



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C.**

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN PSICOLÓGICA AL
FACEBOOK EN ADOLESCENTES DE LA PREPARATORIA OFICIAL No. 167.”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.

PRESENTA:

HUMBERTO GARCÍA SÁNCHEZ

ASESOR DE TESIS:

MTRA. EN C. S. PERLA MORALES GONZÁLEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO SEPTIEMBRE DE 2016.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A Dios

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos académicos, además de su infinita bondad y amor.

A mi madre Ma. Teresa.

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores inculcados en mí, por la motivación constante, que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A mi hermano.

A Roberto por ser el ejemplo de un hermano mayor y del cual aprendí aciertos así como a superar momentos difíciles.

A mis maestros.

A todos aquellos que me formaron como profesionista, pero en especial Lic. Perla, Lic. Treviño, Lic. Mireya que me han brindado sus conocimientos para culminar mi proyecto profesional.

A mi esposa e hijo.

A mi esposa Steffani por su apoyo incondicional amor y comprensión en los momentos difíciles, a mi hijo Jeremiah, por la motivación para superarme y no claudicar en la culminación de mi carrera.

INTRODUCCIÓN

El tema a tratar es sobre el uso de Internet y de las redes sociales, en este caso Facebook, debido a que es un tema que tiene que empezar a ser estudiado de manera meticulosa, ya que cada día saltan al escenario de la web, incontables usuarios que tienen un tipo de cuenta dentro de ellas. Al mismo tiempo, estos medios de comunicación son utilizados asiduamente por adolescentes, lo cual cambia según la cultura y el país, y depende del acceso a Internet, el número de horas de tiempo libre y otros factores. Por ejemplo, el INEGI menciona que existen 49 millones de usuarios de Facebook en México, los mismos que tiene un perfil activo en Facebook, convirtiéndolo en el país con mayor acceso diario.

En este sentido el uso cada vez mayor de las redes sociales electrónicas ha sido objeto de distintos estudios, el presente trabajo se enfocará en estudiar el impacto que tiene la red social denominada Facebook en los adolescentes de la Preparatoria Oficial # 167 ubicada en Santa Cruz Atizapán Estado de México. Además, se pretende mostrar si dichos sectores pueden llegar a desarrollar una adicción conductual a dicha red social Facebook. Para entender este fenómeno se usara las técnicas cualitativas y cuantitativas utilizando las teorías de **Marck D Griffiths**, Iván Pavlov, Marlatt y Gordón. Para explicar la parte cognitivo y conductual y con referencia a las adicciones utilizaré a los teóricos Freggy Ostrosky y Ramos Zúñiga, para entender las redes sociales utilizaré a investigadores como Boyd y Ellisón Y Burgeño, entre otros (Catell). Estos autores apoyarán mi postura para demostrar como la constante conexión a Facebook puede llegar a convertirse en una adicción en los jóvenes e incluso también a personas de diferentes edades.

Es entonces que como la constante consulta al Facebook puede crear adicción y por lo tanto se pueden tomar medidas preventivas y estrategias para evitar la adicción y hacer un uso moderado de esta plataforma de comunicación.

ÍNDICE

CAPITULO I: ADOLESCENCIA.

1.1 Definición de adolescencia.	1
1.2 Desarrollo emocional y Facebook.	2
1.3 Desarrollo social.	4
1.4 Los adolescentes como la generación digital.	9

CAPITULO II: REDES SOCIALES Y LOS ADOLESCENTES.

2.1 Definición de las redes sociales.	11
2.2 Origen de las redes sociales.	15
2.3 Las redes sociales más populares.	17
2.4 Facebook como red social.	21

CAPITULO III: ADICCION A LA RED SOCIAL FACEBOOK.

3.1 Definición de adicción.	23
3.2 Adicción psicológica.	25
3.3 ¿A qué se le conoce como adicción conductual?	28
3.4 Comportamiento adictivo y Facebook.	30
3.5 Adicción al Facebook.	35
3.6 Estudios relacionados.	37
3.6.1 Depresión.	39
3.6.2 Autoestima.	40
3.6.7 Habilidades sociales.	41
3.6.8 Factores de riesgo.	42

CAPITULO IV: METODOLOGIA.

4.1 Objetivos de estudio.	46
4.2 Planteamiento del problema.	46

4.3 Hipótesis.	48
4.4 Tipo de estudio.	49
4.5 Diseño de la investigación.	49
4.6 Variables.	50
4.7 Muestreo.	51
4.8 Instrumento de medición.	52
CAPITULO V: Resultados y discusión.	
5.1 Datos generales	57
5.2 Registro en Facebook	58
5.3 Frecuencia del uso de Facebook por género.	61
5.4 El dispositivo de mayor uso para conectarse a Facebook.	63
5.5 Lugar de conexión.	64
5.6 Relaciones sociales.	66
5.7 Comportamiento adictivo y Facebook	69
5.7.1 Autoestima.	78
CAPITULO VI: Conclusiones...	
6.1 conclusiones.	80
6.2 Sugerencias de autor.	82
Bibliografías.	85
Anexos	90

CAPÍTULO I:

ADOLESCENCIA.

LA ADOLESCENCIA ES CUANDO LAS NIÑAS EXPERIMENTAN LA PRESIÓN SOCIAL PARA DEJAR DE LADO SU YO AUTÉNTICO, Y MOSTRAR SOLO UNA PEQUEÑA PORCIÓN DE SUS DONES. (MARY PIPHER)

1.1. DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

En la actualidad, existen muchas suposiciones que explican el milagro de la adolescencia. Con el apoyo de diversos estudios sistemáticos e investigaciones experimentales, se han eliminado algunos de los conceptos erróneos que había acerca del desarrollo del adolescente; sin embargo, aún quedan muchos problemas por resolver.

Broocks (1959) denomina adolescencia como la etapa de la vida humana que se extiende entre los 12 o 13 años y los 20. Dice que es durante el transcurso de esta fase cuando las funciones, mentales y morales sufren cambios significativos.

En este sentido se ha tomado la siguiente definición de adolescencia, que se cree es la más apropiada para los fines del presente estudio: “La adolescencia es periodo de cambio a la edad adulta, es un fenómeno sumamente complejo, que está influido por factores físicos, biológicos y psicológicos que son pertenecientes de la edad del individuo así como por factores sociales y culturales, ya que es el contexto social donde cada individuo habrá de encontrarse a sí mismo” (Monroy de Velazco, 1990 citado en Camacho e Iniasta, 2003).

Mas sin en cambio la forma en que se definió a la adolescencia por los autores antes mencionados debe reanalizarse debido a que en la actualidad la sociedad, el contexto que le rodea, así como los avances tecnológicos redefinen la conceptualización que se tenía en el pasado, nuestras sociedades son evolutivas biopsicosocialmente y tecnológicamente hablando. Es incluso que la adolescencia de hoy convive y expresa lo que siente de manera diferente.

En este caso centraremos nuestra atención en los efectos nocivos que tienen las redes sociales en específico al Facebook en los adolescentes ya que estas les proporcionan muchos beneficios. Pero en algunos casos llegan a obsesionarse con esta red social, mostrándose incapaces de controlar su uso poniendo a si en riesgo su salud y bienestar mental.

1.2. DESARROLLO EMOCIONAL Y FACEBOOK

Según Arias, L.A.C. (2010) el desarrollo emocional implica cambios. Es formar seres armónicos, con capacidad para expresar afecto a otros, encontrar cualidades en los demás, ser tolerantes con las deficiencias o los errores de las personas allegadas, manejar sus emociones y construir a partir de las cualidades de las personas que les rodean.

