspondiente maduración, no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria. (Pineda Pérez; Aliño Santiago).

El desarrollo sexual está caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.

Para alcanzar el desarrollo pleno de la adolescencia es necesario que la sociedad asegure sus necesidades de salud, desarrollo y bienestar.

Debido a que los índices de mortalidad de los adolescentes y jóvenes son bajos, tradicionalmente sus problemas de salud habían sido ignorados o atendidos insuficientemente.

La salud integral del adolescente, es un concepto que abarca su condición biopsicosocial, de género, enmarcada en el período del ciclo vital y familiar por el que transita y con satisfacción de sus necesidades de salud, desarrollo y bienestar social.

Para lograr esta integralidad es necesario un enfoque clínico epidemiológico y social en los programas y servicios de salud para adolescentes. Es imprescindible que las estrategias estén dirigidas a acciones de promoción de salud, prevención y no solamente a las curativas y de rehabilitación.

Es fundamental la participación multidisciplinaria con interacción de los niveles primario, secundario y terciario, intersectorialidad, con objetivos comunes, así como la participación activa de los adolescentes como agentes promotores de salud.

3.8 Perspectiva general de salud mental.

La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social.

El significado que se atribuye en Bolivia, basado en el Decreto del 18 de julio de 1987 que da vigencia al Código de Salud de la República Boliviana, es que “ la salud es un bien de interés público y por consiguiente, es función fundamentalmente del estado velar por la salud del individuo, la familia y la población en su totalidad en la República de Bolivia”(Dávila,1994).

En la psiquiatría se considera que la salud mental “es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades” (Vidal, y Alarcón, 1986).

En psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y esta logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales”. También se considera un estado normal del individuo (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, 1968).

En este sentido la salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida. La salud mental

depende de: cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en que forma uno responde a las demandas de la vida.

En cuanto al ámbito social se habla de salud mental comunitaria que implica el desarrollo general de los aspectos psicosociales y conductuales, la percepción de la salud y la calidad de vida por parte de la población, la forma con que se cubren las necesidades básicas y se aseguran los derechos humanos y la atención de trastornos mentales.

3.8.1 ¿Que es la ansiedad?.

La ansiedad es una experiencia emocional que todos estamos familiarizados con ella, pero no por eso fácil de definir. La ansiedad 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. En exceso, la ansiedad es nociva, maladaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades.

En su uso cotidiano el término ansiedad puede significar un ánimo transitorio de tensión sentimiento, un reflejo de la toma de conciencia de un peligro miedo, un deseo intenso anhelo, una respuesta fisiológica ante una demanda estrés y un estado de sufrimiento mórbido trastorno de ansiedad. (Sierra,2003)

En el campo de la psiquiatría ha sido motivo de controversia y confusión los términos ansiedad y angustia, estrés y ansiedad, ansiedad y miedo y la utilización en psicopatología del vocablo ansiedad como sentimiento, síntoma, síndrome y enfermedad.

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de congoja, preocupación, desasosiego ante acontecimientos futuros o situaciones de incertidumbre. Es la anticipación temerosa de peligro inminente acompañada de un sentimiento intenso y displacentero o de síntomas físicos ubicados en cualquier región de la geografía corporal. Implica el presentimiento de que algo grave le va a ocurrir al sujeto. (Reyes, 2012)

Se afirma a menudo que el tipo de vida de la sociedad actual tecnológica, urbanizada y competitiva genera mucha ansiedad. Sin embargo ansiedad ha habido siempre en toda época. Es impensable la vida sin ella. Cierta grado de ansiedad está presente en nuestras vidas cotidianas. Existe una ansiedad normal, ligada a las situaciones que vivimos, que cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas. Sin embargo, la ansiedad puede ser patológica cuando no se presenta como respuesta proporcionada frente a un estímulo o si su intensidad y duración exceden de los límites aceptables. En tales condiciones pierde su función de adaptación y se convierte en un problema para el individuo. (OMS, 2010).

3.8.2 Concepto de autoestima.

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja.

De modo similar, las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

La época importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña.

Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad, en especial en su estado de ánimo habitual.

Por todo lo anterior, es importante el estudio de la autoestima, así como la presentación de patrones de conducta que lleven al individuo a establecer una autoestima elevada, que le permita un mejor desarrollo de sí mismo.

Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos. (Solignac, s.f).

3.8.3 Depresión.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional. La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria.(OMS,2017)

La depresión es mucho más que estar bajo de ánimo. Aunque la mayoría de nosotros experimenta tristeza de vez en cuando, en algunas personas estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultades para desarrollar su vida cotidiana. Estas personas pueden tener un trastorno denominado depresión. (Clinica, 2017)

Algunas personas tienen un episodio de depresión mayor sólo una vez en la vida. Sin embargo, cerca de la mitad de las personas que han tenido un episodio de depresión, tienen al menos otro más. La duración del episodio depresivo es variable, aunque la mayoría se sienten mejor al transcurrir entre 4 y 6 meses. En algunos casos, los síntomas pueden persistir durante mucho más tiempo (la depresión que perdura 2 o más años se denomina depresión crónica).

La gravedad de la depresión varía enormemente. Algunas personas tienen solamente unos pocos síntomas que afectan a su vida

cotidiana de forma parcial o la limitan sólo en algún aspecto específico. Esta es la denominada depresión leve. Otras personas pueden tener muchos más síntomas que llegan a causar un deterioro o incapacidad generalizada; en este caso, la depresión se califica como moderada o grave.

3.8.4 ¿Que es el estrés?

Diferentes concepciones teóricas y como estas entienden el término estrés. Este autor explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. (Oblitas,2004).

Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables.

Navas coincide con esta última posición, pues considera que el estrés no es algo que pertenece solo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Esto significa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, y que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos, determina en gran medida la magnitud de la experiencia de este. (Naranjo,2004)

Dependiendo de la forma en que la persona piense y de los sentimientos e imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta a él. Se puede decir entonces que, de acuerdo con la

literatura científica, el estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente.

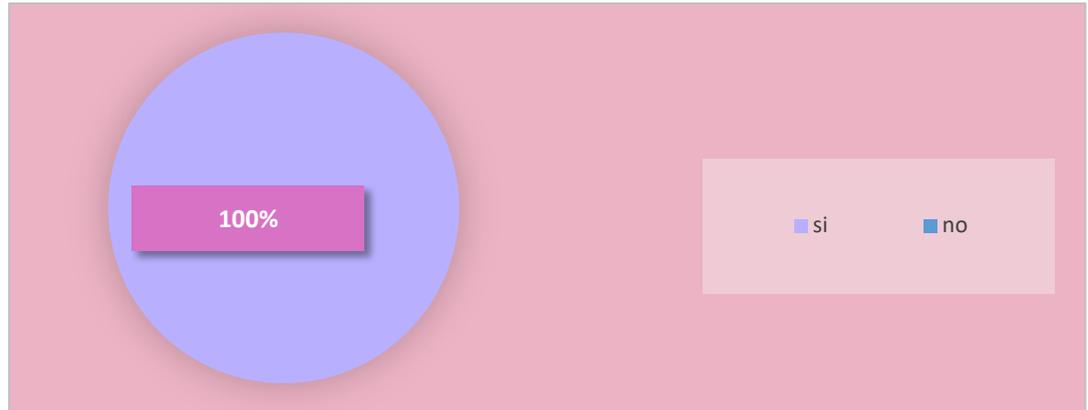
El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; inciden este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación. (Arellano, 2002).

CAPITULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

4.1 Descripción de la población:

La población en la que me baso en esta investigación son mujeres jóvenes del rango de edad de 15 a 22 años, las encuestas fueron aplicadas a 11 mujeres de 15 a 17 años y de 18-22 son 9 encuestas, las personas encuestadas son de clase media y clase media alta, que viven en la ciudad de Comitán y la trinitaria Chiapas todas ellas estudian, 12 están en la preparatoria y una de ellas apunto de entrar a la universidad, 11 de ellas estudia en el bachillerato Cbtis 108 y 1 en el bachillerato Cobach ambos ubicados en Comitán, por lo tanto 8 de ellas ya estudian en la universidad, diversas carreras, y todas cuentan con acceso a internet también a las redes sociales.

4.1.1 ¿UTILIZAS LA RED SOCIAL “INSTAGRAM”?



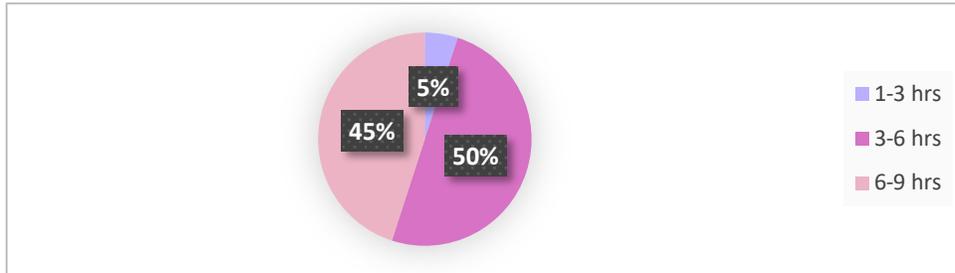
Descripción:

Las 20 personas encuestadas respondieron que si utilizan la red social Instagram, lo que nos da un 100%.

Análisis:

Como nos podemos dar cuenta hoy en día ya no es cosa del otro mundo usar las redes sociales, se puede apreciar también que la red social Instagram es muy popular entre los jóvenes de hoy, también se observa que y no importa la mayoría de edad para tener una red social, añadí un apartado del porque utilizan Instagram lo cual la mayoría de las personas respondió que la usan por distracción, porque aprenden recetas, saben de tips de belleza y de ejercicio, la verdad es que esta red social es muy llamativa para muchas personas, pero también podemos apreciar que las personas pasan mucho tiempo investigando como ser mejores personas físicamente, lo cual creo que es sano ya que debemos dedicarnos a nosotros mismos, pero al mismo tiempo están mostrando querer ser como los estereotipos que se encuentran en esta red social, considero que siempre y cuando estas técnicas se hagan de manera moderada es normal y es sano tener amor propio, siempre y cuando no se lleve a algo extremo.

4.1.2 ¿CUÁNTAS HORAS PASAS AL DÍA EN ESTA RED SOCIAL?.



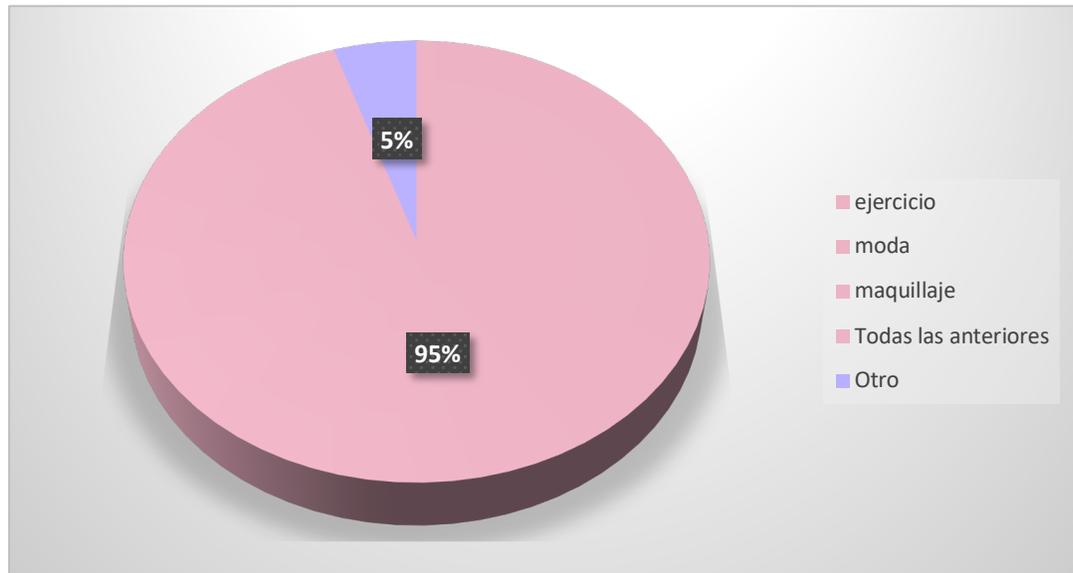
Descripción:

Las respuestas que se recolectaron en esta pregunta, nos muestra un 5% que equivale a una persona de 22 años que usa Instagram de 1-3 horas al día, un 45% equivale a 9 personas que lo utilizan de 6-9 horas la mayoría de 15-16 años de edad y un 50% que fueron 10 entre 17 y 22 años.

Análisis:

Las personas mas jóvenes encuestadas fueron las que utilizan por mas horas la red social de Instagram, y como se pudo observar solo una persona utiliza Instagram de 1-3 horas al día, es decir que aun que son diversas horas, se puede apreciar que un 95% de la población utiliza esta red social por demasiadas horas, esto quiere decir que la mayoría del tiempo están utilizando esta red social, la hora en que se levantan o se duermen varia demasiado pero sabemos que tenemos 24 horas en un día, pero dormimos de 8 a 12 hrs es decir que nos queda un aproximado de 12 horas despiertos las cuales se están desperdiciando de 6- 9 horas o mas o menos al día lo cual no nos estamos dedicando a nosotros, si no a una red social, lo cual me hace pensar que dedicamos a nosotros solo 3 horas al día y lo demás es desperdiciado en el celular, perdiéndose de la realidad, esto puede afectar ya que están viendo la mayoría del tiempo imágenes estereotipadas, lo cual también puede verse afectado en diferentes funciones de la vida.

4.1.3 ¿QUÉ TIPO DE CONTENIDO CONSUMES MÁS EN INSTAGRAM?.



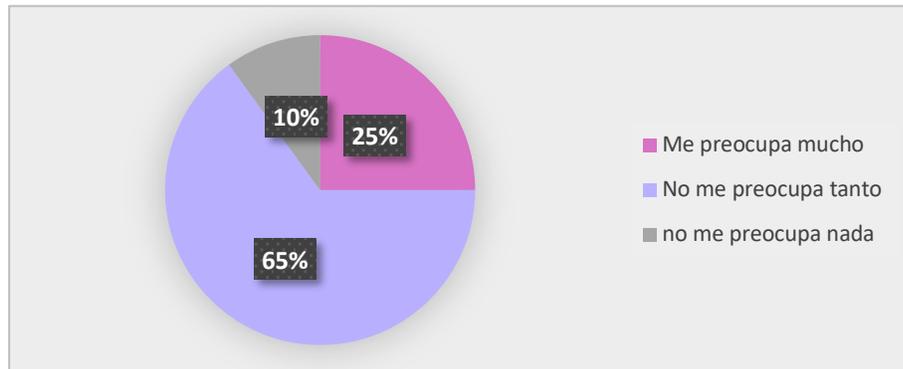
Descripción:

Según los datos recolectados se puede observar que un 5% es decir 1 persona respondió que visualiza otro tipo de contenido y escribió que música, las 19 personas restantes constan de un 95% que consumen contenido de moda, maquillaje y ejercicio.

