



Mi Universidad

capítulo IV

Nombre del Alumno: Josmar Enrique Velázquez Velázquez

Nombre del tema: avances de la tesis

Nombre de la Materia: seminario de tesis

Nombre del profesor: Aysli Belén Calderón roblero

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: noveno cuatrimestre

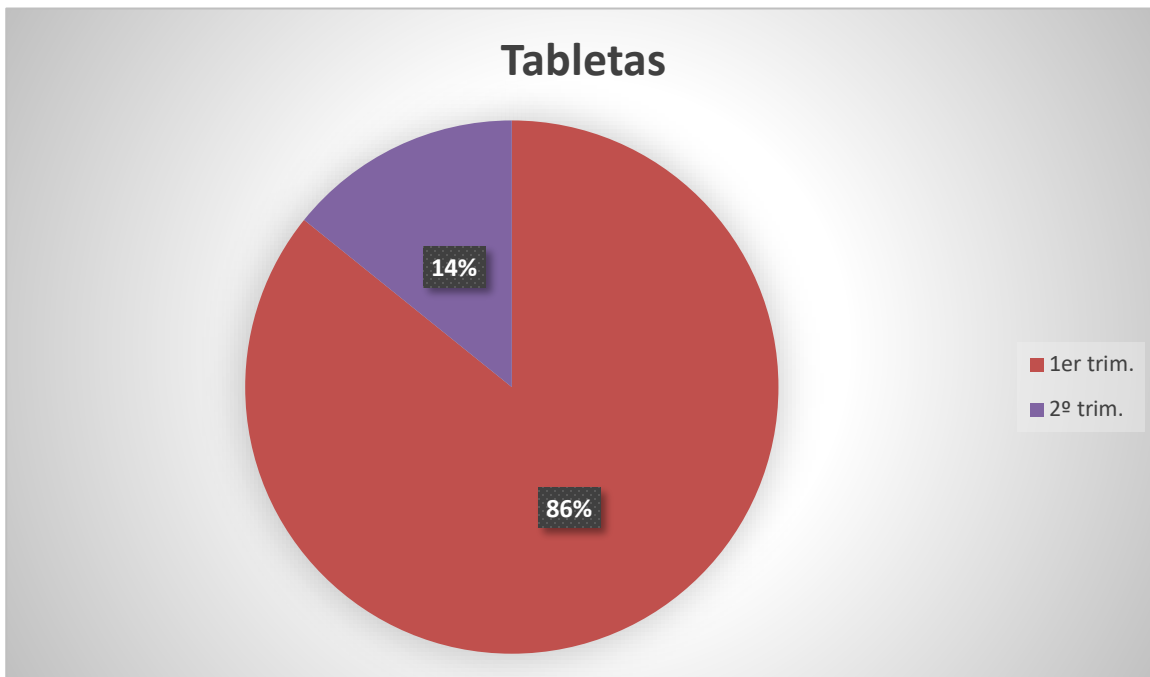
VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aparato electrónico	Si	18	86%
	No	3	14%
	TOTAL	21	100%
Horario de uso	2- 3 horas	9	43%
	3-4 horas	6	29%
	otro	6	28%
	TOTAL	21	100%
Uso de la tv	2- 3 horas	13	62%
	3-4 horas	5	24%
	otro	3	14%
	TOTAL	21	100%
Parientes	Papa y mama	17	81%
	Solo mama	1	5%
	Solo con abuelos	3	4%
	TOTAL	21	100%
Trabajo	Papa	6	27%
	Mama	2	9%
	Ambos	13	64%
	Otros	0	0%
	TOTAL	21	100%
Horario de trabajo	De 7-8 horas	10	43%
	De 8-9	8	35%
	otro	3	22%
	TOTAL	21	100%
Hermanos	Si	21	100%
	No	0	0%
	TOTAL	21	100%
Tiempo dedicado	Siempre	15	71%
	Algunas veces	5	24%
	Nunca	1	5%
	TOTAL	21	100%

Juegos	Si	7	35%
	No	14	67%
	TOTAL	21	100%
Actividades en familia	Juegos de mesa	3	14%
	Jugo al aire libre	15	72%
	otro	3	14%
	TOTAL	21	100%
Tiempo en familia	Si	18	86%
	No	1	5%
	A veces	2	9%
	TOTAL	21	100%
Redes sociales	Facebook	7	33%
	Tik tok	13	62%
	otro	1	5%
	TOTAL	21	100%
Contenido	Social	13	62%
	Cultural	1	5%
	Otro	7	33%
	TOTAL	21	100%
Amistad	Si	4	19%
	No	5	24%
	A veces	12	57%
	TOTAL	21	100%
Lugar de convivencia	Casa	2	9%
	Escuela	17	81%
	otro	2	10%
	TOTAL	21	100%
Estado de animo	Feliz	14	67%
	Estresado	1	5%
	Otro	6	28%
	TOTAL	21	100%

Estrés	Si	2	5%
	No	10	48%
	Algunas veces	9	43%
	TOTAL	21	100%
Opinión del contenido	Es divertido	16	76%
	Genera nuevos vínculos	1	5%
	Me conecta con otras personas	4	19%
	TOTAL	21	100%
Influencia	Si	4	19%
	No	4	19%
	talvez	13	62%
	TOTAL	21	100%
Valores	Respeto	11	52%
	Honestidad	4	19%
	otros	6	29%
	TOTAL	21	100%
Autoestima	Si	3	14%
	No	7	33%
	a veces	11	53%
	TOTAL	21	100%
Tiempo específico	Tengo horario	9	43%
	No tengo horario	2	9%
	Lo utilizo cuando quiero	10	48%
	TOTAL	21	100%
Alejamiento	Si	8	38%
	No	2	10%
	Algunas veces	11	52%
	TOTAL	21	100%
Hábitos	No	7	34%
	Si	7	33%
	Algunas veces	7	33%

	TOTAL	21	100%
--	--------------	-----------	-------------

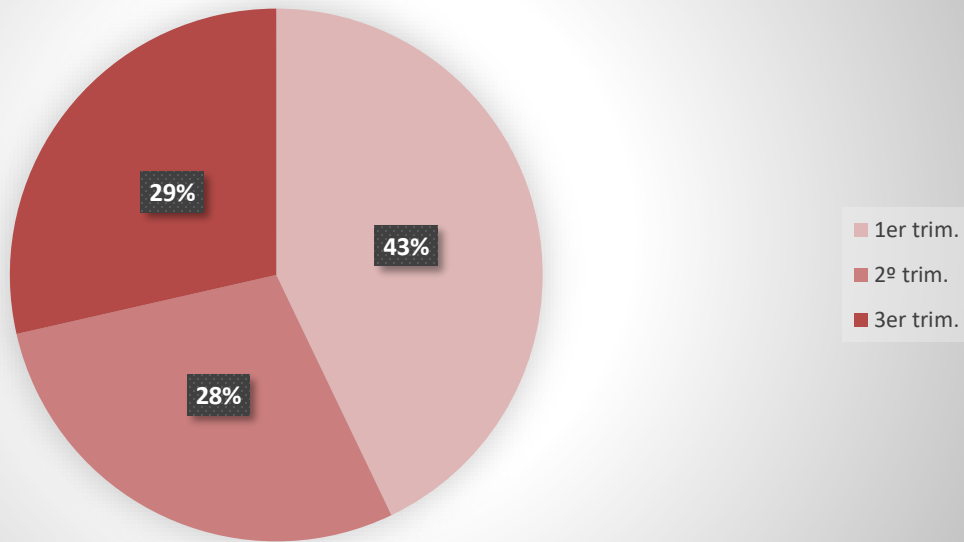
Rutina	Si	6	29%
	No	8	38%
	A veces	7	33%
	TOTAL	21	100%



ANALISIS: la Gráfica indica que el 86% de los adolescentes cuentan con un teléfono celular o tableta en casa mientras que el 14% no cuenta con un teléfono celular.