Para Goleman, (2000) el término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en el año 1990 por los psicólogos Salovey y Mayer, de la Universidad de Harvard y New Hampshire respectivamente. Fue empleado el concepto para describir cualidades emocionales como: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control del genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad para resolver problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.

Con respecto a esto se debe mencionar que el abuso de las redes sociales puede afectar al desarrollo de emociones humanas como la comprensión o la admiración, según un informe del Instituto del Cerebro y la Creatividad de la Universidad del Sur de California.

Dicho estudio se centra en el costo emocional provocado por el exceso de información al que están expuestos los usuarios de las redes sociales como Facebook, pues los humanos son lentos a la hora de procesar emociones como la compasión y la admiración.

En otras palabras: tras leer por enésima vez que uno o varios contactos en Facebook ha tenido un mal día, somos incapaces de sentir nada ni de compadecernos por esta persona. Los jóvenes de hoy en día ven más veces la pantalla de sus dispositivos que el propio mundo que está a su alrededor.

Mary-Helen (2009) menciona que:

Necesitamos un poco de tiempo y reflexión para procesar algunos tipos de pensamiento, especialmente la toma de decisiones morales sobre la situación física y psicológica de otras personas.

Por lo que el ritmo de Facebook, donde cada usuario tiene una media de 120 amigos y 20 millones de personas actualiza su estatus al menos una vez al día, no parece dejar demasiado tiempo para compadecerse de la desgracia ajena o alegrarse del éxito de otros.

Siendo así que se comprueba que los adolescentes de hoy en día tienen una modificación en el desarrollo de sus emociones y de sus relaciones sociales.

Las emociones son cambiantes de acuerdo a la época, ahora se consideran polisentimentales¹ y realizan juicios con respecto a su perfil de Facebook donde es probable que no se muestre como verdaderamente son y solo quiera tener un sentido de pertenencia o aceptación ante un grupo de iguales.

Pocos son los que no están en grupo de WhatsApp, tienen cuenta en Facebook, Twitter o LinkedIn por citar algunas, y todo gracias a la facilidad de acceso a través de un m. vil ó tablet u otro dispositivo en casi cualquier lugar siempre que dispongamos de conexión a internet. Ahora bien, es incuestionable que, tanto si utilizas las redes como ocio o trabajo, el tiempo que cada día dedicas a “realizar un recorrido a través de las redes” es cada vez mayor, aunque seguramente muy inferior al que necesitaríamos para digerir toda la información que circula.

Es innegable que la irrupción de las redes sociales en nuestra vida ha supuesto **un cambio en nuestras pautas sociales.**

1.3. DESARROLLO SOCIAL

Los adolescentes como individuos no escapan a tener un desarrollo social el cual comprende la socialización, en términos generales, como el proceso por el que los individuos incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias, a partir del contexto socio-histórico en el que se encuentran insertos a través de diversos agentes de socialización tales como los medios de comunicación, las nuevas tecnologías, el internet, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas y recreacionales, entre otras según los siguientes autores Arnett, 1995; Maccoby, (2007); Grusec y Hastings (2007).

¹ significa tener más de una relación íntima, amorosa o sexual y duradera de manera simultánea con varias personas

En otras palabras el proceso por el cual el individuo absorbe la cultura, se integra en la sociedad y conquista su propia personalidad recibe el nombre de socialización. La socialización supone la internalización o interiorización de los contenidos culturales de la sociedad en que se nace y se vive. Por ello, supone también la adaptación a la sociedad y a la cultura, es en este sentido que se observa la llegada de una nueva forma de socialización a través de la web y en particular a través de las redes sociales como lo es Facebook no es necesario realizar interacciones cara a cara ya que se puede estar en otro lugar del planeta y basta solo con una conexión a internet para poder interactuar con otra persona he incluso con un grupo de personas con intereses similares.

Es importante señalar que el proceso de socialización transcurre durante toda la vida del individuo. No obstante, se mantiene una distinción conceptual de dos etapas de socialización: una etapa primaria y una secundaria. De acuerdo con Berger y Luckmann (1968), la socialización primaria corresponde a la introducción del individuo en la sociedad, es decir, a la internalización por parte del sujeto de un “mundo objetivo” social construido por “otros significativos” encargados de su socialización.

Para tratar este tema en profundidad, es necesario que nos libremos primero de algunos prejuicios. En ocasiones tendemos a criticar situaciones que se producen en Facebook, que funcionan exactamente de la misma manera fuera de la Red. Tendemos a pensar que los adolescentes, se inventan su identidad en internet. Y no es que se la inventen, es que la van creando. Y lo hacen exactamente igual que antes de que existiera internet. Aprovechan unas cualidades y otras no, experimentan, prueban y van buscando como encontrarse a gusto consigo mismos, al mismo tiempo que se integran en el grupo de iguales. Cambian, evolucionan, maduran. Ese es el proceso normal, dentro y fuera de la red. Algunas personas

piensan que las redes sociales en internet sólo servían para cotillear², para ver cosas de los demás, exhibirse y hablar sobre unos y otros. Un estudio realizado por la Universidad de Oxford señala que en nuestra vida cotidiana (aunque no utilicemos internet): “pasamos el 65% de nuestro tiempo hablando sobre las cosas de los demás, y preferentemente sobre sus problemas o desgracias” Es decir, la tendencia al cotilleo, a la observación de los demás, a la valoración y crítica sobre lo que hacen o lo que no hacen, no es algo propio de las redes sociales en internet... Es muy anterior. Es algo inherente al ser humano, y se reproducirá allí donde haya seres humanos relacionándose. Fuera de internet y dentro de internet. Pero, al margen de esto, debe quedar claro que observar a los demás y mostrarse en busca de aceptación o validación no es cuestión de “cotilleo” entre los adolescentes. Es ni más ni menos que una parte necesaria y muy importante del proceso de desarrollo de su identidad individual y también grupal. Las nuevas generaciones de jóvenes viven una socialización diferente de las anteriores, relacionada a un especial uso de la técnica por medio de la cual se enfrentan a nuevos mundos de experiencia que modifican cómo se construyen las relaciones sociales y qué tipo de competencias sociales se incorporan. Es por esto que las redes sociales van en gran auge entre los jóvenes ya que son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el dialogo dándose de esta manera nuevas formas de socialización.

Lahire (2007) afirma que:

“En la sociedad moderna, se viven tiempos de socializaciones múltiples y complejas, en las cuales se suelen sentir las influencias conjuntas de diversos agentes. Tal escenario obliga a repensar a los niños y adolescentes en múltiples contextos interdependientes en los que se configuran y constituyen sus disposiciones mentales y comportamentales.”

² Noticia o comentario, verdadero o falso, sobre las vidas ajenas

En ese sentido se puede ilustrar que el adolescente tiene las motivaciones para participar en las redes sociales para alcanzar diversos objetivos como lo es buscar trabajo, buscar relaciones sentimentales, poner en contacto con antiguos amigos de la universidad, como canal de comunicación, y ocio. Sin embargo, muchas personas buscan cierto reconocimiento social. Estos usuarios complementan su imagen en su vida real con una reputación virtual.

