



Mi Universidad

TESIS

Nombre del Alumno: Josmar Enrique Velázquez Velázquez

Nombre de la Materia: Seminario de tesis

Nombre del profesor: Aisly Belén Calderón Roblero

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: Octavo

2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 MARCO FILOSÓFICOS-ANTROPOLOGICO

SIGMUND FREUD (S,F, S,P). DICE QUE:

La salud mental se relaciona con la capacidad de una persona para vivir una vida satisfactoria y equilibrada. Para Freud, la salud mental no solo implica la ausencia de síntomas psicopatológicos, sino también la capacidad de amar y trabajar de manera productiva. La salud mental involucra una mente consciente y subconsciente en equilibrio, donde los conflictos internos se resuelven de manera constructiva. El concepto de salud mental según Freud significa que una persona es capaz de funcionar en la sociedad de manera efectiva, experimentar relaciones emocionales satisfactorias y mantener un equilibrio entre sus deseos y la realidad.

CARL JUNG (S,F, S,N) POSTULO QUE:

existen patrones y símbolos universales presentes en todas las culturas y que están arraigados en el inconsciente colectivo de la humanidad. Estos arquetipos, como el héroe o la madre, influyen en nuestra psique y en nuestra forma de percibir el mundo. Comprender y trabajar con estos arquetipos puede ser de gran ayuda en el proceso terapéutico y en el desarrollo personal. Otra contribución importante de Jung fue la idea de los complejos. Los complejos son patrones de pensamiento y comportamiento que se forman en nuestra psique a partir de experiencias pasadas. Estos complejos pueden tener un impacto significativo en nuestra vida y en nuestra salud mental.

CARL ROGERS (S,F,S,P) DICE QUE:

La psicoterapia cognitivo conductual es activa y colaborativa, se centra en la resolución tangible de problemas cambiando los pensamientos y creencias que generan un malestar emocional y/o una conducta disfuncional. Se vale de una metodología estructurada y científica que utiliza una gran variedad de técnicas e intervenciones basadas en evidencia, fija objetivos específicos y metas alcanzables a corto y mediano plazo para procurar el bienestar del cliente en un lapso razonable de tiempo.

BURGUEÑO (2009, PAG.11) AFIRMA QUE:

Las redes sociales proporciona la interacción de miles de personas en tiempo real, con base en un sistema global de relaciones entre individuos basados en la estructura social, donde las redes sociales no son otra cosa que máquinas sociales diseñadas para fabricar situaciones, relaciones y conflictos con multitud de efectos jurídicos.

CENTRE FOR MENTAL HEALTH (2018, PAG.21) AFIRMA QUE:

Dichas redes sociales ofrecen la oportunidad de compartir experiencias similares con otras personas. De manera que para los jóvenes con problemas de salud mental que tienen dificultades para encontrar apoyo en su entorno, las redes sociales pueden actuar como una herramienta útil, brindando la posibilidad de compartir sus experiencias con otras personas con las que pueden empatizar y relacionarse.

MARTÍN PEDURA (2008, PAG.22) AÑADE QUE:

La mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un período crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas. La mayoría de los jóvenes han nacido en un mundo donde el acceso a internet y a las redes sociales están muy presentes. Las plataformas sociales más populares son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios pero también genera efectos secundarios poco saludables.

FOROS SANT JOAN DE DEU (2020, PAG.19) CONSIDERA QUE:

Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad y nos expresamos y conocemos en el mundo que nos rodea. No obstante hace hincapié en las propias redes sociales suponen graves riesgos para las personas, sobre todo para jóvenes y adolescentes, y a su vez afirma que la mayoría de las personas no son conscientes de ello y que pocas veces han valorado suficientemente los riesgos que pueden generar un uso inadecuado de las redes sociales.

OLIVEROS CALVO (2019,PAG.25) CONSIDERA QUE:

En pocos años las redes sociales han transformado nuestras vidas cambiando nuestra forma de relacionarnos o de acceder a fuentes de conocimiento. Son empleadas por una de cada cuatro personas en el mundo, pero estas cifras se duplica o triplica en sociedades desarrolladas

REGADER (2020,PAG. 19) AÑADE QUE:

Este mayor acceso a informaciones y comunicaciones solo supone una clara ventaja para nuestra especie, lo incierto es que también hay personas que pierden el control y mantienen una relación problemática con estas tecnologías, hasta el punto de desarrollar cuadros clínicos derivados de su mal uso. Las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram son una gran forma de mantener el contacto con personas que están lejos pero a la vez a proporcionado trastornos mentales.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2015,PAG.18) CONSIDERA:

Que la salud mental es un estado de bienestar en el que las personas realizan sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

2.2 ANTECEDENTES DE LA INFORMACIÓN

Alejandra Génesis paredes Benavides realizó una tesis en junio del 2016 Sobre: gusto excesivo de las redes sociales de internet y depresión en adolescentes.