INTERPRETACIÓN: los datos arrojados en la Gráfica indican que la mayor parte de los adolescentes tienen un teléfono o tableta en casa así como también arroja que el 14% no cuenta con uno de estos aparatos electrónicos.

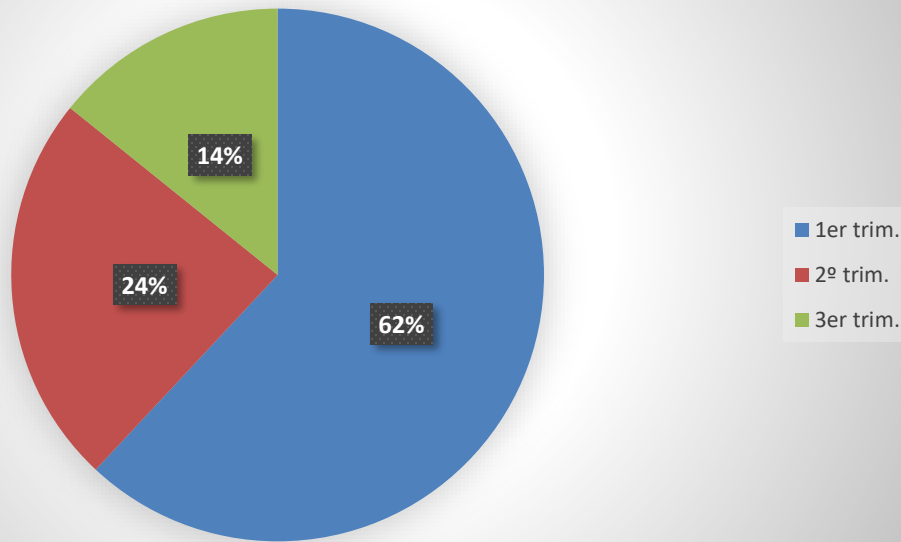
Horario



ANALISIS: la siguiente gráfica muestra que el 43% de los adolescentes utilizan el teléfono celular o tableta entre 2 y 4 horas mientras que el 28% utiliza el móvil entre 3 y 4 horas y un 29% lo utiliza en otras ciertas horas

Interpretación: la Gráfica muestra que la mayor parte de los estudiantes no utilizan el teléfono celular por muchas horas al día lo cual indica que utilizan de manera adecuada el teléfono celular, así como también se muestra que la menor parte de los adolescentes utilizan el teléfono por más horas al día. iza en otras ciertas horas

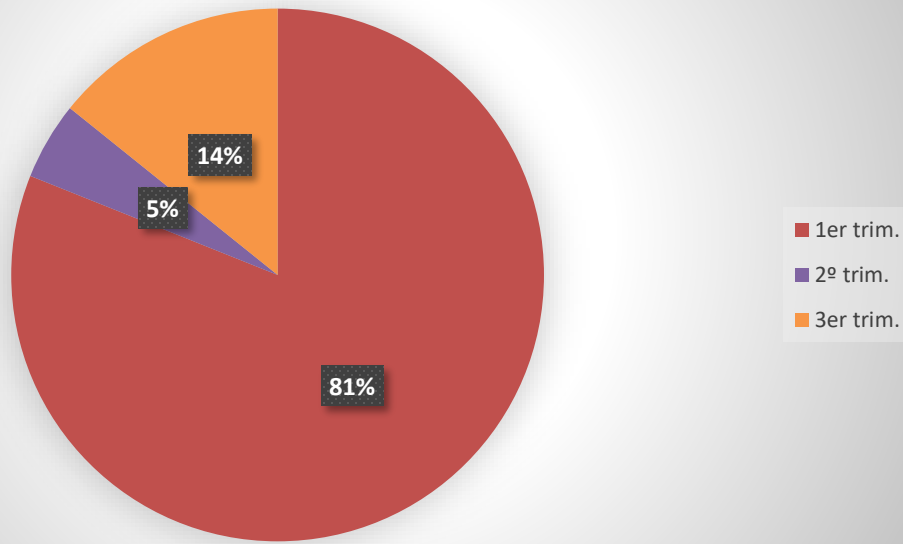
Television



Análisis: en la siguiente gráfica se muestra que el 62% de los adolescentes ven la televisión entre 2 y 3 horas mientras que un 24% ve la televisión entre 3 y 4 horas y un 14% lo ve en diferente hora.

INTERPRETACIÓN: En cuanto a los adolescentes, según la grafica consume la mayor parte de los adolescentes entre 12 y 13 años pasa un promedio de 2 a 3 horas frente a la televisión y consume telenovelas, mientras que la minoría pasa mucho más horas al día Cuando se trata de consumir medios en pantallas

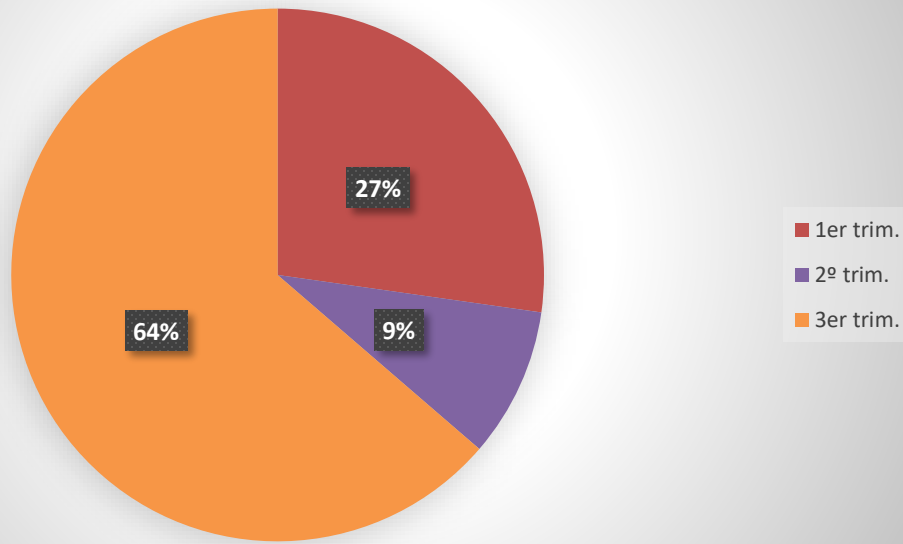
Familia



La Gráfica siguiente muestra que el 64% de los estudiantes viven con sus padres el 27% vive con sus abuelos y 9% de los estudiantes viven con su madre

INTERPRETACION: Gráfica muestra que la mayor parte vive con sus padres mientras que una minoría vive solo con abuelos o solo con su madre

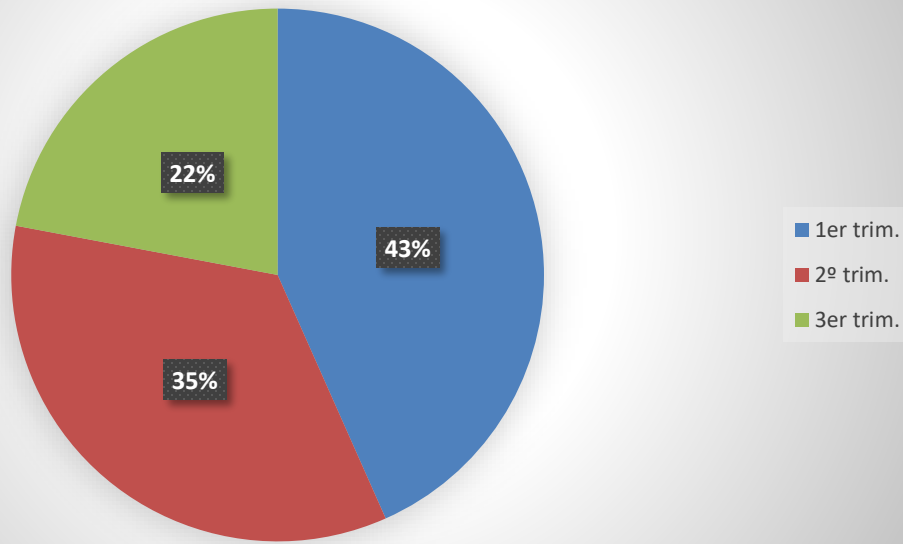
Tiempo en casa



ANALISIS: en la Gráfica siguiente se muestra los resultados que arrojan que el 64% trabajan ambos padres mientras que en un 27% solo trabaja papá y un 9% solo trabaja mamá.