Por su parte, Buckingham (2004, 2005a, 2005b) sostiene que las nuevas tecnologías han ido modificando las competencias sociales de los adolescentes (o al menos de aquéllos que tienen acceso a las mismas en tanto “nativos digitales”). Buckingham (2004:108) afirma que: “tal como con la noción de infancia en sí misma, a la tecnología se la ha investido usualmente con nuestros mayores miedos y fantasías” por parte de los adultos fundados en la ansiedad que provoca el desconocimiento.

Retomando este punto sobre el desconocimiento agregaremos la metáfora del reloj de arena que nos sirve para interpretar los mecanismos utilizados en los distintos lugares y momentos para medir el acceso a la vida adulta.

En la medida en que las edades son estadios biológicos, culturalmente construidos, que presuponen fronteras de paso entre los diversos estadios, se puede considerar al reloj como un marcador social de estas fronteras.

La evolución histórica del reloj sirve para ilustrar (la evolución histórica de la relación entre juventud y sociedad). Teniendo en cuenta el reloj de arena, el analógico y el digital. El primero se basa en una concepción natural o cíclica del tiempo (dominante en las sociedades preindustriales). El segundo se sustenta en una concepción lineal

o progresiva del tiempo (sociedades industriales). El tercero se fundamenta en la concepción virtual o relativa del tiempo (emergente con la sociedad postindustrial).

Los tres tipos de reloj están relacionados con tres formas distintas de la construcción social de la biografía. Si el reloj simboliza en cada caso la medida del tiempo biográfico, se puede considerar a los grados de edad como una metáfora del cambio socializar la evolución histórica del ciclo vital

Dicho cambio ha habilitado la emergencia de un doble discurso que, por una parte, percibe a los niños y jóvenes como agentes “vulnerables” en relación a un contexto de riesgo –originado en la incapacidad de control de los adultos, con quienes existiría una suerte de brecha generacional digital–, pero, por la otra, ve a los mismos agentes como poseedores de nuevas habilidades. Una revisión sobre el fenómeno de internet y la socialización de niños y jóvenes nos enfrenta con posiciones encontradas: “pesimistas” y “optimistas” (Mohseni et al., 2008)

Los “pesimistas” tienden a resaltar ciertos cambios negativos en relación a la socialización, tal como el riesgo al “aislamiento social”, un fenómeno definido como la falta de lazos sociales suficientes para proveer soporte social a un individuo. De esta manera, Sanders et al. (2000) sostienen que niveles mayores de uso de internet se encuentran asociados a relaciones intrafamiliares más débiles y baja autoestima. Por su parte, los “optimistas” consideran que la socialización y el desarrollo de la identidad se ven potenciados por el uso de medios interactivos, especialmente al poner a disposición nuevas esferas sociales de interacción que fomentan las oportunidades de auto-expresión, o al posibilitar el desarrollo de nuevas comunidades de interacción en torno a intereses que podrían resultar en mayores interacciones cara-a-cara.

1.4. LOS ADOLESCENTES COMO LA GENERACIÓN DIGITAL

Por lo que respecta a Bringue y Sabada, (2008) la juventud que ha crecido rodeada de nuevos medios electrónicos, que utilizan cada día para comunicarse, formarse, o simplemente entretenerse, y que representan el segmento de la población más activo en su uso, pueden ser denominados como la generación digital, generación @, nativos digitales he incluso generación del pulgar.

Es así que, la generación digital está siendo la primera en experimentar una serie de cambios drásticos en el acceso y procesamiento de la información. Incluso, algunos autores como Schirmacher “Generación digital: patrones de consumo de Internet, cultura juvenil y cambio social” (1993) los ha descrito en el entorno de la relación del conocimiento como “informívoros” (organismos que consumen información para existir). Se trata de una juventud con mayor pericia en el procesamiento de información de forma rápida, cuantiosa y de diversas fuentes, sin reflexión previa, ni posterior sobre el enlace o el medio seleccionado. Por consiguiente, importa más el placer de “navegar” que el hecho de que se trate de un uso no consciente. Estos jóvenes son capaces de pasar de ventana a ventana, consultar distintas fuentes y medios y realizar varias tareas al mismo tiempo, así como crear diversos perfiles en diferentes plataformas digitales.

Ahora mismo la era digital cambia las vidas de los individuos de forma imprevisible y hasta inimaginable con afectación a la salud y a la conducta. Como han señalado distintos autores como Schirmacher, krych, García del Castillo, Ramos y Zuñiga, F. Ostrosky, podemos decir que actualmente los

estilos de vida, los grupos de referencia y las expectativas imperantes coinciden con las formas de uso de la juventud. Estas expresiones digitales gestan y desarrollan movimientos sociales y culturales juveniles a través de Internet esto confirma un hecho social total que no puede ser tratado únicamente como un medio de comunicación, sino que se manifiesta como una relación social plena. Deja de ser solo un cuerpo físico y se vuelve un ente digital y una totalidad.

Considerando todos estos factores lo vuelven multifuncional desde el punto de vista cognitivo, ejecutivo y procesal a la de las generaciones anteriores, y que repercutirá en la forma de pensar, aprender, reflexionar (en su capacidad de abstracción), trabajar y desenvolverse. En esta línea, autores ya clásicos I. Pavlov, Jhon B Watson entre otros, apuntan no en todos los casos hablaré de una generalidad que se trata de una generación atrevida, impetuosa, desafiante, independiente, segura de sí misma, adaptable, con autoestima alta y orientación global (Tapscott, 1998; Sartori, 1998), pero que desconfía de la postergación de objetivos (quiere todo rápido y sin mucho esfuerzo), con menores habilidades para la comunicación verbal y unas relaciones amistosas más laxas (Bauman, 2005; Sennett, 2000), aunque con mayor capacidad para organizarse telemáticamente.

Refutándoles a los autores mencionados no siempre sucede lo que ellos afirman, los jóvenes que están en las redes sociales pueden tener baja autoestima, así como irse al polo contrario. Ellos afirman que son entes independientes, pero más bien crean una codependencia individuo- internet, como lo demostraré más adelante.

CAPÍTULO II:

REDES SOCIALES Y LOS ADOLESCENTES.

“UNO JAMÁS PIERDE DE VISTA SU CELULAR. SU ROPA DEPORTIVA TIENE UN BOLSILLO ESPECIAL PARA CONTENERLO, Y SALIR A CORRER CON ESE BOLSILLO VACÍO SERÍA COMO SALIR DESCALZO. DE HECHO, USTED NO VA A NINGUNA PARTE SIN SU CELULAR (NINGUNA PARTE ES, EN REALIDAD, UN ESPACIO SIN CELULAR, UN ESPACIO FUERA DEL ÁREA DE COBERTURA DEL CELULAR, O UN CELULAR SIN BATERÍA). Y UNA VEZ QUE USTED TIENE SU CELULAR, YA NUNCA ESTÁ AFUERA.”

ZYGMUNT BAUMAN

2.1 DEFINICIÓN DE LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales son comunidades virtuales. Es decir, plataformas de internet que agrupan a personas que se relacionan entre si y comparten información e intereses comunes. Este es justamente su principal objetivo: entablar contactos con gente, ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades, de trabajo, académica, de juego...etc.

En palabras de Boyd y Ellison (2007), una red social se define como un servicio que permite a los individuos, construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro.