Análisis:

Se puede apreciar que la mayoría de personas que consumen Instagram están ahí por cosas que involucran la estética ya sea de cuerpo o del rostro, es bueno que las jóvenes se interesen por estos temas y también es normal, siempre y cuando lo hagan por ellas mismas y no por la aceptación social, claro que es un factor que repercute en su autoestima ya que tomando en cuenta que pasan varias horas en esta red social y que consumen este tipo de contenido les puede causar baja autoestima o una severa obsesión en seguir estos estereotipos, es por eso que es importante aprender a utilizar las herramientas de manera responsable.

4.1.4 ¿QUÉ TANTO TE PREOUPA TENER UN BUEN FEED EN INSTAGRAM?.



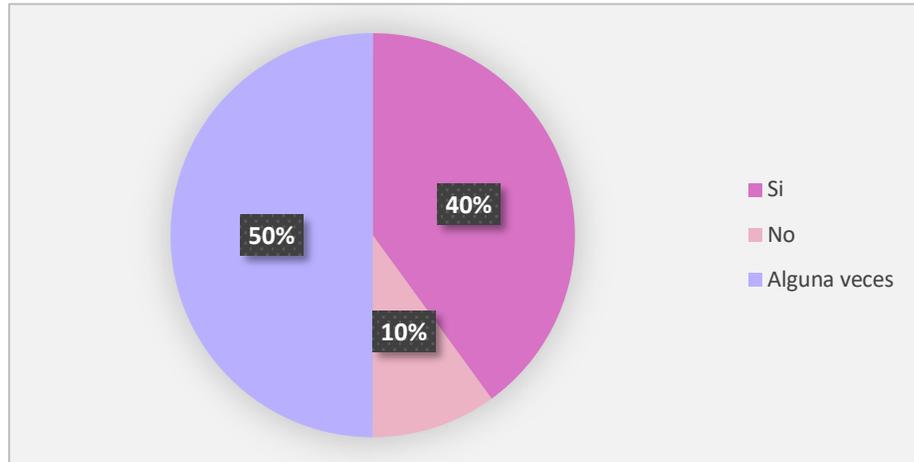
Descripción:

Los resultados de esta pregunta fue el 10% que equivale a 2 personas no le preocupa su feed en Instagram, el 25% es equivalente a 5 personas que les preocupa mucho por lo tanto el 65% es equivalente a 13 personas que no les preocupa tanto su feed en Instagram.

Análisis:

El feed de Instagram es el perfil donde se encuentran todas las fotos y un buen feed equivale a un perfil que sea con colores que combinen, con bonitas fotos, que sea llamativo y que luzca, así las personas que visitan tu perfil pueden ver que tal lucen tus fotos juntas si lucen bien o mal, considero que hay dos formas de ver estas respuestas, por un lado tener como mayoría las personas que no les preocupa tanto como se vea su perfil, puede ser que no le tomen mucha importancia o quizá al ver tantos perfiles bonitos no suben tantas fotos y por eso no le toman mucha importancia, esto también quiere decir que nada mas se encargan de ver y visitar otros perfiles, pero también están demostrando que cierta parte de ellas se siente segura con las imágenes que sube, considero una forma sana la respuesta de que no les importa mucho como luce su feed, ya que esta equilibrado, por otra parte las personas que les preocupa mucho su feed, les puede causar estrés por no tener uno tan perfecto como desean.

4.1.5 ¿TE HAZ LLEGADO A ESTRESAR POR TOMAR BUENAS FOTOS PARA INSTAGRAM?



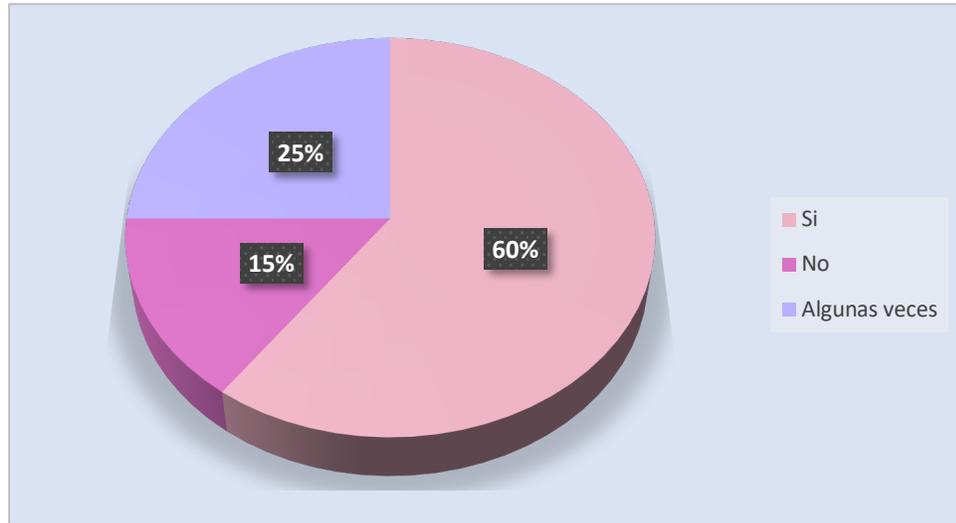
Descripción:

En esta grafica se representa a un 10% que son 2 personas las cuales no se han estresado por tomar buenas fotos, 40% de personas que si se llegan a estresar que equivale a 8 personas y un 50% de personas que algunas veces se han estresado esto es equivalente a 10 personas.

Análisis:

Considero que esta pregunta va muy de la mano con la anterior ya que un fin consta de subir muchas fotos, podemos apreciar que la mayoría de personas encuestadas si se han llegado a estresar por las buenas fotos esto quiere decir que podrían intentar hacer un buen feed pero que no se sienten satisfechas con el resultado, lo cual les esta generando estrés y es por eso que pueden llegar a subir muy pocas fotos a Instagram, es muy importante recordar que esta red social la mayoría de imágenes son muy buenas y llamativas, con estereotipos de belleza y de popularidad, quizá el estresarse por tomar buenas fotos es porque se pueden llegar a comparar con estas personas, el estrés puede aumentar y puede traer muchas consecuencias.

4.1.6 ¿TE HAZ SENTIDO ACOMPLEJADA A CAUSA DE INSTAGRAM?