INTERPRETACIÓN: la gráfica rojo que la mayor parte trabajan ambos padre y madre para el sostén de la casa mientras que en La minoría solo trabaja mamá o papá.

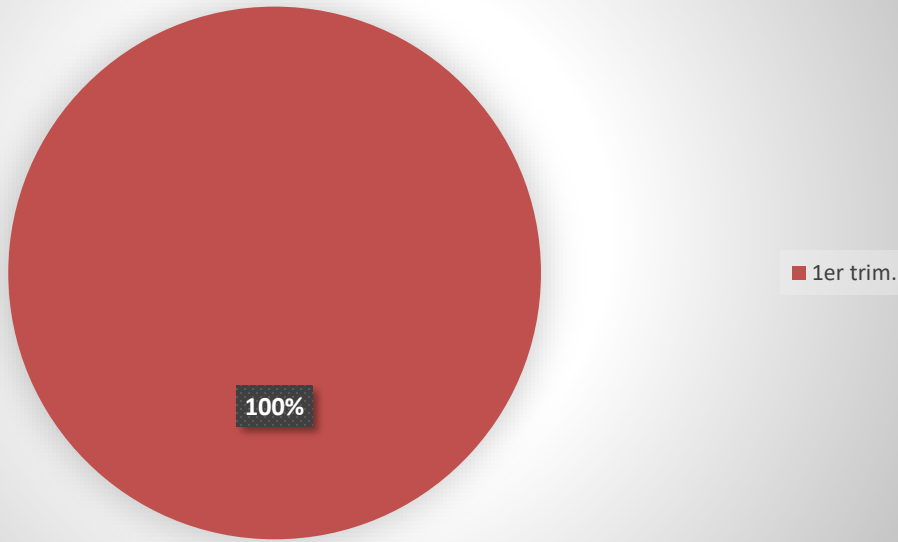
Horario de trabajo



Análisis: la gráfica señala que un 43% trabajan 7 a 8 horas, mientras que un 35% trabaja de 8 a 9 horas y un 22% trabajan en otras horas diferentes.

Interpretación

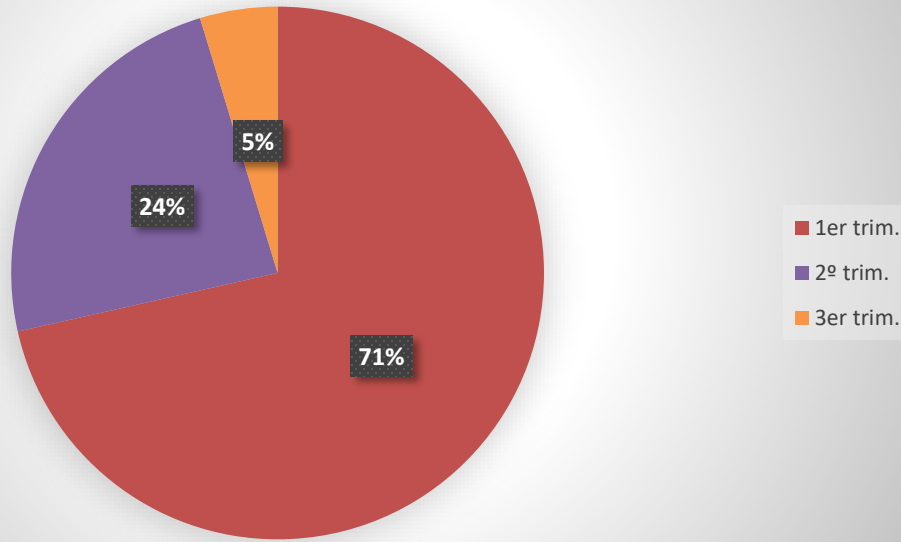
Hermanos



ANALISIS: Gráfica señala que un 100% de los adolescentes tienen hermanos

INTERPRETACION: la Gráfica arojo que la mayoría es decir el 100% de los estudiantes tienen hermanos en casa

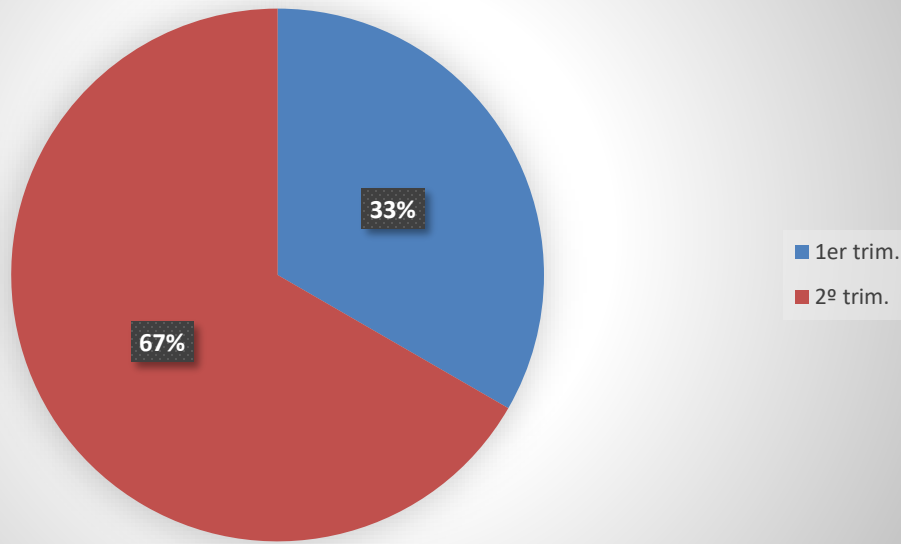
Tiempo con los padres



ANALISIS: la Gráfica muestra que un 71% de los alumnos sus padres le dedican el tiempo suficiente un 24% los padres le dedican tiempo algunas veces a sus hijos mientras que un 5% no le dedican tiempo alguno

INTERPRETACIÓN: las gráficas señaló que la mayor parte de los padres pasan tiempo con sus hijos Por lo cual le dan la importancia necesaria mientras que en La minoría señala que los padres pasan poco tiempo con sus hijos e incluso en algunos casos no pasan ningún tiempo con ellos para dedicarles la atención necesaria que necesitan cada uno.