Bartolomé (2008), las redes sociales reflejan lo que en otros tiempos se mostraba mediante sociogramas: una serie de puntos representando individuos, notablemente personas, unidos mediante líneas que representan relaciones. Estos sitios permiten, a los usuarios, realizar un seguimiento de sus relaciones interpersonales y crear otras nuevas (Deitel y Deitel, 2008).

Mientras tanto Burgueño, (2009) afirma que las redes sociales propician la interacción de miles de personas en tiempo real y no son otra cosa que máquinas sociales diseñadas para fabricar situaciones, relaciones y conflictos.

En España, el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) en su “Estudio sobre la privacidad de los datos y la seguridad de la información en las redes sociales online”, del año 2009, las define como “los servicios prestados a través de Internet que permiten a los usuarios generar un perfil público, en el que plasmar datos personales e información de uno mismo, disponiendo de herramientas que permiten interactuar con el resto de usuarios afines o no al perfil publicado”. Los avances tecnológicos son tema de conversación entre los adolescentes; una nueva película en DVD, una serie de TV recién estrenada, un nuevo sitio web de música, un ring tone para el celular, un nuevo “amigo” en una red. Para comunicarse, etc. Esta generación puede hablar por teléfono de línea o celular, enviar un mensaje de texto, mandar u email, chatear, bloggear, encontrarse en una red social inmerso en este mundo tecnológico, es comprensible que la vida social de los adolescentes pase por las pantallas. Los chicos quieren aumentar su lista de amigos. Y para conquistar la amistad del otro, a veces comparten información personal. El concepto de amistad virtual y real, no es el mismo. Y ellos lo saben. Pero los amigos de la red son también amigos y suman para el adolescente, el anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de fama y popularidad.

Las redes sociales permiten que los usuarios armen en ella su propia página Web (Home page). En esta página, las personas pueden contar quienes son, hablar de sus gustos e incluir la información que quieran compartir con su lista de amigos y también amigos potenciales que el mismo sistema de la plataforma te sugiere.

Por evidente razón el sitio personal en una red social funciona como una página web y por lo general, incluye información sobre su autor. Entre otros datos suelen figurar su nombre, email, la fecha de nacimiento, género, ciudad, formación académica,

estado civil, situación laboral e incluso su ubicación geográfica en el momento, sus gustos: películas, libros, deportes. El sitio puede incluir, además, fotos, textos, juegos online, links, comentarios, videoclips y música.

Una diferencia importante entre los sitios personales en las redes sociales y los blogs, es que, en las redes sociales, las páginas web buscan sobre todo conocer gente y tener más amigos así también crear relaciones afectivas amorosas, así como de perfil comercial.

Para crear y mantener una página personal en una red social, hay que seguir diferentes pasos:

- 1** **Crear un perfil de usuario.** Este perfil consiste en las características que la persona quiere dar a conocer sobre sí misma, para incorporarse como nuevo miembro en una red social. En el perfil, la gente incluye los datos personales que quiere: nombre, dirección electrónica, actividades, gustos, intereses, etc. De cualquier modo, sólo con el nombre y dirección de email ya puede ser integrante.
- 2** **Incorporar a los primeros amigos.** Una vez creada la página, su autor "invita" a sus amigos vía email a formar parte de su red. Cuando estos aceptan la invitación y ya forman parte de la red, pueden sugerir la incorporación de otros conocidos.
- 3** **Intercambiar mensajes, subir fotos, compartir música.** Una vez que el usuario tiene un grupo social en la red, puede comunicarse con sus integrantes, intercambiar información, subir fotos, compartir música, ver el Perfil de otro, etc.
- 4** **Hacer crecer la lista de amigos.** Como el objetivo de una red social es agrupar personas y lograr más "amigos", los usuarios siguen invitando a más gente a participar en su red (amigos de amigos) y de esta manera, lograr que la lista se agrande con amigos de amigos de amigos de amigos...

³ Recuperada de adición a las redes sociales en niños y adolescente. Guía para educadores.

2.2 ORIGEN DE LAS REDES SOCIALES

El primer antecedente se remonta a 1995 cuando un ex estudiante universitario llamado Randy Conrads de los estados unidos creo una red social en internet, a la que llamo classmates.com (compañeros de clase.com), justamente para mantener el contacto con sus antiguos compañeros de estudio.

La sociedad siempre se ha organizado en torno a redes facilitando así los procesos de producción, la socialización de las experiencias y del conocimiento, la creación y asociación por medio de la cultura, y claro el afianzamiento del poder. (Castells, 1999: 505) Las redes se constituyen en la sociedad como una forma de coordinación social que conjuga los entes autónomos y la interdependencia.

La teoría de redes se puede remontar a los años 30 y hasta su configuración actual, se ha alimentado de conceptos e investigaciones provenientes básicamente de la antropología; la psicología con la teoría de sociogramas, y la matemática con la teoría de grafos este último muy necesario para la formalización del concepto. Para comenzar una historia resumida del actual concepto de red desde un punto de vista analítico y no metafórico debemos comenzar en 1929 con el escritor Frigyes Karinthy quien escribió un relato corto titulado Chaines (cadenas) que dio origen a la hoy famosa teoría de los 6 grados de separación. En palabras más específicas se le llama seis grados de separación a la hipótesis que intenta probar que cualquiera en la Tierra puede estar conectado a cualquier otra persona del planeta a través de una cadena de conocidos que no tiene más de cinco intermediarios

Este concepto es el que intenta comprobar aquella frase de “el mundo es un pañuelo” y está basado en la idea de que el número de conocidos crece exponencialmente con el número de enlaces en la cadena, y sólo un número pequeño de enlaces son necesarios para que el conjunto de conocidos se convierta en la población humana entera. En esa misma época está el desarrollo de la teoría de campo más importante escrita por Kurt Lewin: “Los enunciados básicos de una teoría del campo son: a) La conducta ha de deducirse de una totalidad de hechos coexistentes. b) Estos hechos coexistentes tienen el carácter de un «campo dinámico»; el estado de cada una de las partes del campo depende de todas las otras”.

Con lo que puso al descubierto que la percepción y el comportamiento de los individuos están explicados por el espacio social definido por las relaciones y que estas relaciones pueden ser analizadas formalmente por procedimientos matemáticos.

En estos años la teoría de Redes Sociales; evolucionó separándose de los paradigmas iniciales a los que estaba inscrita y proponiendo un análisis estadístico diferente del clásico haciendo más allá de la visión estructural social predeterminada a partir de variables de categorías sociales como la raza, el sexo, etc... Las Redes suponen un modelo relacional más cercano a lo que debería ser la unidad elemental del hecho social: mejor dicho, la relación.