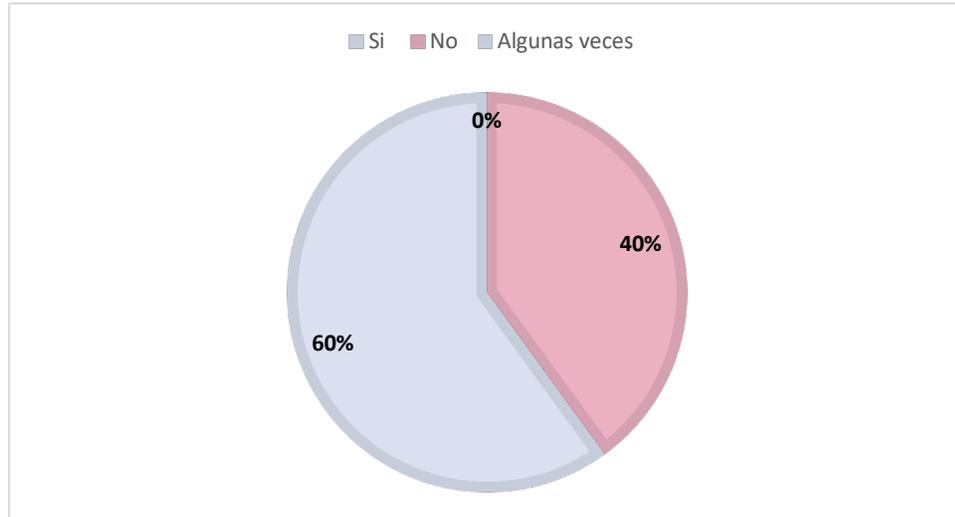
Descripción:

Según los resultados de las encuestas podemos observar con un 15% equivalente a 3 personas no se han sentido acomplejadas son personas de 21 y 22 años, un 25% equivale a 5 personas que algunas veces que son de las edades de 17 y 18 años y el 60% de lo que podemos observar equivale a 12 personas que se han llegado a sentir acomplejadas a causa de Instagram las cuales en su mayoría son de 15 a 19 años.

Análisis:

Esta pregunta la hice ya que quiere decir si alguna vez se han sentido intimidados o han sufrido a causa de Instagram por ver el contenido que hay ahí, la mayoría de las personas se han sentido así y es importante ver que las personas se sientan así a causa de los estereotipos, esto puede acarrear muchas consecuencias es por eso que es importante trabajar en el autoestima, sentirse inferior, estrés y pasar mucho tiempo en el celular viendo figuras que quizá las cuales no tenemos la capacidad de llegar a ser puede causar frustración extrema y baja autoestima o algún tipo de ansiedad.

4.1.7 ¿INSTAGRAM TE A CAUSADO ESTRÉS?



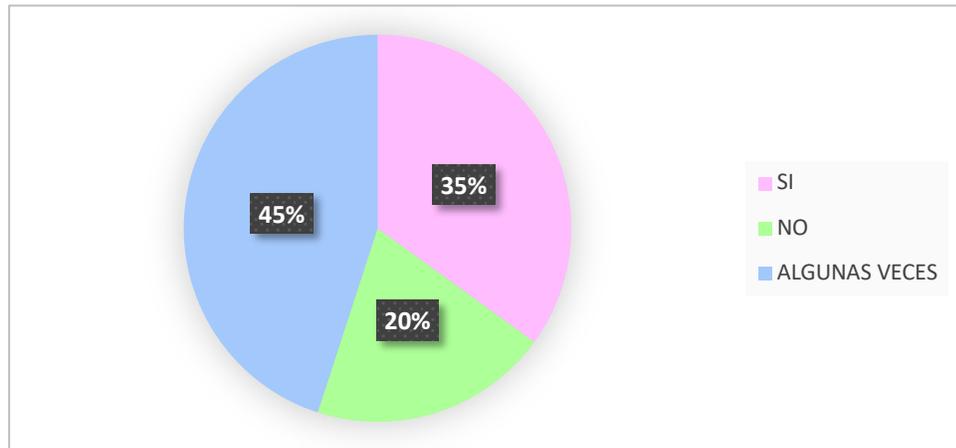
Descripción:

Los resultados de esta pregunta fueron 40% que equivale a 8 personas que no les a causado estrés Instagram estas personas son en su mayoría de 18 a 22 años de edad y un 60% que es igual a 12 de personas que Instagram les a causado estrés algunas veces son las jóvenes de 15 a 17 años.

Análisis:

Instagram debe ser una plataforma la cual sirva para distraerse, según los datos recolectados con anterioridad se puede observar que algunas jóvenes les a causado estrés algunas veces, esto se debe a causa de los estereotipos de belleza y querer llegar a ser físicamente como estas personas, el estrés es malo para la salud, debemos empezar aceptar nuestro cuerpo y genética que tenemos ya que si no esto puede detonar algún tipo de ansiedad, al sentir que no se pude ser como esas personas que se encuentran en esta plataforma, sin embargo muchas de las jóvenes tratan de ser mejor, de seguir modas y cuidar su piel, considero que la etapa de la adolescencia es un poco difícil y de aceptación por los cambios que se viven.

4.1.8 ¿TE IMPORTA LO QUE OTROS OPINEN DE TI, SEGÚN LO QUE SUBES EN INSTAGRAM?



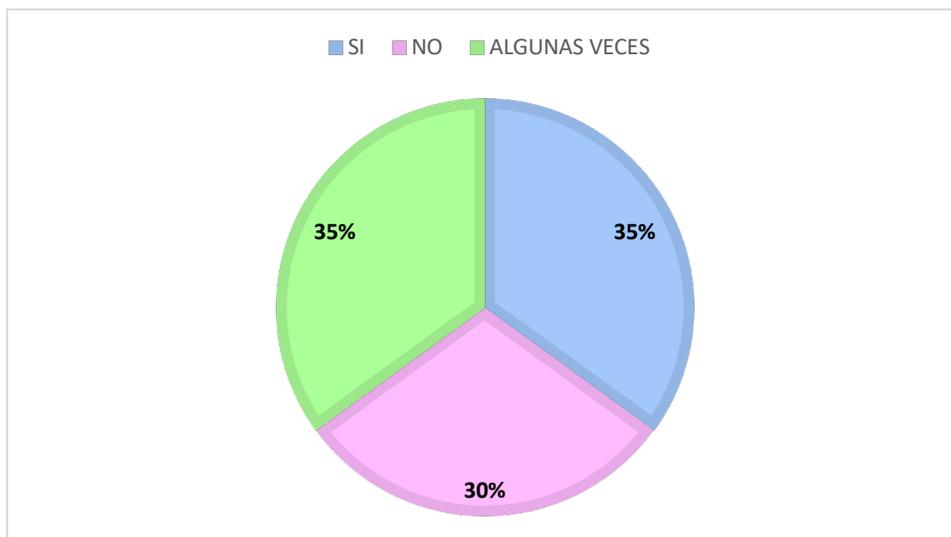
Descripción:

Esta pregunta obtuvo como resultados que 7 personas si les importa lo que opinen los demás por medio de Instagram la mayoría jóvenes de 15 a 17 años, 4 fueron las personas que no les importa y el rango de edad fue de 19 a 21, las 9 personas restantes mencionan que alguna vez tienen un rango de edad de 18 a 22 años de edad.

Análisis:

Esta pregunta nos deja ver muchos mas aspectos que esta perjudicando esta red social a algunas jóvenes, la mayoría de personas respondieron que si y que algunas veces si les importa lo que piensen los demás, la verdad es que es una situación que nos están dejando ver es muy importante que no pase desapercibido, ya que muchas veces se dejan guiar por la opinión de los demás y no tienen como una identidad propia por lo cual perjudica a su autoestima, por otra parte también se preocupan mucho mas por como se ven y como lo perciben las demás personas, es preocupante ya que demuestran ser un tanto inseguras y que son influenciadas fácilmente y se valoran por lo que digan los otros.

4.9.9 ¿HAZ SENTIDO BAJA AUTOESTIMA A CAUSA DE INSTAGRAM?.