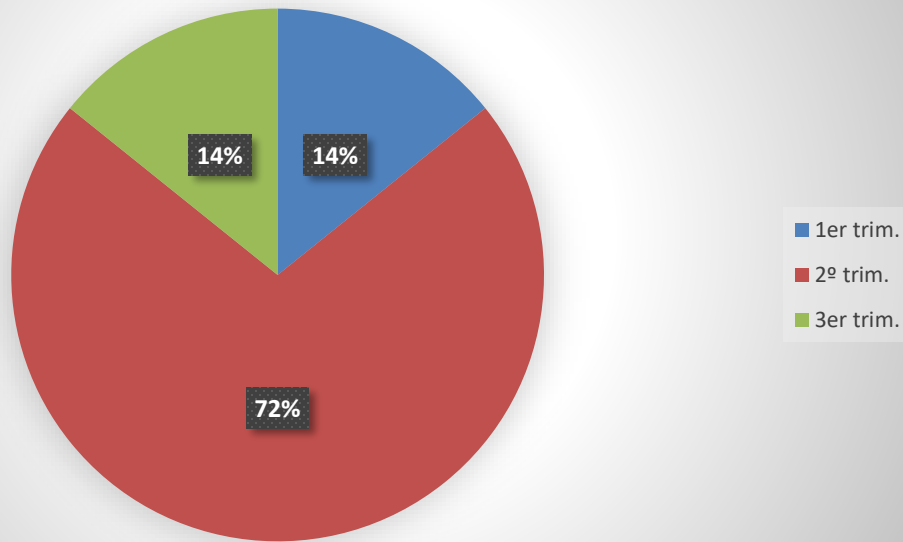
Juegos en familia



ANALISIS: en la siguiente gráfica señala que un 67% no realiza actividades o juegos en casa mientras que un 33% realiza actividades o juegos en familia.

En la mayoría se interpretó que no realizan juegos o actividades en casa por lo que no le dan la importancia necesaria para la convivencia en familia mientras que una minoría sí realiza actividades y juegos para ejercer y reforzar la unión en familia

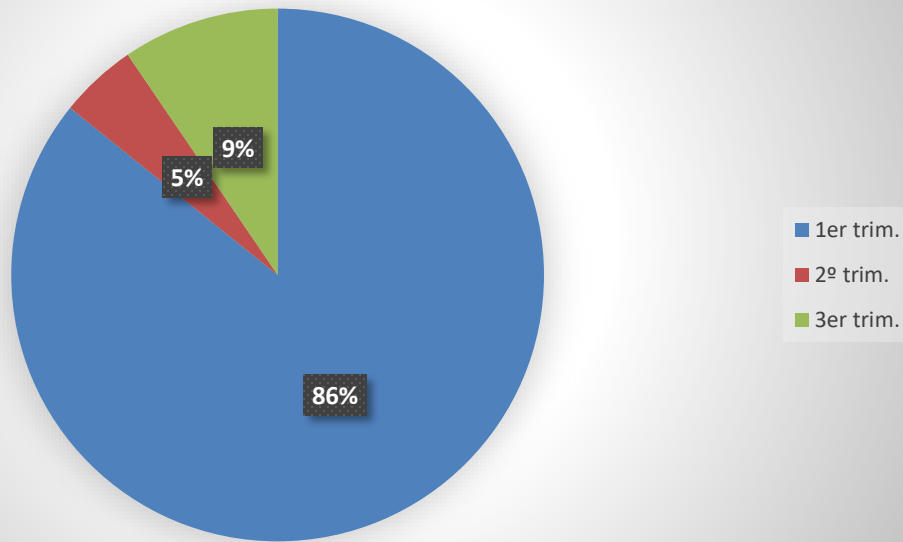
Actividades



Análisis la Gráfica muestra que un 72% realiza juegos y actividades al aire libre mientras que un 14% realiza juegos de mesa y el otro 14% realiza otras actividades o juegos en familia.

INTERPRETACIÓN: Se observa y se obtiene la Gráfica que la mayoría realiza actividades al aire libre en familia dándole la importancia necesaria mientras que en La minoría arroja que realiza juegos de mesa y otras actividades para pasar tiempo en familia

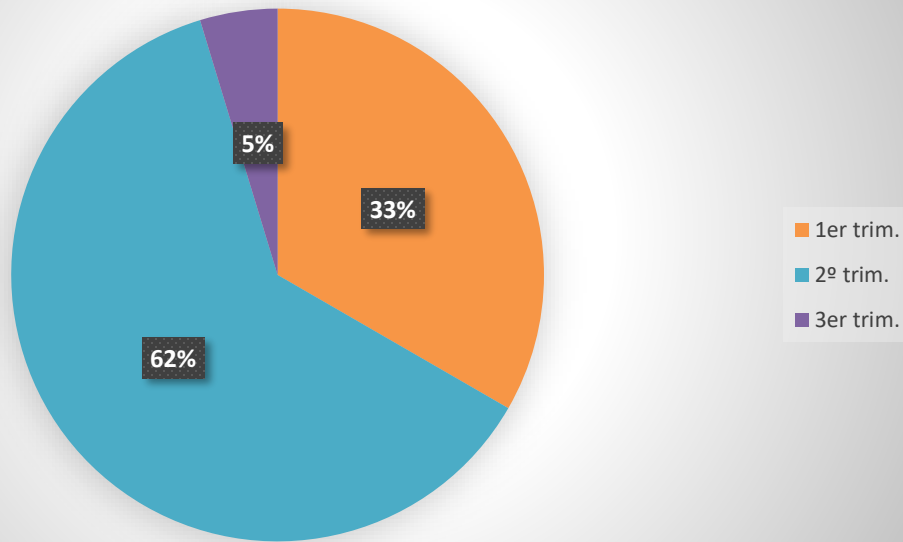
Comer en familia



Análisis: la gráfica muestra que un 86% de los alumnos comen en familia, y un 5% no come en familia, mientras que es un 9% come en familia en ocasiones.

Interpretación se observa que un porcentaje considerable come durante la semana en familia ya que consideran que comer en familia es uno de los aspectos más importantes para la convivencia, por otra parte el resto de los encuestados indican que no comen en familia durante la semana y en otras ocasiones no comen en familia.

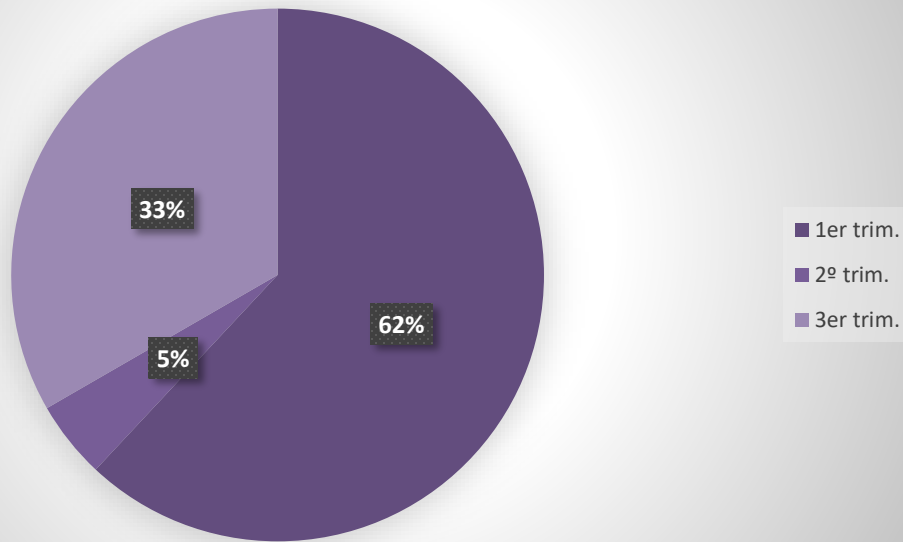
Redes favoritas



Análisis: la gráfica señala que un 33% prefieren utilizar Facebook mientras que un 62% utiliza tik Tok y el otro 5% lo utilizan en otros tipos de redes sociales.