El concepto de red desde su forma más básica, proveniente de la antropología ha evolucionado al ser llevado al plano macro social, pero se conserva la esencia y se define como una organización social que coordina a los entes autónomos, quienes

voluntariamente se unen para intercambiar información, bienes o servicios con el fin de lograr un resultado conjunto (Messner, 1999: 95)

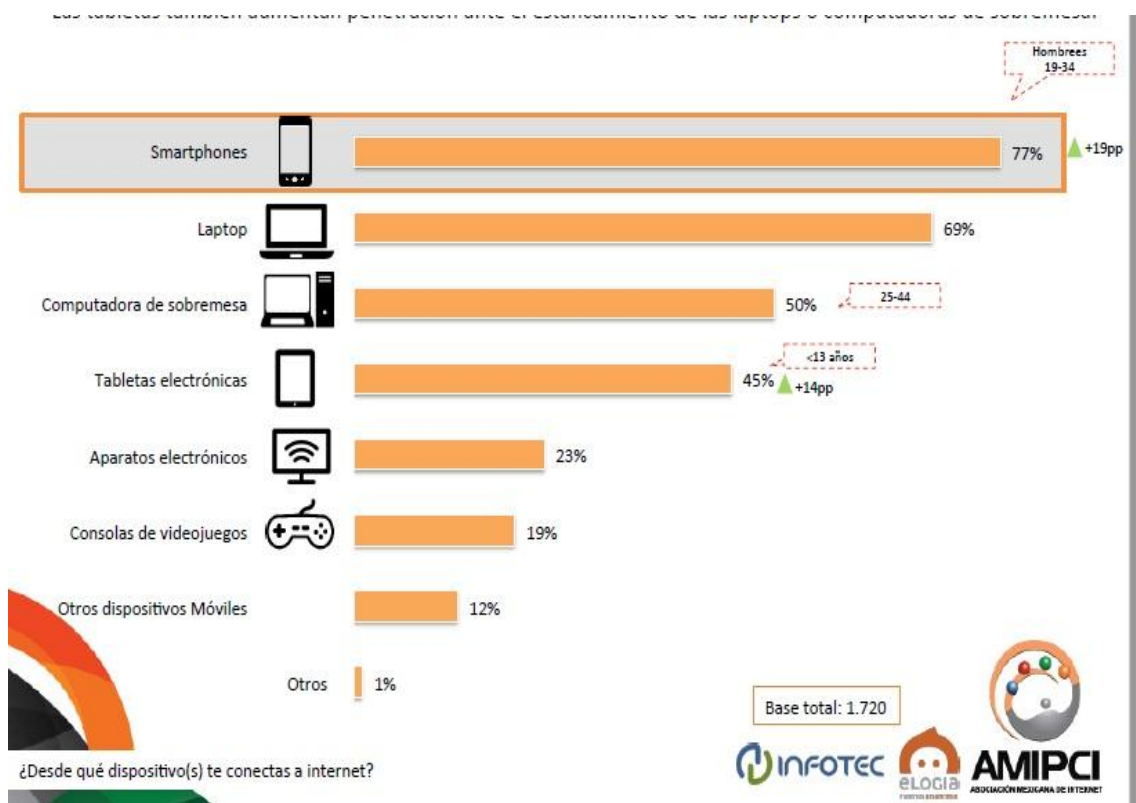
Según la teoría de Cardoso (Cardozo 2009) y mi explicación al fenómeno sobre el concepto de red social entonces podemos llegar a concluir que parte de un fenómeno que ha sido permanente durante la historia de la humanidad y que ha marcado el desarrollo de todas las estructuras sociales, políticas y económicas durante toda la historia. Sin embargo, hay que resaltar que el fenómeno de las redes sociales se ha visto magnificado gracias a las nuevas tecnologías llevando el potencial de esta forma de organización de una forma mucho más rápida y a niveles más profundos de una forma nunca imaginada.

2.3 LAS REDES SOCIALES MÁS POLULARES

En el año 2009, se produjo una explosión de las redes sociales en cuanto a número de usuarios. Las relaciones personales y profesionales que tienen lugar en estas redes las convierten en lugares privilegiados para, por ejemplo, el aprendizaje informal y para la extensión del aula más allá de sus espacios y tiempos escolares como lo podemos ver en la EPO. 167 donde se está estudiando la problemática. Los usuarios han poblado las redes y las utilizan de manera natural; sin embargo, muchos educadores se ven incapaces de entender estas dinámicas y de integrar estos espacios dentro de entornos formales.

Como es indicado por AMIPCI (ASOSIACION MEXICANA DE INTERNET). La penetración de internet en México alcanza el 59.8% de la población, lo que equivale a 65 millones de internautas. Hoy el principal dispositivo para acceder a la red es el

Smartphone (77%), tendencia que registra un acusado crecimiento de 19pp desde el año anterior (58%). El segundo dispositivo más utilizado es la laptop (69%), seguido de la computadora de sobremesa (50%).



Cierto es que los mexicanos dedicamos 7 horas y 14 minutos a internet: 1 hora y 3 minutos más que en el estudio de 2015, en cuanto al lugar de acceso a internet destaca el hogar (87%), seguido de cualquier lugar gracias a los dispositivos móviles (52%). El método de conexión más popular es la WIFI contratada (84%) vs otros medios como Plan de Datos (27%) o WIFI en lugares públicos (26%)

⁴ Imagen obtenida de https://www.amipci.org.mx/images/Estudio_Habitosdel_Usuario_2016.pdf