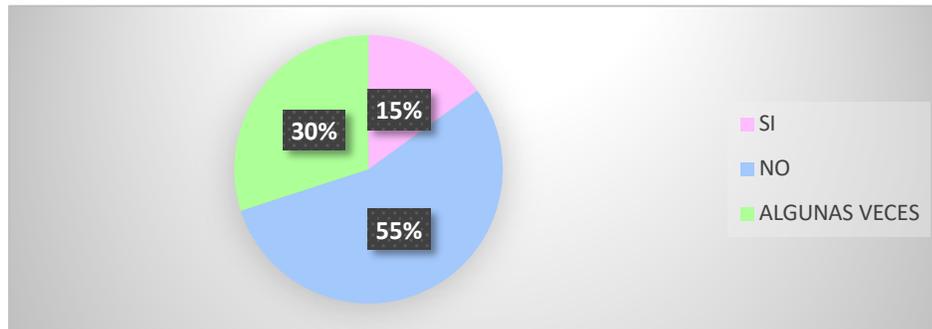
Descripción:

Las personas que respondieron que no son equivalentes a 6 del rango de edad de 17 a 22 y es el 30%, 7 jóvenes respondieron que algunas veces han sentido baja autoestima las edades van desde los 15 a 20 años, por lo tanto las personas que si les causan baja autoestima son 7 y las edades van de 15 a 19 años.

Análisis:

Es importante los resultados que se arrojaron ya que la baja autoestima es una cuestión muy delicada la cual se baja en que las personas tienen muy poco amor propio y no se valoran como debería de ser, como se puede apreciar 14 fueron las personas que se han sentido así a causa de esta red social, se debe a los estereotipos de belleza como a la valoración por likes y reconocimiento de los demás, es importante que se valore este sentimiento ya que son varios factores los cuales detonan la ansiedad o depresión, el estrés, autovaloración, baja autoestima, la preocupación, las cuales se han visto en estas respuestas.

4.1.10 ¿ HAZ LLEGADO A SENTIR TRISTEZA POR NO TENER UN BUEN FEED?



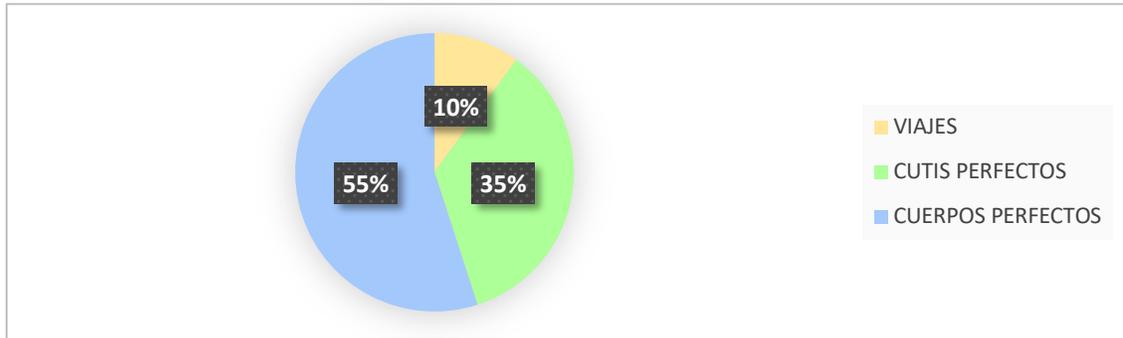
Descripción:

Los resultados arrojados nos da como resultado el 15% equivale a 3 personas que si les importa como luce su feed, el 30% equivale a 6 personas que algunas veces se preocupan, por ultimo el 55% equivale a 11 personas que no les importa como luce su feed.

Análisis:

Esta respuesta se basa en la preocupación que tienen algunas personas por como luce su perfil en Instagram en el cual se encuentran todas sus fotos, esta respuesta se puede ver de dos formas, una de que esta bien que no se preocupen por su perfil pero son las mismas personas que respondieron que si les importa la opinión de otros entonces, puede ser que estas personas descuiden su perfil o no suben imágenes por el miedo a lo que opinen, otras personas respondieron que si les importa la cual se puede analizar de dos formas, una que les importe demasiado y lo hacen por el reconocimiento de los demás o porque realmente se preocupan por como se ven y como las perciben, las personas que mencionaron que algunas veces son aquellas que quizá no le pongan tanto interés a lo que los demás piensen, ya que son las mismas que respondieron que no les importa lo que piensen, se considera que todas las acciones deben ser balanceadas y las acciones están bien siempre y cuando lo hagan por ellas, no por los demás.

4.1.11 ¿ QUE ES LO PRIMERO QUE NOTAS AL ENTRAR A INSTAGRAM?.



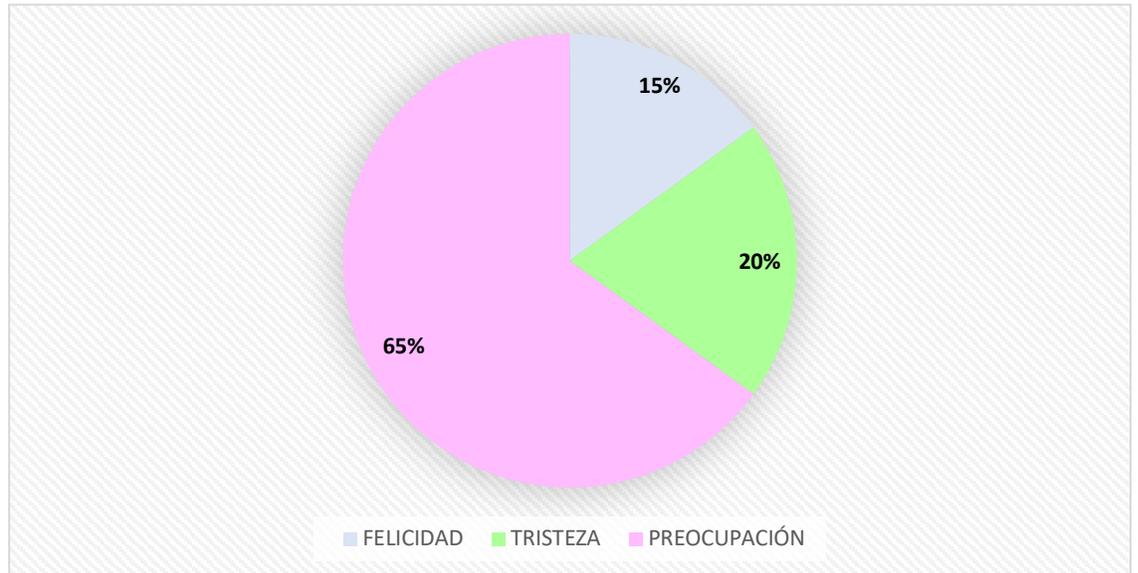
Descripción:

Los resultados de esta pregunta fue un 10% equivalente a 2 personas que les aparecen viajes de la edad de 20 y 22 años, 35% que equivale a 7 personas que les aparecen mas cutis perfectos las cuales tienen una edad de 15 a 20 años y el 55% equivale a 11 personas que tienen la edad de entre 16 y 21 años.