Interpretación: la gráfica muestra que de las redes sociales seleccionadas, tik Tok es la más usada, mencionando que es una de las redes sociales más importantes para cada estudiante mientras que Facebook y otras redes sociales la utilizan menos

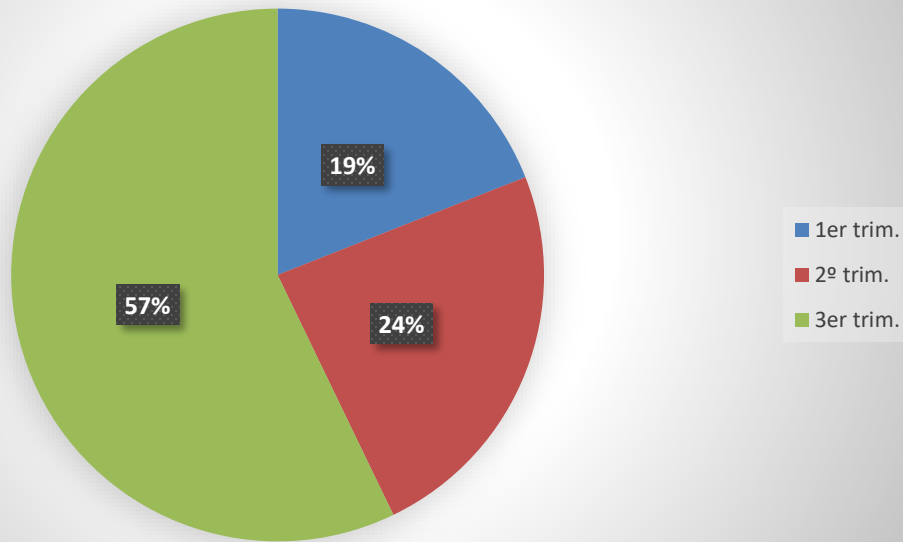
Contenido



Análisis: la la gráfica muestra que un 62% ven contenidos sociales, un 5% ven contenidos culturales mientras que un 33% de los estudiantes ven diferentes contenidos.

Interpretación: la gráfica señala que los contenidos más vistos son los contenidos sociales considerando que son contenidos más usados, mientras que los culturales y entre otros tipos de contenidos quedan en segundo lugar en contenidos menos populares.

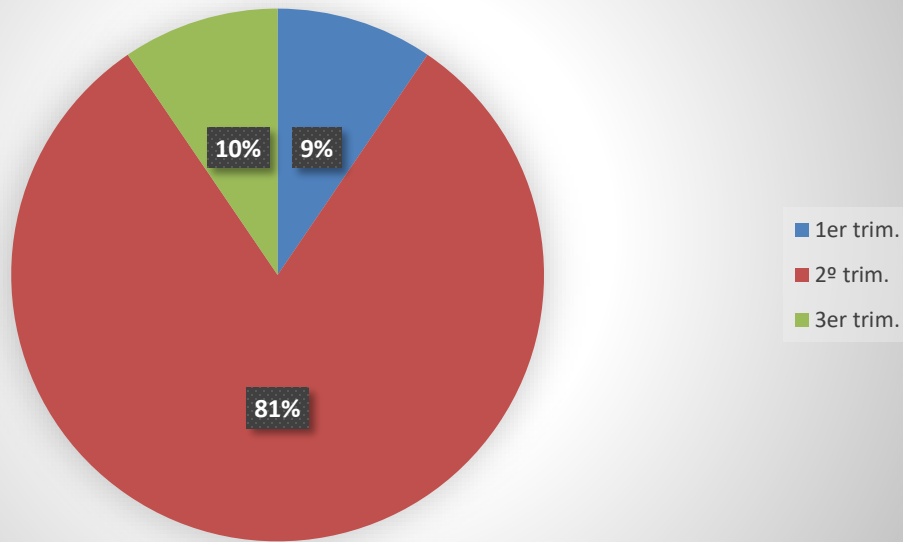
Invita a amigos



Análisis: la gráfica señala que un 19% invita a sus amigos en casa mientras que un 24% no invita a sus amigos a casa y un 57% invita a sus amigos en ocasiones.

Interpretación: la convivencia con los amigos es importante la gráfica señaló que la mayor parte con un 57% invita a sus amigos en ocasiones de visita en casa mientras que un 19% no invita en absoluto a sus amigos mostrando también que un 19% se invita a sus amigos. Señalando que tienen buena convivencia con los amigos.

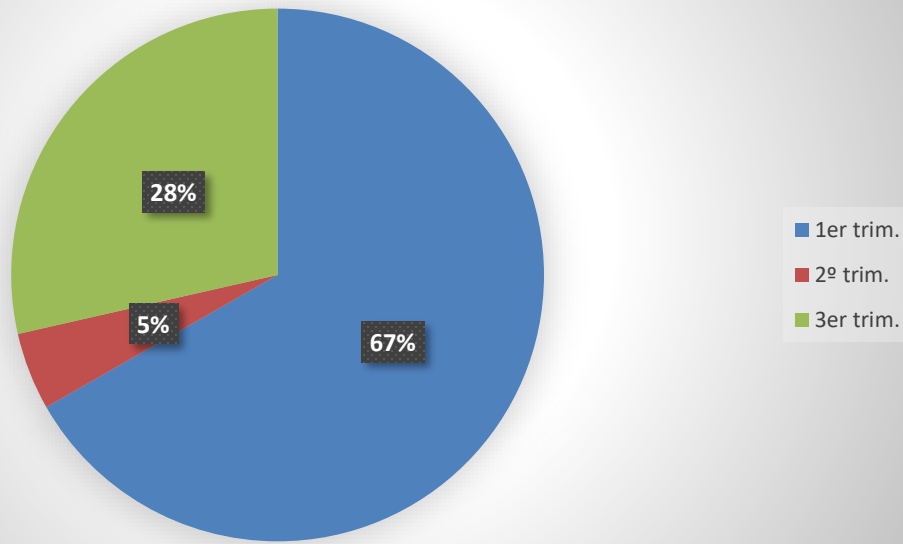
Convives con amigos



Análisis: la gráfica señala que un 9% de los alumnos conviven, mientras que un 81% muestra que convive mejor en la escuela y un 10% consideran que convive mejor en otros lados.

Interpretación: la convivencia con los amigos es importante la gráfica muestra que la mejor convivencia se lleva en la escuela con un 81% mientras que en segundo lugar la mejor convivencia se vive en casa con un 9% y el resto considera que la mejor convivencia se lleva en otros lugares.

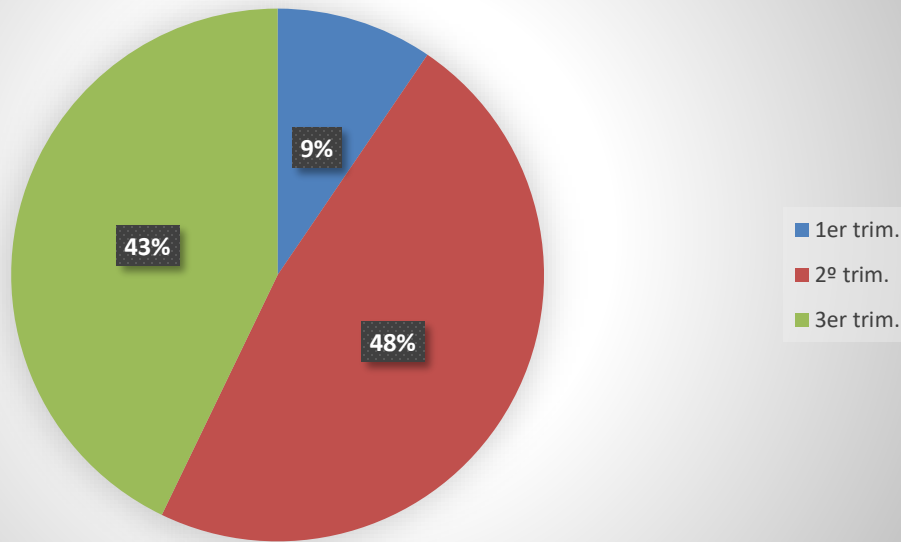
Despues de estar en redes



Análisis la gráfica muestra que un 67% se siente feliz después de utilizar las redes sociales mientras que un 5% se siente estresado y el 28% siente otro síntoma después de utilizar las redes sociales.