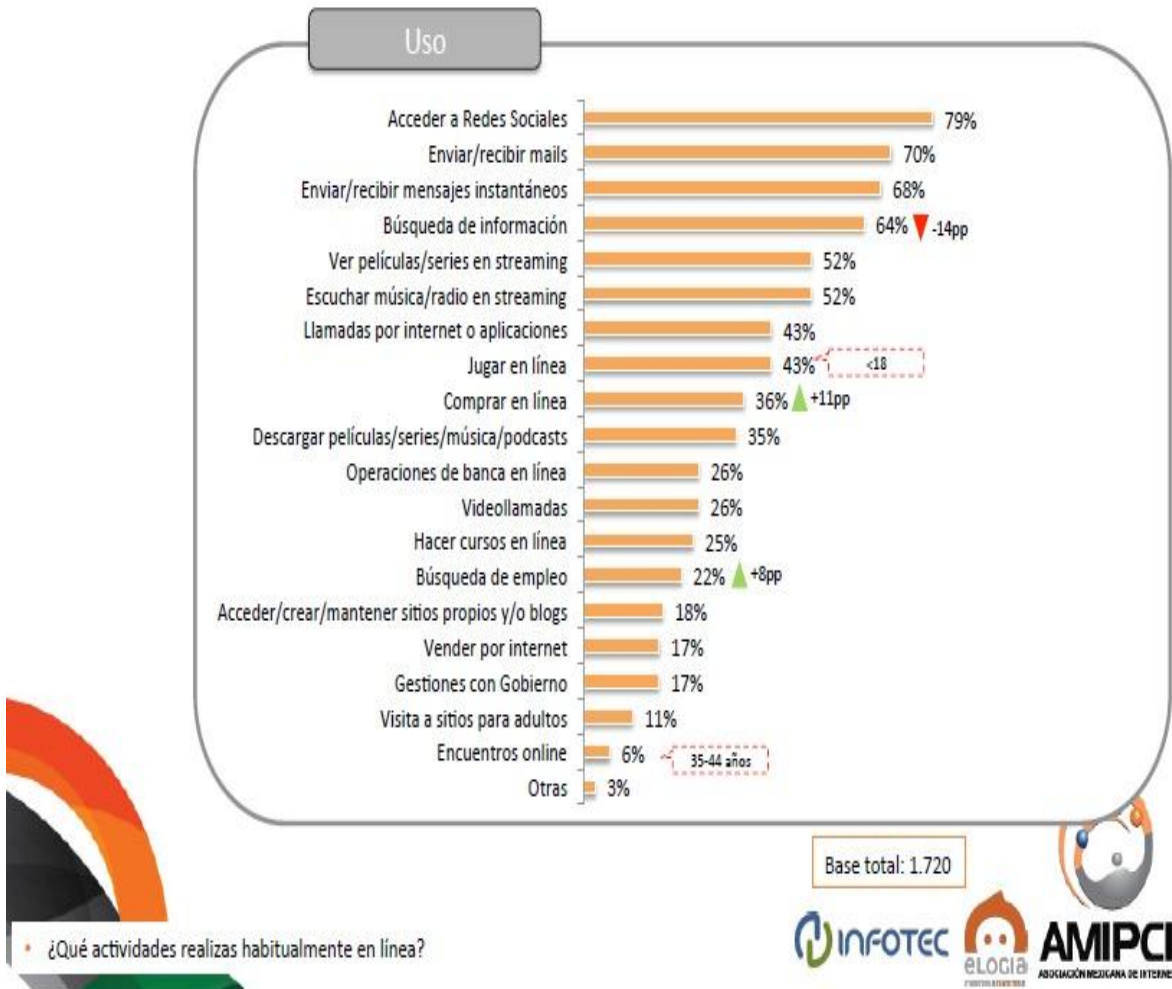


5

En suma, tener acceso a internet, está cambiando los hábitos de 3 de cada 4 internautas: se utiliza la vía online sobre todo para escuchar música, ver películas, la formación y la gestión de las finanzas (en este último caso, tan solo un 9% la realizan de forma más presencial que online).

Por consiguiente, que entre los usos personales o de Ocio destaca acceder a Redes Sociales (cerca del 80%), por encima de enviar/recibir mails y/o mensajes instantáneos. Otros usos destacados son: ver películas/series en streaming (96%) y jugar en línea (96%), en cuanto al uso profesional destacan las gestiones con el Gobierno (37%), la formación (31%) y la búsqueda de empleo en línea (30%).

⁵ Imagen obtenida de https://www.amipci.org.mx/images/Estudio_Habitosdel_Usuario_2016.pdf



De esta forma, la explosión tecnológica ha dado lugar a cinco tipos de redes sociales cuyos objetivos son, a su vez, distintos:

- a) Redes sociales de carácter personal (Facebook, MySpace y Twitter).
- b) Redes sociales profesionales (LinkedIn, Xing, Viadeo y Plaxo).
- c) Redes sociales temáticas (cuentatuviaje.net, Musicmakesfriends.com).

⁶ Imagen recuperada de https://www.amipci.org.mx/images/Estudio_Habitosdel_Usuario_2016.pdf

d) Redes sociales de escala local (Skyrock, Xianoei, Tuenti, Hyves).

e) redes para adultos (adultfriends, pasionliberal, twitter)

2.4 FACEBOOK COMO RED SOCIAL

Buffardi y Campbell (2008) (Strano 2008) nos ilustran:

“...Como resultado de la popularidad de las redes sociales, sitios como Facebook crecen, al igual que la preocupación sobre el efecto que estos sitios ejercen en el manejo de las impresiones y relaciones que en la actualidad establecen los adolescentes. Presentan cierta preocupación de que el ambiente en línea genere comportamientos narcisistas, mientras que otros muestran inquietud pues suponen que la permanencia excesiva en él puede provocar la sustitución de las relaciones de amistad por otras caracterizadas por la superficialidad”.

Zywica y danowski (2008) puntualizan que:

“...Asimismo, Facebook fue fundado en 2004 como una red social sólo para estudiantes de Harvard, pero a mediados del 2005 fue adoptado por alrededor de otras 2000 universidades y colegios tan sólo en Estados Unidos. A lo largo de este último año, 22,000 organizaciones comerciales se unieron a esta red y a finales de él, dos tercios de usuarios se conectaban a diario y estaban en el sitio un promedio de 20 minutos”.

Tomando en cuenta estos datos estadísticos se observó que los estudiantes de la EPO 167 se agregaron a esta red social denominada Facebook y pasan un promedio de 2 a 4 horas conectados a la misma. Los datos pueden ser verificados en la página 67-68 en las gráficas 7 y 8.

“En agosto de 2007 el sitio contaba con 22 millones de usuarios y 15 mil millones de páginas vistas en él (Freiert, 2007)” (Zywica & Danowski, 2008).

De modo semejante AMIPCI nos muestra que Facebook es la Red Social líder en FMéxico (siendo la primera tanto en conocimiento espontáneo y sugerido como en penetración entre los internautas, y además es la más preferida), seguida de WhatsApp, que es la Red Social más usada a diario, con un promedio de 5 horas y 15 minutos. A nivel uso y preferencia les siguen, en este orden, YouTube, Instagram y Twirer. El principal motivo para conectarse por primera vez era la búsqueda de información en la red, si bien actualmente la actividad más popular entre los internautas es acceder a Redes Sociales (cerca del 80%), incluso por encima de enviar/recibir mails y/o mensajes.

A su vez diversas investigaciones realizadas en México por AMIPCI. Se ha podido constatar que el empleo que se hace del sitio depende del género de la persona que lo utiliza. Se ha comprobado que las mujeres lo utilizan para dar seguimiento a las relaciones y mantenerse en contacto con amigos, compañeros de trabajo, escuela, familia y demás, mientras que los hombres acceden a él para seguir ciertos impulsos y relaciones de fantasía en las que se puede llegar a obtener alguna gratificación sexual.

CAPÍTULO III:

ADICCIÓN A LA RED SOCIAL FACEBOOK.

Toda forma de adicción es mala, no importa si el narcótico sea el alcohol, la morfina o el idealismo.

Carl Gustav Jung

3.1 DEFINICIÓN DE ADICCIÓN

Por las siguientes razones se puede definir a la adicción como una enfermedad crónica del cerebro con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad del cerebro porque las drogas cambian la química del cerebro: modifican su estructura y cómo funciona. Estos cambios pueden durar largo tiempo y llevar a los comportamientos peligrosos que se ven en las personas que abusan de las drogas.

La adicción se puede explicar de una forma orgánica, la cual conlleva proceso. Como lo explican los siguientes autores.

Small y Vorgan (2008) La dopamina está involucrada en el sistema de recompensa cerebral y, por lo tanto, cuando se produce, genera sentimientos de placer. La serotonina está involucrada en la regulación del estado emocional, y sus alteraciones producen conductas impulsivas, así como desinhibición de impulsos. La adrenalina produce cambios fisiológicos en todo el sistema corporal (pp.10)

Retomando los conceptos del autor mencionada y enfocándolo a mi intención, el funcionamiento de la química del cerebro reacciona para enfrentar situaciones cotidianas esto se manifiesta de manera diferente en cada persona, algunos son más propensos a desarrollar estados más prolongados de ansiedad que en otros. Estos individuos tienden a necesitar de alguna sustancia endógena o conducta para hacerle frente a dicha situación. Es por esto que se observa que los adolescentes de

la EPO 167 tienden a estar enganchados a la red en busca de autoafirmación y aceptación. Ramos Zúñiga, (2014) menciona que:

“...Se admite que un sustrato neural básico que mantiene conductas adictivas radica en el sistema mesocorticolímbico dopaminérgico. Se llama así a un conjunto de conexiones entre estructuras cerebrales pertenecientes al cerebro medio, que harían de estación de salida, (área tegmental ventral, sustancia negra, etc.), y al cerebro anterior (cuerpo estriado, amígdala, tálamo, hipocampo, cortezas pre frontal y cingulada, etc.), que serían la diana. Este sistema de conexiones neuronales parece regular las sensaciones placenteras inducidas por reforzadores naturales y artificiales y, comúnmente, también se llama sistema o circuito cerebral de la recompensa o del reforzamiento.”