Y los últimos años ha habido un auge de la tecnología y las redes sociales a nivel mundial estando el alcance de todo el mundo. Los adolescentes son los más reincidentes en el uso de la tecnología existiendo evidencia científica indica que el uso prolongado de estas redes sociales produce patologías mentales en los jóvenes como el estrés, la ansiedad, la depresión, el medio e incluso ideaciones suicidas.

Este estudio se llevó a cabo con el propósito de establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales de internet y la depresión en adolescentes. La investigación es de tipo correlacional transaccional, donde la muestra está constituida por 108 estudiantes de ambos géneros con edades que oscilan entre los 14 y 17 años y que permanecen a los cursos 3ero 4to y 5to de nivel secundario.

Para el análisis de la variable de esta investigación se utilizaron dos instrumentos, el cuestionario de adicción a redes sociales que evalúan adicción y el uso de las redes sociales y el inventario de depresión de Beck que evalúa depresión. Según los resultados obtenidos del coeficiente de correlación se presenta relación positiva débil lo cual indica que las variables de estudio no presentan correlación significativa.

Sobre la base de los resultados se plantea como recomendaciones, estrategias de intervención y prevención para el uso excesivo de las redes sociales de internet, y programas de disfunción de los riesgos acerca del uso adictivo de las redes sociales para la población adolescente.

El principal objetivo de esta revisión es evidenciar la relación existente entre el tiempo que intervienen los adolescentes en las redes sociales y como influencia en la salud mental y en diferentes variables psicológicas de los mismos. Así como las

actividades del personal sanitario de una forma multidisciplinar puede abordar estas variables psicológicas que han sido modificadas.

Ese trabajo se basa en la revisión sistemática de artículos mediante una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos como Cinahi, complete, Dialnet plus y pubmed. Estas bases de datos han aportado un total de 1096 artículos de los cuales tras una lectura crítica se ha escogido 22 para realizar este trabajo.

Los resultados y conclusiones de esta revisión demuestra que a mayor uso de las redes sociales mayor depresión tiene los adolescentes para padecer ansiedad, depresión, estrés, así como se puede ver afectado su rendimiento académico y su vida social.

Se demuestra que las implicaciones del personal sanitario como en el caso de la enfermería son necesarios para una buena promoción, prevención e intervención sobre el uso de las redes sociales y su consecuencia para ayudar a adolescentes familiares a llevar a cabo un uso saludable de las mismas.

Considerar una problemática existente ese trabajo va dirigido a los jóvenes valorando el impacto positivo y negativo de las redes sociales que producen sobre la salud mental de los adolescentes.

2.3 MARCO TEÓRICO

2.3.1 TRASTORNO DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño son un grupo de afecciones que afectan la capacidad de dormir bien regularmente. Ya se han causado por un problema de salud o por demasiados tres, nuestro entorno del sueño es un problema relacionados con dormir. Esto incluye dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormidos, quedar de dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño. Oliveros calvo, 2019 dice que los trastornos del sueño se están ligados a adolescentes que abusan o presentan adicción a las redes sociales por el tiempo físico mental que dedican a esta actividad. La privación del sueño en esta población es especialmente dañina por la inmadurez de sistema nervioso central y puede traducirse en depresión, diabetes, obesidad y cardiopatía.

2.3.2 ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Son factores determinantes que marcan la personalidad de los adolescentes estos afectos provocan constantes cuadros de depresivos, tristeza, baja autoestima, síntomas alarmantes que se desencadenan en un fracaso escolar decisivo y por la mayoría de las veces provocada por las redes sociales Royal society for public HEALTH and young Health movememnt 2017 afirma: que el uso de las redes sociales está relacionado con un incremento en las tasas de ansiedad y depresión. por eso hace hincapié en que debemos realizar un uso adecuado y responsable de las redes sociales aprovechando los aspectos positivos que tienen y controlando los negativos. en lo cual nos damos cuenta sobre la importancia de tomar en cuenta cómo se debe llevar a cabo un buen uso de las redes sociales ya que hoy en día nos damos cuenta cuánto ha afectado a todas las personas principalmente a adolescentes que han venido a llenar de ansiedad a cada uno de ellos como en depresión.

2.3.3 IMAGEN CORPORAL

La exposición constante de imágenes idealizadas en las redes sociales puede generar sentimientos de insuficiencia en comparación constante. Las personas pueden experimentar una baja autoestima al predecir que no cumple con los estándares de belleza promovidos en estas plataformas. Fernández Moujan, 2016 señala que: una de las problemáticas que existe en este tipo de plataformas son las de imagen corporal que promueven determinados estándares de belleza pudiendo producir consecuencias negativas en los adolescentes como problema de autoestima, insatisfacción corporal y distorsión de la imagen corporal. Los adolescentes pueden llegar a posicionarse con la forma en que se ven en las redes sociales y en la necesidad de tener una retroalimentación sobre sí sus cuerpos se ajustan a los estándares de belleza que se consideran aceptables.