Interpretación las redes sociales impactan en la vida del la persona mostrando así que la mayor parte se siente feliz utilizando las redes sociales y con un menor porcentaje muestra que los alumnos se sienten estresados y sienten otros síntomas después de pasar tiempo en las redes sociales.

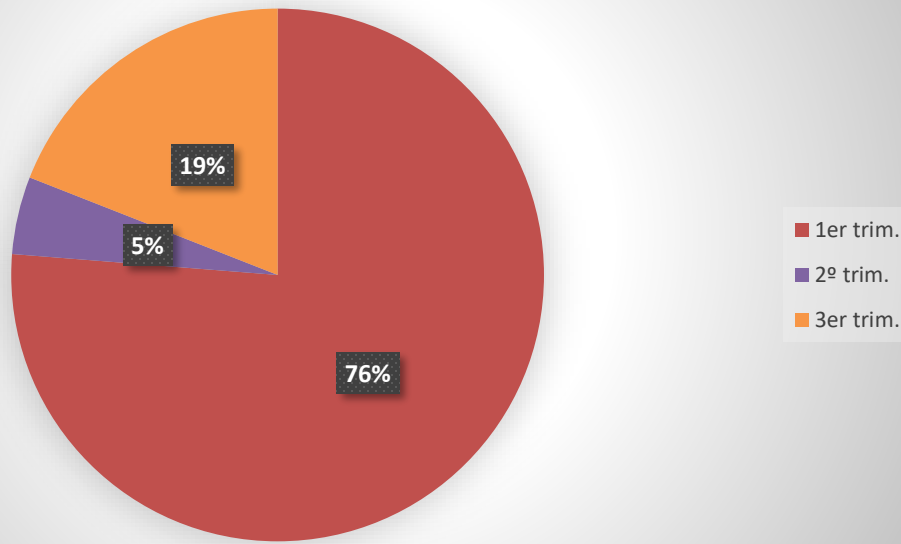
Como te sientes



Análisis: la gráfica presenta los siguientes resultados un 48% de los estudiantes se sienten ansiosos estresados por lo que ven en las redes sociales, mientras que un 43% no se sienten estresados o ansiosos y un 9% de los estudiantes en ocasiones sienten estos síntomas

Interpretación: Las redes sociales influyen de manera directa en la persona señalando que con la mayor parte de las personas sí impacta de manera directa sintiéndose ansiosos o estresados mientras que en una minoría de las personas que lo utilizan no se sienten estresadas por el uso de las redes sociales.

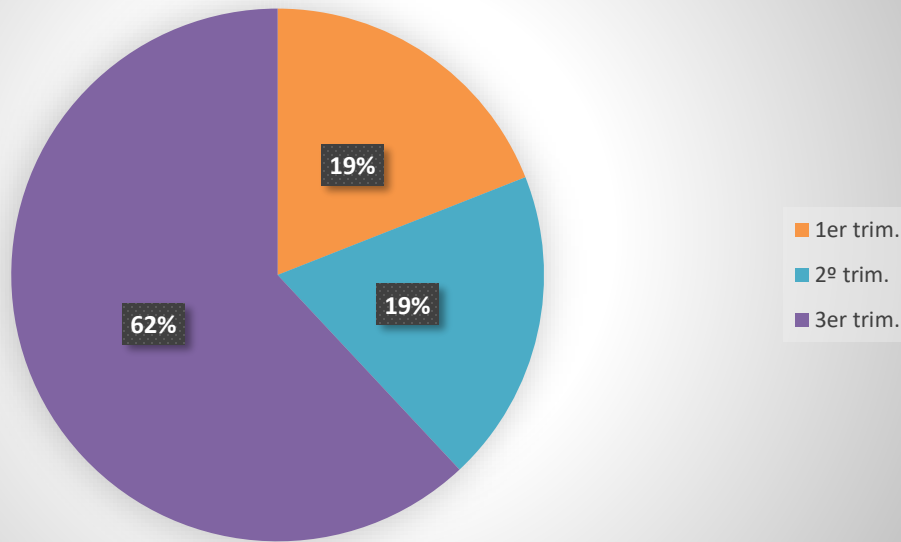
Lo que vez



Análisis: la gráfica señala que un 76% de los estudiantes consideran que ven contenidos divertidos, mientras que un 5% consideran que las redes sociales generan vínculos y un 19% consideran que conectan con otras personas.

Interpretación: las redes sociales son importantes para los adolescentes considerando con la mayoría que las redes sociales son divertidas mientras que una minoría considera que las redes sociales generan nuevos vínculos y que conectan con otras personas.

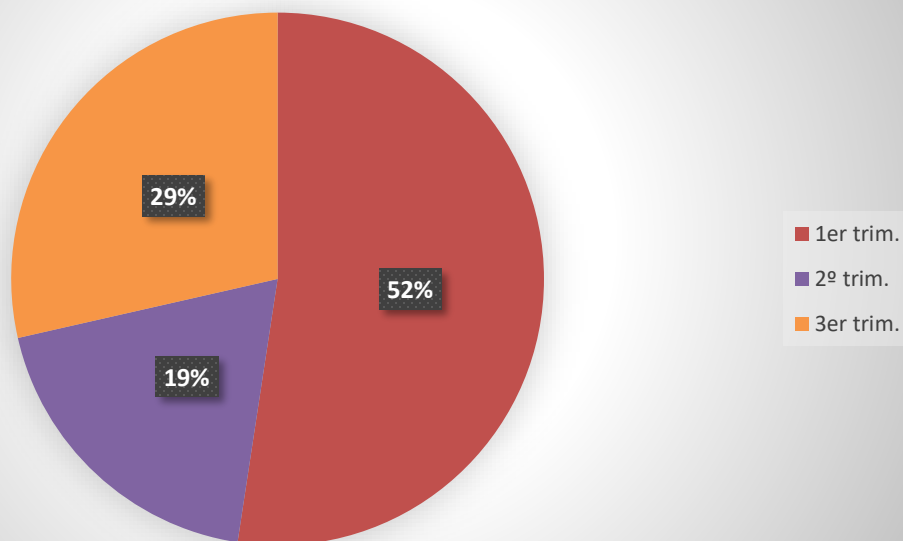
Influencia de redes



Análisis: la gráfica muestra que un 19% de los alumnos consideran que las redes sociales influyen en la forma que se ven a sí mismos, mientras que un 62% consideran que no influyen en ningún aspecto y un 19% consideran que tal vez pueden ocurrir cambios en sí mismo por la influencia de las redes sociales.

Interpretación las redes sociales influyen de diferentes maneras en la forma de cómo se ven a sí mismo la gráfica señala que la mayoría de los alumnos consideran que no les impacta o influye de manera directa a sí mismos mientras que La minoría considera que p no impacta en ningún aspecto su forma de cómo se ven a sí mismos..