Por lo cual Ramos-Zúñiga, (2014) afirma que si se realiza un comportamiento determinado el sujeto encontrara que la sensación es positiva, y se incrementara la posibilidad de requerir repetir esa conducta que produce placer y, de este modo, ese comportamiento se va haciendo habitual en el repertorio del individuo. El estímulo sobre los adolescentes EPO. 167.

3.2 ADICCIÓN PSICOLÓGICA

Las redes sociales no están exentas de peligros. Si bien constituyen una minoría, no deja de ser preocupante que el 3 o el 6 por 100 de los jóvenes hagan un uso abusivo de Internet y, especialmente, de las redes sociales. Como con cualquier herramienta (Y especialmente con una de potencial tan extraordinario como Internet), depende del uso que se haga de ella el que se convierta en algo positivo o en algo perjudicial para el menor. En los casos problemáticos hay personas que pueden llegar a *vivir en Internet* y se convierten en prisioneros de la Red.

Cugota (2008), explica que la propensión psicológica se centra en ciertos rasgos de personalidad como el egocentrismo, la insatisfacción, la presencia de trastornos emocionales, la intolerancia a los estímulos desagradables y la poca resistencia a la frustración. Así mismo las personas con una baja autoestima suelen ser incapaces de decir no ya que buscan la aprobación de los demás y muchas veces existe la evasión de la realidad ante una situación de gran tensión estas personas son más propensas a ser víctimas de un trastorno adictivo. Otros aspectos psicológicos que aumentan la probabilidad de ser vulnerable ante las adicciones es la falta de afecto y una estructura familiar inestable.

Según Nayeli G, (2006)

“...todas las conductas potencialmente adictivas comienzan a ser controladas por reforzadores positivos (por los aspectos placenteros de la conducta misma), pero terminan siéndolo por reforzadores negativos (el alivio del malestar). La persona muestra una fuerte dependencia psicológica hacia las

mismas, actúa con ansia y de forma impulsiva, y pierde interés por otro tipo de actividades gratificantes anteriores, sin ser capaz de controlarse a pesar de las consecuencias negativas experimentadas.” El autor nos esquematiza el desarrollo de la adicción:

- Control inicial por reforzadores positivos
- Control final por reforzadores negativos
- Síndrome de abstinencia

La dependencia entendida como la necesidad subjetiva de realizar imperativamente una conducta para restaurar un equilibrio de la persona y su adecuación del estilo de vida al mantenimiento de la conducta, conforman el núcleo central de la adicción.

Por lo tanto, Krych, (1989) nos explica que lo que caracteriza a una adicción psicológica no es el tipo de conducta implicada, sino el tipo de relación que la persona establece con ella. Siendo de este modo que el sujeto vuelve un acto habitual y por ende cotidiano para su vida.

Secuencia evolutiva habitual de las adicciones psicológicas: (Krych, 1989)

- a) La conducta es placentera y recompensante para la persona.
- b) Hay un aumento de pensamientos referidos a dicha conducta en los momentos en que la persona no está implicada en ella.
- c) La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente. El sujeto

pierde interés por otro tipo de actividades anteriormente gratificante.

- d) El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitado en él por la conducta (mecanismo mental de la negación).
- e) Se experimenta un deseo intenso (sentido periódicamente) se lleva a cabo y se tienen expectativas muy altas acerca del alivio, del malestar que se va a sentir tras la ejecución de la conducta.
- f) La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes. Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.
- g) A medida que los efectos adversos de la conducta aumentan, el adicto comienza a tomar conciencia de la realidad y realiza intentos (habitualmente fallidos) de controlar la conducta por sí mismo.
- h) Lo que mantiene ahora la conducta no es ya el efecto placentero sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- i) La persona muestra una incapacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se empobrecen debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.
- j) La conducta adictiva se agrava. Una crisis externa (una ruptura afectiva, una pérdida laboral, un fracaso en los estudios, etc.) lleva al paciente a la familia a solicitar tratamiento.

3.3 ¿A QUE SE LE CONOCE COMO ADICCIÓN CONDUCTUAL?

Históricamente, cuando se hablaba de adicción nos referíamos a adicción a las drogas. Sin embargo, se ha descubierto que el elemento esencial de todos los trastornos adictivos es la falta de control, es decir, el descontrol de la persona afectada sobre determinada conducta, que al comienzo le es placentera pero que luego va ganando terreno entre sus preferencias hasta llegar a dominar su vida.

En el momento actual está claro que las adicciones no se limitan a las conductas generadas por el consumo incontrolable de sustancias (por ejemplo: cannabis, anfetaminas, cocaína, opiáceos, cafeína, nicotina o alcohol), sino que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a determinada conducta experimentan, cuando no pueden llevarla a cabo, un síndrome de abstinencia caracterizado por un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora). Tal como ocurre en el ámbito de las drogas, es difícil que un adicto conductual se considere como tal y acepte el rótulo diagnóstico, por un tiempo prolongado.

Cuando la adicción conductual avanza, los comportamientos se vuelven automáticos, son activados por las emociones e impulsos, con pobre control cognitivo y autocrítica

sobre ellos. El adicto está ávido de gratificación inmediata y no repara en las posibles consecuencias negativas de esa conducta.

El aspecto nuclear de la adicción conductual no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella. En realidad, al decir de Echeburúa, cualquier actividad normal que resulte placentera para un individuo puede convertirse en una conducta adictiva. Lo esencial del trastorno es que el enfermo pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas de todo tipo que ella produce.

El comportamiento se activa por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso o avidez hasta una auténtica obsesión y puede generar un síndrome de abstinencia si se deja de concretarlo. El afectado, focalizado totalmente en su adicción específica, se desinteresa por las actividades de tiempo libre que antes consideraba placenteras.

Desde una perspectiva conductual o de la teoría del aprendizaje todas las conductas adictivas se activan al comienzo mediante un mecanismo de refuerzo positivo como es el placer experimentado o euforia (high), pero a medida que la conducta se perpetúa, dicho reforzador termina siendo negativo y responde a la necesidad de no experimentar el malestar o abstinencia que experimenta al no llevar a cabo dicha conducta.

Una persona normal puede escribir un mensaje o conectarse a la red por placer o por la funcionalidad de la conducta en sí misma; por el contrario, una persona adicta lo

hace para aliviar su disforia o malestar emocional (aburrimiento, soledad, rabia, o excitación).

En síntesis, algunas conductas normales incluso saludables se pueden convertir en anormales según **la frecuencia, intensidad o tiempo y dinero invertidos**. Vale decir que una adicción sin droga es toda aquella conducta repetitiva que produce placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, y que lleva a una pérdida de control de la misma, perturbando severamente la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social, a medida que transcurre el tiempo.

3.4 COMPORTAMIENTO ADICTIVO Y FACEBOOK

Muchas de las fronteras entre un comportamiento normal y un comportamiento adictivo, están aún por determinarse, sobre todo cuando hacemos referencia a las adicciones comportamentales o psicológicas explicado anteriormente en el capítulo 3.3. Las primeras referencias a las adicciones psicológicas son ya clásicas, Marlatt y Gordon (1985) ya señalaban que las conductas habituales y cotidianas como comprar, trabajar, jugar, etc., que cuentan con efectos altamente reforzantes para la gran mayoría de las personas tienen a su vez una característica de inmediatez en el refuerzo, lo que las hace potencialmente adictivas.