Análisis:

Las jóvenes consumen mucho contenido relacionado a la estética y belleza, los cuales representan estereotipos de belleza, que como anteriormente se vio estos estereotipos si están influyendo en su autoestima y emociones, es preocupante ya que muchas de estas jóvenes mencionaron que han sentido baja autoestima se puede deducir que los estereotipos de belleza, el contenido que consumen las jóvenes si han influido en su autoestima, también mencionaron que pasan mucho tiempo en esta red social entonces al estar viendo este tipo de contenido puede estar causando estrés, baja autoestima y lo cual puede traer consecuencias mas fuertes, también las jóvenes al estar viendo todo el tiempo cutis y cuerpos perfectos se llegan a preocupar de mas y muchas veces tiene como consecuencias problemas alimenticios, recordando también que la mayoría de estas jóvenes están en su desarrollo, lo cual puede impedir seguir estos estereotipos y cause frustración.

4.1.12 ¿ QUE ES LO QUE TE HACE SENTIR LAS FOTOS QUE VES?.



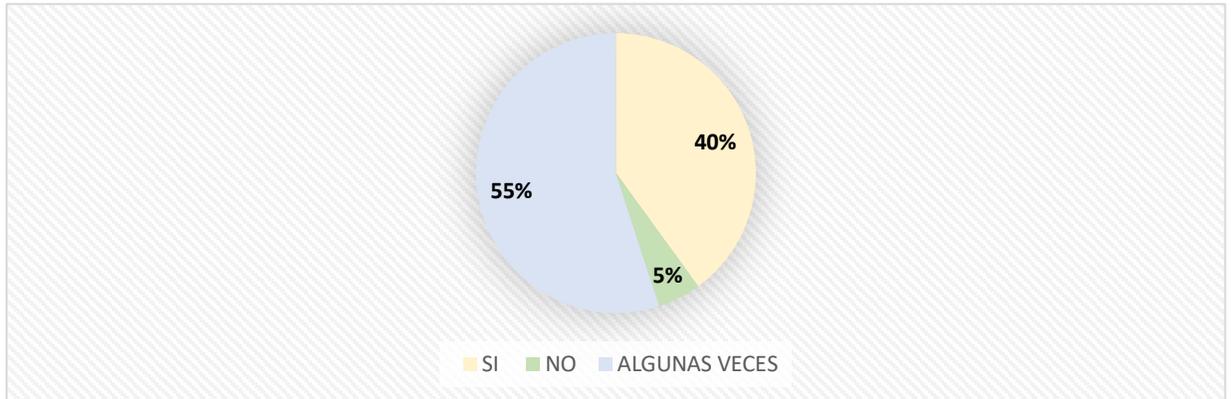
Descripción:

Como se observa los resultados obtenidos fueron de 15% equivalente a 3 personas que sienten felicidad cuando ven estas fotos, un 20% esta designado a 4 personas que se sienten tristes y un 65% que equivale a 13 personas que sienten preocupación que son de 15 a 19 años.

Análisis:

Las jóvenes mayor mente están presentando un cuadro de preocupación a causa de ver por muchas horas y un alto contenido de estereotipos de belleza, las jóvenes sienten preocupación por su cuerpo y por su cutis lo cual les esta causando frustración por llegar así como la mayoría de personas que se encuentran en esta red social, quieren tener el cuerpo y el cutis perfecto lo cual al no conseguirlo se sienten mas con ellas mismas, genera estrés, baja autoestima y están sintiendo tristeza, es preocupando ya que estos factores son los que llevan a que la ansiedad se detone, las jóvenes no se están preocupando por ellas, si no por llegar a ser alguien mas para agradar a las personas.

4.1.13 . ¿ HAZ LLEGADO A SENTIR ANGUSTIA POR SUBIR BUENAS FOTOS?



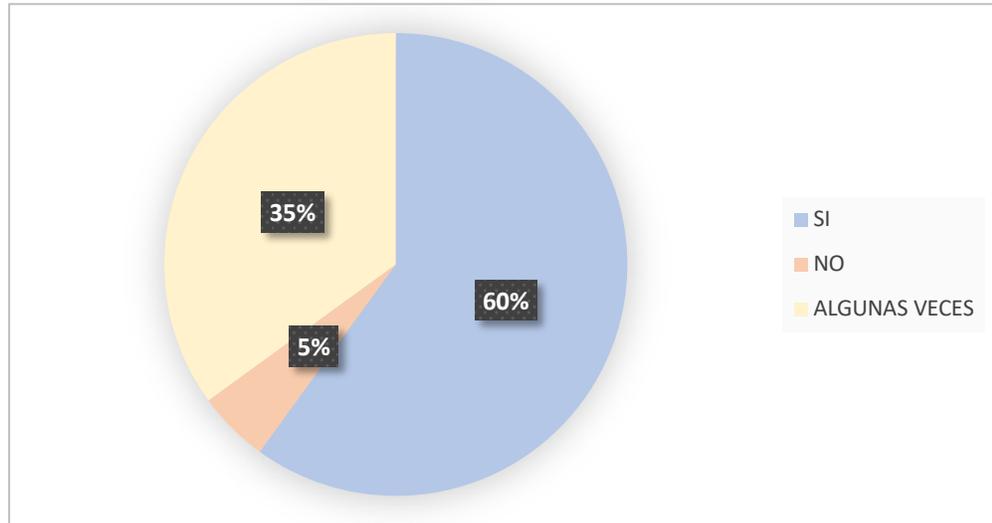
Descripción:

En la grafica se observa un 5% la cual solo fue una persona que tiene 18 años que no a llegado a sentir angustia por subir fotos, un 40% es igual a 8 personas que si han llegado a sentir angustia las cuales tienen un rango de edad de 15 a 17 años y un 55% las cuales son 11 personas que han llegado a sentir angustia con un rango de edad de 15 a 22 años.

Análisis:

Esta angustia puede estar causando que muchas chicas no se preocupen por el perfil que tienen, pero igual la angustia puede estar causando que estas personas se valoren poco y que no se sientan satisfechas con las fotos que toman de ellas mismas, no se sienten seguras de subir una foto, el grado de preocupación es alto ya que nos podemos dar cuenta que con solo una foto que vayan a subir las chicas están sintiendo angustia, y es importante aprender a contralarla ya que esta misma angustia es característica de la ansiedad, la misma angustia que tienen por querer que los demás vean la foto y esta sea perfecta como las imágenes que normalmente ven.

4.1.14 ¿ HAZ LLEGADO A SENTIR ANGUSTIA POR VER FOTOS DE CUERPOS FITNESS Y CUTIS PERFECTOS DE LOS DEMAS?



Descripción:

Se puede observar que solo una persona es la que engloba el 5% que no a sentido angustia por ver cuerpos fitness y cutis, la edad de esta persona es de 18 años, lo cual el 35% de las jóvenes algunas veces han sentido angustia el rango de edad es de 19 a 22 años y un 60% de jóvenes que si están sintiendo angustia las cuales son de 15 a 22 años de edad.

Análisis:

Esta ultima pregunta fue un poco mas directa y especifica, en la cual nos damos cuenta que la mayoría de las jóvenes si esta sintiendo angustia por ver estas fotos, lo cual les esta generando, estrés, preocupación, tristeza, preocupación por la opinión de los demás, estos estereotipos claramente que se ven en personas que son modelos o artistas, las cuales como sabemos son minoría, las jóvenes están demostrando que no se están enfocando en ellas, si no en lo que muestre esta red y lo que opinen, que es claro que esta afectando a sus emociones, la angustia es un sentimiento bastante preocupante que solo con ver una simple foto esta afectando tanto a las jóvenes.

SUGERENCIAS Y PROPUESTAS.

En base a esta investigación se han visto diversos factores que pueden perjudicar la salud mental así también como la importancia de usar las redes sociales con responsabilidad y de forma correcta.