2.3.4 CIBERACOSO

La tecnología de información y comunicación forman parte de la vida diaria de los adolescentes. Las TIC permite nuevas formas de comunicación, esparcimiento y aprendizaje en los adolescentes, sin embargo también proporcionan fenómenos nocivos como el ciberacoso. Ortega-Ruiz, 2016 informa que: el ciberacoso comienza y se mantiene en redes sociales que surgen de las relaciones de los escolares en su vida real, que es trasladada de forma sencilla y rápida a una vida social cibernética gracias a los dispositivos digitales. La estructura social de participación en redes virtuales no es una copia de la red social más o menos informal que cada uno tiene en su vida social, pero existe un entrecruzamiento de las redes sociales directas y las virtuales que nos permiten afirmar que la dimensión de la ciberconducta es ya una parte más de las líneas de vida racional de todos nosotros y muy especialmente de los adolescentes.

2.4 MARCO CONCEPTUAL

Red social: es una plataforma en línea que permite a las personas conectarse, comunicarse y compartir contenido con otros usuarios. Ejemplos populares son Facebook, Instagram. Cada una tiene sus propias características y enfoques, como compartir fotos, mensajes, etc...

Emociones: son respuestas psicológicas y fisiológicas que experimentamos en respuesta a estímulos internos o externos. Pueden ser intensas y temporales, como la alegría, tristeza, miedo, ira o sorpresa. Las emociones juegan un papel crucial en nuestra vida cotidiana al influir en nuestro comportamiento, toma de decisiones y relaciones interpersonales.

Aptitudes: se refiere a las habilidades y capacidades que una persona posee para desempeñar tareas específicas de manera efectiva. Estas pueden ser habilidades técnicas, como la capacidad para utilizar herramientas, habilidades cognitivas, como el razonamiento lógico o la resolución de problemas, habilidades sociales, como la comunicación efectiva o el trabajo en equipo, o habilidades emocionales, como la inteligencia emocional y la empatía. Las aptitudes pueden desarrollarse y mejorarse a lo largo del tiempo mediante la educación, la práctica y la experiencia.

Comportamientos: son las acciones observables y las reacciones de un organismo o sistema ante estímulos internos o externos. Pueden ser conscientes o inconscientes, voluntarios o involuntarios, y son una parte fundamental del estudio de la psicología y la biología del comportamiento.

Impacto: se refiere al efecto o influencia que algo tiene sobre otro objeto, sistema o situación. Puede ser positivo o negativo y puede manifestarse de diversas formas, como cambios, consecuencias, resultados o transformaciones.

Influencia: se refiere al poder o la capacidad que una persona, grupo, idea o entidad tiene para afectar o modificar las creencias, actitudes, opiniones o comportamientos de otros.

Estrés: es una respuesta física y emocional del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes, amenazantes o demandantes. Esta respuesta puede ser provocada por eventos externos.

Ansiedad: es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Es una sensación de preocupación, miedo o nerviosismo que puede manifestarse a nivel físico.

Depresión: es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza. Desesperanza, apatía y pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.

Salud mental: se refiere al estado general de bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Incluye la capacidad de manejar estrés, las emociones, las relaciones interpersonales y los desafíos de la vida diaria.

Identidad: se refiere a la percepción y comprensión que una persona tiene de sí mismo, incluye aspectos como la autoimagen, autoconciencia, las creencias, los valores, las experiencias y las relaciones que dan forma a quien es una persona.

Autoestima: se refiere a la valoración y el juicio que una persona tiene sobre sí misma. Es la percepción de su propio valor, competencia y valía como individuo.

Auto conciencia: se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos, comportamientos, fortalezas y debilidades.

Salud física: se refiere al estado general de bienestar del cuerpo humano. Incluye aspectos como el funcionamiento adecuado de los órganos y sistemas del cuerpo, la capacidad para realizar actividades físicas y mantener un nivel adecuado de energía.

Conducta: se refiere a las acciones observables y los comportamientos de un organismo en respuesta a estímulos internos o externos.

Auto aceptación: es el proceso de reconocer, aceptar y valorar todas las partes de uno mismo, incluidas las cualidades positivas y negativas, los aspectos físicos y emocionales las fortalezas y debilidades, sin juzgarse ni criticarse de manera excesiva.

Trastornos mentales: son afecciones que afectan el funcionamiento emocional, cognitivo y/o conductual de una persona y que pueden causar malestar significativo o deterioro en el bienestar y la calidad de vida.

Consecuencias: son los resultados o efectos que surgen como resultado de una acción, decisión o evento específico. Pueden ser tanto positivas como negativas y pueden afectar a diferentes aspectos de la vida de una persona, como la salud, las relaciones, el trabajo o el entorno social.

Efecto: se refieren a las consecuencias o resultados que se producen como resultado de una acción, evento o situación específica. Los efectos son las consecuencias tangibles o perceptibles que resultan de una acción o evento.