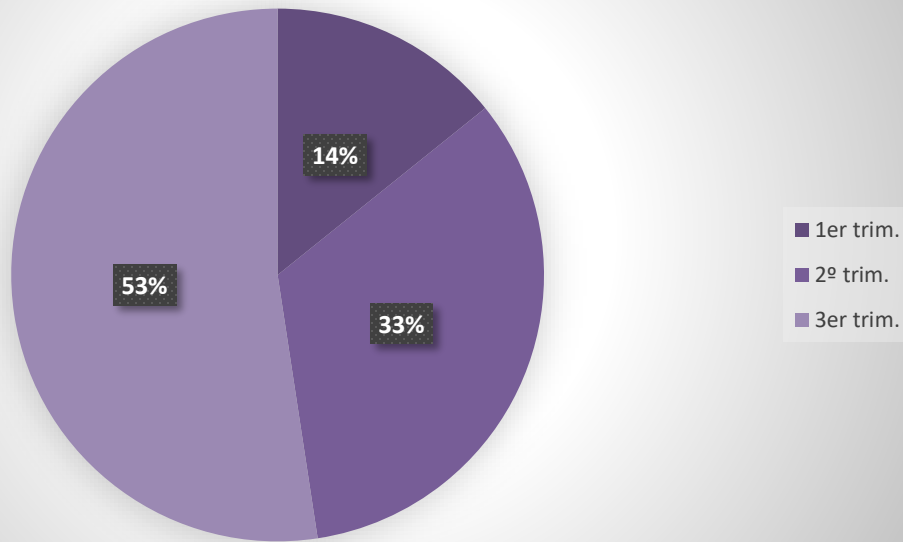
Valores



Análisis: la gráfica interpreta que un 52% del estudiantes creen que las redes sociales promueven el respeto mientras que un 19% considera que genera honestidad y un 29% considera que genera otros valores.

Interpretación: para los estudiantes las redes sociales promueven ciertos valores quedando así que la mayoría considera que genera respeto mientras que La minoría de los alumnos consideran que genera honestidad y otros valores.

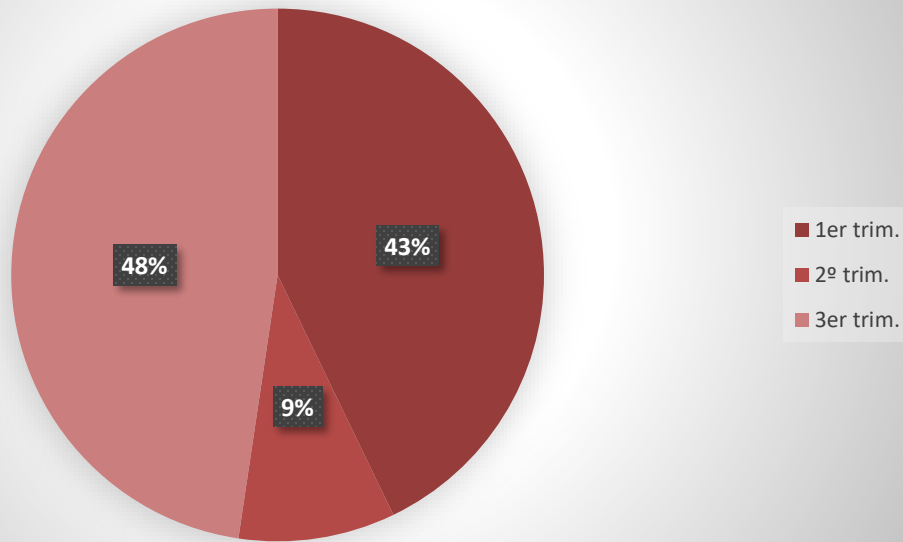
Puedes ser tu mismo



Análisis la gráfica señala que un 14% siente que puede ser sí mismo en las redes sociales mientras que un 33% considera que no puede ser sí mismo en las redes sociales y un 53% considera que a veces puede ser o no ser sí mismos.

Interpretación: las redes sociales influyen o no de manera directa en los adolescentes considerando que con la mayor parte considera que no puede ser sí mismos utilizando las redes sociales mientras que en La minoría se observa que que si puede ser sí mismo en las redes sociales afectando su estado de ánimo.

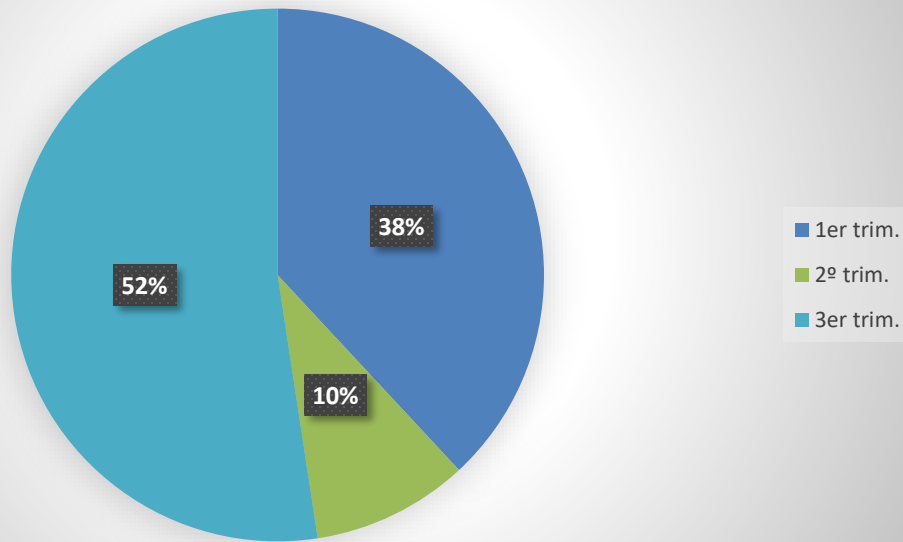
Horario específico



Análisis la gráfica muestra que un 43% de los alumnos tienen un horario específico para utilizar las redes sociales mientras que un 9% no tiene un horario y un 48% lo utiliza cuando la persona quiere.

Interpretación: las redes sociales son muy utilizadas ya que la gráfica se observa que la mayor parte de los alumnos utilizan las redes sociales cuando quieren sin tener un horario específico mientras que La minoría lo utiliza teniendo un horario específico para ver las redes sociales.