Como primera sugerencia es importante que se siga actualizando esta información con diferentes métodos de recolección de información, como las entrevistas a las adolescentes para saber que opinan los jóvenes sobre esto, también se puede investigar mas allá de lo que hacen los padres al enfrentarse a un problema así.

Considero que es importante que se siga estudiando este tema ya que así se podrían aportar mas herramientas para que cada vez menos jóvenes caigan en depresión o ansiedad, vivimos en un mundo donde las redes sociales cada vez mas están a la mano de menores de edad y mas actualizadas, donde se pueden observar nuevas modas u otros estereotipos de belleza, que puede inquietar a los jóvenes son los que se ven mas afectados.

También es importante que los padres estén informados sobre esta problemática ya que muchas veces pueden subestimar la gravedad del asunto y pueden ignorar de lo que se trata, es importante brindarle información a los padres por medio de los medios de comunicación o conferencias que se puedan realizar, para que estén mas enterados de lo que pasa con sus hijos y como podrían apoyarlos si alguna de estas situaciones se hacen presentes.

Otro punto muy importante es brindarle información a la sociedad en general en los medios de comunicación, talleres y conferencias, sobre las causas y consecuencias de los estereotipos de belleza, de la importancia de usar Instagram de forma adecuada y de como esta afectando a los jóvenes de hoy, así como la importancia de la salud mental para todos, por supuesto quitar tabúes y que se normalice asistir a atención psicológica.

Esta investigación puede servir tanto para brindar información o modificar algún factor ya que estamos en constante cambio y pueden presentarse diferentes factores de las redes sociales que pudieran afectar a los jóvenes así como también alguno de los factores podría desaparecer, es importante que en el área de psicología se investigue un poco mas a fondo sobre esta investigación como la investigación de campo o la investigación participativa.

Informar a los jóvenes sobre los peligros que existen en Instagram y como evitar caer en ellos es muy importante es por eso que se debe brindar información por medio de conferencia que se pudieran ofrecer en los bachilleratos así como talleres que se puedan impartir ahí mismo, donde se hable de las causas y consecuencias del mal uso de Instagram, en el ámbito escolar también seria bueno que se les informe a los maestros, ya que como se sabe ellos tienen mayor convivencia con sus alumnos y podría servir para detectar alguna conducta que pueda estar afectando a la salud mental de algún alumno y lo que debería de hacer si ese fuera el caso.

Sugiero que se lleve a cabo campañas privadas o de gobiernos donde se fomente el autoestima dirigidos a jóvenes adolescentes, niños y adultos, ya que nadie esta exento de algún malestar psicológico a causa de los estereotipos de belleza. Es importante también que los jóvenes entiendan que no es malo usar Instagram o alguna otra red social, siempre y cuando lo hagan de forma segura y seria bueno que se les brindaran herramientas de como usar estas redes sin que corran riesgo de caer en frustración, estrés o tristeza.

Una propuesta que ayudaría mucho es la publicidad para fomentar el autoestima y la ayuda psicológica, también se pueden usar algunos influencers o famosos en alguna campaña donde se fomente la practica adecuada de esta red social y que los adolescentes no se vean afectados, ni pongan en riesgo su salud mental.

Estas propuestas y sugerencias servirán para prevenir algún tipo de ansiedad, de presión o baja autoestima en jóvenes, no se trata de no usar las redes sociales al fin de cuentas vivimos en un mundo donde son bastante normales y que nos traen muchos beneficios, sin embargo es importante reestructurar como usar estas plataformas de forma adecuada.

CONCLUSIONES.

Como consecuencia de lo expuesto, hemos de refutar la hipótesis inicial de este trabajo la cual fue si Instagram daña la salud mental de las adolescentes mujeres, dicha hipótesis es positiva ya que según los datos que se obtuvieron en las encuestas la mayoría de jóvenes afectadas son adolescentes de 15 a 17 años sin embargo también hay jóvenes mayores de la edad establecida que también están siendo afectadas, el daño es mas grave en las adolescentes, el rango de edad para las encuestadas fue de 15 a 22 años, siendo así que al comparar las edades, se observa que las adolescentes son mas afectadas en cuanto a su salud mental, pero no se descarta que las jóvenes mayores no les afecte, esto es una variable que hubo en mi hipótesis ya que se creía que solo las adolescentes están siendo afectadas, por lo tanto se pudo observar que existen diferentes aspectos de su vida donde estas jóvenes han sido dañadas por la red social, como su autoestima, su autoconcepto, han llegado a sentir, estrés, angustia y frustración lo cual puede desencadenar ansiedad u otra enfermedad mental, la salud mental se esta viendo bastante frágil y propensa a cualquier trastorno mental que las jóvenes puedan llegar a padecer.

Los resultados a las encuestas fueron positivos lamentablemente y se observa que es necesario trabajar en diversas áreas con las jóvenes, sin excluir las que son mas grandes, hacer algo para la comunidad de mujeres en general, lo cual ayude a sentirse mas seguras consigo mismas y evitar que se vean afectadas en cuanto a su salud mental.

Gracias al rango de edad se pudo descubrir que no solo las adolescentes son las mas afectadas en cuanto a su salud mental, sino también jóvenes un poco mayores, es decir que no solo influye la edad, si no los estereotipos y el tiempo que se dedica a esta red social, las jóvenes que son mas afectadas son las que pasan mayor tiempo en esta red social, no solo las adolescentes, claro que las

adolescentes son mas afectadas en que tienen mas consecuencias negativas y es mas fácil que su salud mental se vea afectada.

Según los datos que se obtuvieron se puede analizar que las jóvenes de 15 a 22 años de edad están siendo afectadas en su salud mental, ya que siguen y son influenciadas por la comunidad que mas representa esta red social, la cual son, famosos, modelos, influencers, bloggers y demás personas la cuales la mayoría de ellas tienen como característica en común, estar en lo ultimo en moda y belleza, personas con mucha influencia sobre las jóvenes, con demasiados estereotipos de belleza, lo que abarca cuerpo fitness, piel bonita, cabello, ropa y todo lo que engloba belleza, muy elevado a lo que es común de ver, lo cual esta haciendo que las chicas quieran ser como ellas, a seguir lo que hacen.

Por otro lado los resultados también nos muestran porque Instagram esta afectando la salud mental y es porque las horas de consumir este contenido son muy elevadas, entonces al pasar demasiado tiempo consumiendo este contenido y compararse con estas personas les esta causando fijarse mas en su cuerpo y no admirarlo, sentirse mal con ellas mismas e incomodas, eso esta causando una autoestima bastante baja e inseguridad, lo que esta causando que su salud mental este en peligro, las opiniones de las demás personas y el querer ser otra persona no es sano.

A pesar de todo esto en las respuestas abiertas todas las jóvenes escribieron que usan instagram porque se distraen y aprenden cosas nuevas, lo cual da a entender que no se están dando cuenta del grave problema que tienen en sus manos ya que todos los resultados dieron positivo a que si las afecta.

BIBLIOGRAFÍA.

- (s.f.). Obtenido de EL MÉTODO PSICOANALÍTICO:
https://ocw.ehu.eus/pluginfile.php/13438/mod_resource/content/1/EI%20método%20psicoanal%C3%ADtico%20de%20Freud%20%28texto%29.pdf
- Limon, R. L. (s.f.). *eumed.net*. Obtenido de Historia y evolucion del pensamiento científico: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/257/7.1.htm>
- Angarita, J. R. (s.f.). *TEORÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW*. Obtenido de eva udelear: <http://doctorado.josequintero.net>
- antonio, b. n. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto Revista Lasallista de Investigación, vol. 2*. Antioquia, Colombia: Corporación Universitaria Lasallista.
- Bastar, S. G. (2012). *Metodología de la investigación*. Estado de México : Red tercer milenio s.c.
- Empresarial, A. D. (s.f.). *IMPACTO E INFLUENCIA*. Region de Murcia : escuela de administracion publica.
- Smith, B., & Fourca, M. (30 de junio de 2014). *tesis de investigacion* . Obtenido de Enfoque cuantitativo y enfoque alitativo.: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2014/06/enfoque-cuantitativo-y-enfoque.html>
- Tamayo, M. T. (s.f.). *El proceso de investigacion cientifica*. Mexico: Limusa.
- vasco, G. (s.f.). *instagram*. Obtenido de http://e-forma.kzgunea.eus/pluginfile.php/13051/block_html/content/INSTAGRAM.pdf
- Sigmund Freud, El problema económico del masoquismo. «Obras completas», tomo XIII.Nuevas aportaciones al psicoanálisis. «Obras completas», tomo XVII. Véase también KarenHorney, «El problema del masoquismo femenino», en *Psychoanalytic Review*, 1935, vol 2

Leslie Spier, «La danza del sol entre los indios de las llanuras: su origen y su difusión», en *Anthropological Papers of the American Museum of Natural History*, New York, 1921

El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto
Revista Lasallista de Investigación, vol. 2, núm. 2, julio-diciembre, 2005, pp. 50-63

(s.f.). Obtenido de EL MÉTODO PSICOANALÍTICO:
https://ocw.ehu.es/pluginfile.php/13438/mod_resource/content/1/EI%20método%20psicoanal%C3%ADtico%20de%20Freud%20%28texto%29.pdf

Limon, R. L. (s.f.). eumed.net. Obtenido de Historia y evolucion del pensamiento científico: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/257/7.1.htm>

ACADEMIA.EDU. (s.f.). Obtenido de La personalidad neurotica de nuestro cuerpo.:

https://www.academia.edu/11981623/La_personalidad_neurótica_de_nuestro_tiempo_-_Karen_Horney

Bastar, S. G. (2012). Metodología de la investigación. Estado de México : Red tercer milenio s.c.

Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 51-53.

DELOITTE. (2014). Obtenido de Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación:

https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/risk/Gobierno-Corporativo/GC_Boletin_invierno2014_tema2.pdf

Diz, J. I. (marzo de 2013). *pediatria integral*. Obtenido de Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales:

<https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Empresarial, A. D. (s.f.). IMPACTO E INFLUENCIA. Region de Murcia : escuela de administracion publica.

Hesel, J. (2017). *teoria del conocimiento* . ciudad de México : TOMO.

Regueiro, A. M. (s.f.). UMA. Obtenido de ¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA?: <https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>

SCRIBD. (s.f.). Obtenido de 10 NECESIDADES NEUROTICAS: <https://es.scribd.com/document/389205040/10-NECESIDADES-NEURO-TICAS>

Sanchez, Y. V., Bonilla, C. M., perez, A., & Blanco, S. T. (2015). Gestion de conflictos y procesos de mediacion. españa : Ediciones Nobel. Obtenido de gestion de conflictos y procesos de mediacion.: <https://books.google.com.mx/books?id=cADsBgAAQBAJ&pg=PA19&lpg=PA19&dq=Necesidades+estéticas:+no+son+universales,+pero+al+menos+ciertos+grupos+de+personas+en+todas+las+culturas+parecen+estar+motivadas+por+la+necesidad+de+belleza+exterior+y+de+experiencias+>

Smith, B., & Fourca, M. (30 de junio de 2014). tesis de investigacion . Obtenido de Enfoque cuantitativo y enfoque alitativo.: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2014/06/enfoque-cuantitativo-y-enfoque.html>

SOLER, C. (10 de ENERO de 2019). BLOG.ELOGIA.NET. Obtenido de Redes sociales: ¿de dónde vienen y cómo han llegado hasta aquí?: <https://blog.elogia.net/historia-redes-sociales-origen/>

Sudupe, J. A., Taboada, O., Dono, C. C., & Ventosos., C. V. (2006). www.fisterra.com. Obtenido de DEPRESION : <http://www.scamfyc.org/documentos/Depresion%20Fisterra.pdf>

Tamayo, M. T. (s.f.). El proceso de investigacion cientifica. Mexico: Limusa.

TENTULOGO. (2005). TENTULOGO. Obtenido de Historia de Instagram, el pequeño experimento que se transformó en una marca de 1000 millones.

ANEXOS.

CUESTIONARIO SOBRE EL USO Y LAS CAUSAS DE INSTAGRAM. NOMBRE: _____

SEXO: _____ EDAD: _____ NOMBRE DE LA ESCUELA: _____ ESPECIALIDAD _____

1. ¿UTILIZAS LA RED SOCIAL "INSTAGRAM"?
A) SI B) NO ¿PORQUE? _____
2. ¿CUÁNTAS HORAS PASAS AL DÍA EN ESTA RED SOCIAL?
A) 1-3 B) 3-6 C) 6-9
3. ¿QUÉ TIPO DE CONTENIDO CONSUMES MÁS EN INSTAGRAM? A) EJERCICIO B) MODA C) MAQUILLAJE
D) OTRO. ESPECIFICA CUAL: _____
4. ¿QUÉ TANTO TE PREOCUPA TENER UN BUEN FEED EN INSTAGRAM? A) ME PREOCUPA MUCHO B) NO ME PREOCUPA TANTO C) NO ME PREOCUPA NADA
5. ¿TE HAZ LLEGADO A ESTRESAR POR TOMAR BUENAS FOTOS? A) SI B) NO C) ALGUNAS VECES
6. ¿TE HAZ SENTIDO ACOMPLEJADA A CAUSA DE INSTAGRAM? A) SI B) NO C) ALGUNAS VECES
7. ¿INSTAGRAM TE HA CAUSADO ESTRÉS?
A) SI B) NO C) ALGUNAS VECES
8. ¿TE IMPORTA LO QUE OTROS OPINEN DE TI, SEGÚN LO QUE SUBES EN INSTAGRAM?
A) SI. B) NO C) ALGUNAS VECES
9. ¿HAZ SENTIDO BAJA AUTOESTIMA CAUSADA EN INSTAGRAM? A) SI B) NO C) ALGUNAS VECES
10. ¿HAZ LLEGADO A SENTIR TRISTEZA POR NO TENER UN BUEN FEED? A) SI B) NO C) ALGUNAS VECES
11. ¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE NOTAS AL ENTRAR A INSTAGRAM? A) VIAJES B) CUTIS PERFECTOS C) CUERPOS PERFECTOS?

12. ¿ QUE ES LO QUE TE HACE SENTIR LAS FOTOS QUE VES? A)
FELICIDAD B) TRISTEZA C) NADA
13. ¿ HAZ LLEGADO A SENTIR ANGUSTIA POR SUBIR BUENAS FOTOS?
A) SI B) NO C) ALGUNAS VECES
14. ¿ HAZ LLEGADO A SENTIR ANGUSTIA POR VER FOTOS DE
CUERPOS FITNESS Y CUTIS PERFECTOS DE LOS DEMAS?