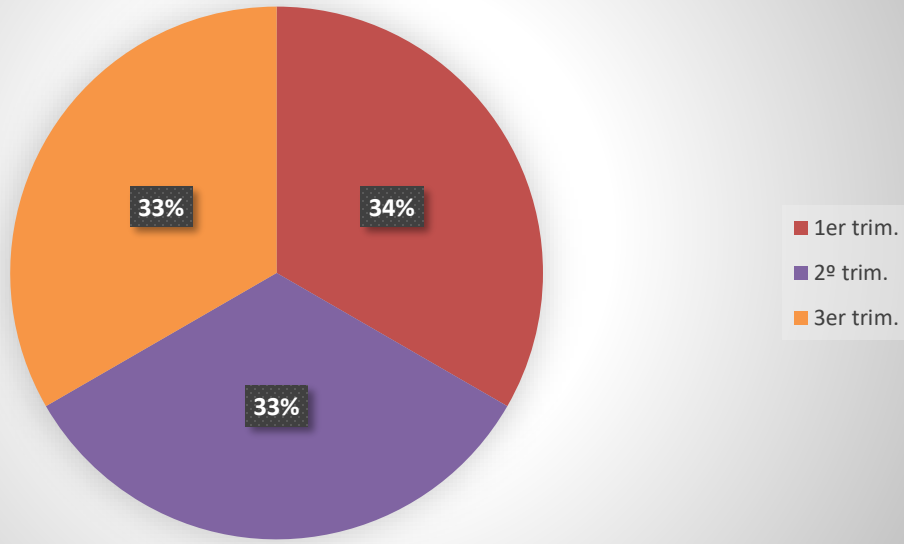
Descanso de redes



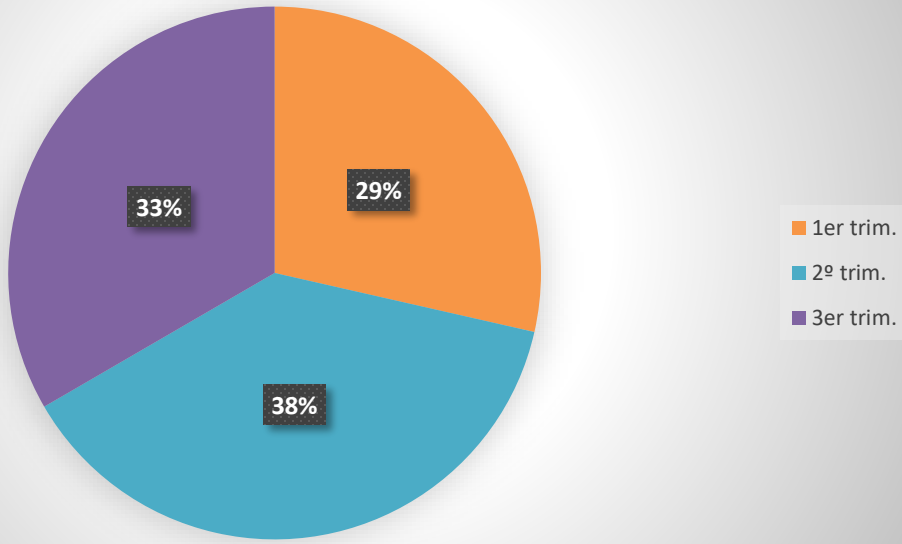
Análisis la gráfica señala que un 38% de los alumnos han intentado dejar las redes sociales mientras que un 10% no desea dejar las redes sociales y un 52% toma conciencia de si alguna vez dejar las redes sociales.

Interpretación la gráfica nos muestra que la mayoría de los alumnos toman conciencia de tomar un descanso de las redes sociales. mientras que en La minoría encontramos que un 38% considera dejar las redes sociales.

Columna1



Columna1



PROPUESTAS Y/O SUGERENCIA

- Prevenirles a los adolescentes sobre el contenido que no les hace bien y donde se debe prestar la atención necesaria ya que cómo las redes sociales y el contenido en línea influyen en sus emociones, pensamientos o acciones. Para que ellos vayan trabajando en el bienestar de su salud mental ya que las redes sociales han influido de gran manera en la actualidad como identificando por qué entran a internet y como es que los hacen sentir al igual que como les hace sentir eso puede ayudar a establecer límites personales sobre la cantidad de tiempo que pasan en el internet o con el celular.
- Concientizar a los adolescentes sobre tratar de encontrar contenido positivo y motivador, así como creadores a los que seguir, como atletas, cantantes, cocineros, autores u otros jóvenes adolescentes que hablen sobre temas que les preocupan. Como el que tomen en cuenta de que también pueden usar internet y las redes sociales para buscar ayuda.
- A los encargados o padres de familia se les sugiere mantenerse actualizado sobre el uso de redes sociales y tecnologías de la información. Acordar y establecer normas sobre el uso de internet y redes sociales, por ejemplo, establecer un horario y hacer respetar el mismo. Desarrollar un sentido crítico sobre la información difundida en la red, enfatizar que no toda la información es verídica. Conversar sobre los hábitos de uso de las TIC y los riesgos que estas pueden tener. Utilizar programas informáticos que sirvan de filtro para evitar que los adolescentes accedan a contenido inapropiado para su edad y así poder mejorar el entorno mental de los adolescentes.

CONCLUSIONES

- El objetivo principal era analizar las influencias tanto positivas como negativas de las redes sociales en la salud mental de adolescentes de la escuela telesecundaria Emilio Grajales se encuentra en el municipio de Frontera Comalapa, Chiapas, específicamente en el ejido de paso hondo barrio santa rosa. Por un lado, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales si se usan bien, pueden servir para mejorar el bienestar mental de jóvenes y adolescentes, ya que, gracias a ellas, se mantienen conexiones entre personas e incluso se crean relaciones sociales con el fin de mejorar la comunicación activa y experimentar experiencias con otras personas.
- En cambio, por otro lado, se ha llegado a la conclusión de que el uso inadecuado y excesivo de las redes sociales, puede ser perjudicial para la salud mental de los adolescentes, ya que por ejemplo puede afectar a la imagen corporal de los adolescentes e incluso a la manera de valorarse cada uno.
- , el uso inadecuado de las redes sociales puede provocar grandes enfermedades de salud mental, como trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying, etc. Del mismo modo, aparte de provocar estos trastornos mentales, también puede provocar el consumo de sustancias alcohol, drogas, etc.
- Aunque, no todo es negativo, las redes sociales con uso saludable pueden mejorar nuestro bienestar mental, ya que, gracias a ellas, podemos conseguir apoyo emocional, construir relaciones, conocer nuevas amistades y muchos aspectos positivos más. En definitiva, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales pueden ayudar la salud mental de los adolescentes pero que, el uso inadecuado y excesivo, perjudica gravemente la salud mental de este colectivo.

ANEXOS

1.- DATOS PERSONALES

1.- Edad: 72

2.- Sexo: a) masculino b) femenino c) prefiero no decirlo

3.- ¿Tienes teléfono o tableta? a) si b) no

4.- ¿Cuántas horas al día usas el móvil o tableta?

a) 2-3 horas b) 3-4 horas c) otro

5.- ¿Cuántas horas ves televisión?

a) 2-3 horas b) 3-4 horas c) otro

II.- DATOS FAMILIARES

6.- Vives con: a) papá y mamá b) solo mamá c) solo con abuelos

7.- ¿Quién trabaja en casa?: a) papá b) mamá c) ambos c) Otros

8.- ¿cuántas horas trabaja(n)? 7 horas

a) 7- 8 horas b) 8-9 horas c) otro

9.- ¿Tienes más hermanos? a) si b) no

10.- III.- SOCIALIZACIÓN FAMILIA

10.- ¿Tus papás te dedican tiempo?

a) Siempre b) algunas veces c) nunca

11.- ¿En tu familia realizan juegos o actividades por las tardes?

a) si b) no

ANEXOS

12.- ¿Qué tipo de juegos o actividades acostumbran realizar en familia?

- a) Juegos de mesa b) Juegos al aire libre c) otro _____

13.- ¿Durante la semana comen en familia?

- a) si b) no c) a veces

IV.- USO GENERAL

14.- ¿Cuáles son tus redes sociales favoritas?

- a) Facebook b) Tik tok c) otro _____

¿Por qué?

15.- ¿Qué tipo de contenido te gusta ver?

- a) social b) cultural c) otro. _____

V.- SOCIALIZACIÓN PARES

16.- ¿Invitas a tus amigos a casa?

- a) si b) no c) a veces

17.- ¿En dónde convives mejor con tus amigos?

- a) casa b) escuela c) otro

VI. - IMPACTO SOCIAL Y MENTAL

18.- ¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en las redes?

- a) feliz b) estresado c) otro

ANEXOS

19.- ¿alguna vez te has sentido ansioso o estresado por lo que vez en las redes sociales?

- a) si b) no c) algunas veces

VII. – CONTENIDO Y VALORES

20.- ¿Qué opinas de los tipos de contenido que vez en las redes sociales?

- a) es divertido b) genera nuevos vínculos c) me conecta con otras personas

21.- ¿crees que las redes sociales influyen en la forma que te vez a ti mismo y a los demás?

- a) si b) no c) talvez

22.- ¿Qué valores crees que promueven las redes sociales?

- a) respeto b) honestidad c) otros. _____

23.- ¿sientes que puedes ser tú mismo en las redes sociales?

- a) si b) no c) a veces

VIII. – HABITOS Y RUTINAS

24.- ¿Tienes horarios específicos para usar las redes sociales o las usas en cualquier momento?

- a) tengo un horario b) no tengo un horario c) lo utilizo cuando quiero

25.- ¿Has intentado alguna vez tomar un descanso de las redes sociales?

- a) si b) no c) algunas veces,

ANEXOS