No obstante, para García del Castillo, (2013) el dicho del autor Marlatt y Gordon expuesto con anterioridad nos puede parecer alarmante. Ya que para Castillo no toda conducta con reforzamiento inmediato nos llevará irremisiblemente a una adicción, porque todos estos comportamientos contienen muchos beneficios en

potencia que la mayoría de las personas saben canalizar sin llegar a generar un problema de salud. A mi parecer difiere en el concepto plasmado por Castillo, porque se observa que las conductas de los adolescentes de la EPO 167 son repetidas (reforzadas) en busca de la sensación obtenida con anterioridad encaminándolos a pasar largo tiempo conectados en Facebook.

Posiblemente la postura más aceptada se apoya en el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005), que compara el abuso de sustancias químicas (alcohol, tabaco y otras drogas) con la adicción a las nuevas tecnologías. Sin embargo, bajo los criterios clínicos que formula Castillo estos no serían tomados como conductas adictivas por que no son comprobables medicamente a continuación are un comparativo de argumentos de ambos autores acerca de sus postulados para referirse a una adicción.

- Saliencia: Castillo dice que Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida de la persona, esta domina sus pensamientos, sentimientos y conductas. Griffiths lo ejemplifica orientado a la adicción de las redes sociales: “Me paso la mayor parte del tiempo observando lo que hacen los demás en las redes sociales (o pensando en hacerlo)”.
- Cambios de humor: Experiencia subjetiva que relatan las personas al implicarse en una actividad particular. Se puede expresar como “sentir un subidón”, sentimientos desestresantes o tranquilizantes de escape, disforia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: “Cuando el sujeto está participando activamente en las redes sociales se olvidó completamente de todos sus problemas”.

- Tolerancia: aumento necesario de cualquier cosa, para llegar a sentir los mismos efectos que al principio. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: “Cada vez paso más tiempo jugando en las redes sociales para sentirme bien”.
- Síndrome de abstinencia: Sentimientos de incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce de forma súbita. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: “Me siento muy mal, si por algún motivo no puedo dedicar mi tiempo a participar activamente en las redes sociales”.
- Conflicto: Conflictos interpersonales o consigo mismo (intra psíquico). Son conscientes de que tienen un problema, pero no pueden controlar (experiencia subjetiva de pérdida de control). Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: “Por pasar demasiado tiempo participando activamente en las redes sociales he tenido problemas con mis mejores amigos”.
- Recaída: Tendencia a volver a los patrones originales de la actividad después de un periodo de abstinencia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: “Si paso algún tiempo sin conectarme a las redes sociales cuando lo vuelvo a hacer mi actividad sigue siendo la misma”.

Aunque no contemos aun con un criterio único de diagnóstico, el abuso de las nuevas tecnologías pasa necesariamente por Internet como primer motor, generando unos postulados claros en dos direcciones: Por una parte la consideración de poder ser adicto a las redes por sí mismas y en segundo lugar que el uso de Internet te lleve a otras adicciones psicológicas (sexo, compra, redes sociales, etc.) (García del Castillo, 2013).

Sabemos que a mayor frecuencia de uso, mayor probabilidad de adicción futura. Los usuarios con una frecuencia alta de uso de Internet tienen un perfil que cuenta con las siguientes variables psicosociales: tendencia a la introversión; sentimientos de incapacidad para relacionarse con los demás; relaciones sociales incómodas; búsqueda de refuerzos sociales sin necesidad de tener contacto real (García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín y Sitges, 2008).

Alonso, (1996); Echeburua y Corral, (2009) mencionan que las redes sociales no significan en sí mismas un problema y cuentan con muchos beneficios potenciales para los usuarios moderados. Lo que realmente puede generar una conducta de adicción a las redes sociales no es el patrón de conducta que está implicado, sino la relación que una persona establece con esa conducta.

Los síntomas que pueden indicarnos la diferencia entre uso y abuso de las redes sociales las propuso Young (1998):

- Tiempo de conexión alto (recortando el sueño, las obligaciones,...).
- Sustituir el estar conectado por otras actividades relevantes (contacto familiar, relaciones con amigos y conocidos,...).
- Obsesionarse con estar conectado.
- Ser reprendido por abusar de la frecuencia y tiempo usando la red, llegando incluso a mentir del tiempo real que pasa conectado.
- Intentar conectarse menos tiempo y fracasar.
- Disminuir el rendimiento laboral y académico.
- Sentirse contento anormalmente cuando está conectado.

Reporta Echeburúa, (2012) Los factores de riesgo involucrados en el abuso de las redes sociales, los podemos agrupar en las siguientes variables:

- Vulnerabilidad psicológica.
- Estrés.
- Familias disfuncionales.
- Presión social.

Un uso elevado, que conlleva el consiguiente riesgo de adicción a las redes sociales virtuales, está asociado también a variables de personalidad que podríamos agrupar en las siguientes (García del Castillo, 2013):

- Personalidad narcisista (La Barbera, La Plagia y Valsavoia, 2009).
- Extroversión, Neuroticismo y apertura a nuevas experiencias (Correa, Hinsley y de Zuniga, 2010).
- Aburrimiento y búsqueda de soledad (Zhou y Leung, 2012).
- Asociación entre un grado de extroversión alto y un bajo compromiso (Wilson, Fornasier y White, 2010).
- Extroversión para mejorar las relaciones e introversión para amortiguar la falta de relaciones (Kuss y Griffiths, 2011).
- Ansiedad alta, estados depresivos y falta de habilidades sociales (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010)

3.5 ADICCIÓN A FACEBOOK

Bajo esta tesitura la adicción al Facebook se da a partir del mal uso que se hace de esta red social por parte de los adolescentes de EPO 167 que se encuentran en un rango de edad de 12 a 18 años, en consecuencia, las extensas horas que pasan conectados sin ningún fin en específico es factor desencadenante de la adicción al Facebook.

Tomando los conceptos de los autores, Alvarez, González & Madrigal, (2006) hay que destacar que coinciden en señalar que el término “vicio” provoca reacciones afectivas de los adictos que obstaculizan el uso de los servicios de ayuda. Por ejemplo, lo observado en la negativa por parte de los adolescentes de la EPO 167 en no aceptar verdaderamente el tiempo de conexión a Facebook o la constante negación y evasión de sus hábitos de uso de la red social. En cambio, visualizarlo como enfermedad parece proponer una intervención para solucionarlo. Se ha encontrado que el consumo, visto como vicio, se percibe como algo voluntario, donde la influencia social es lo que más influye. (Quien tiene red social existe quien no es un ente antisocial por así decirlo al no ser social dentro de las redes).

Nuño, Alvarez, González & Madrigal, (2006) puntualizan.

La adicción es socialmente vista como algo vergonzoso y rechazado. Por otro lado, ver la adicción como una enfermedad es muy útil para poder aceptarla y buscar ayuda. Sin embargo, lo óptimo sería prevenir la adicción, para no tener que tratarla (<http://www.iberomexico.com/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic18-1.pdf>)

Lo que se está comprobando en esta investigación es que tan adictos están los adolescentes de la EPO 167 la red social Facebook.

Se mantiene la penetración de redes sociales en México entre los internautas: 9 de cada 10 internautas acceden a alguna red (incluso crece levemente aun sin ser significativo). Entre los que no acceden a redes sociales, las principales barreras son la privacidad de la información (que crece +24pp respecto al año pasado) o porque no le ven la utilidad (que también ha aumentado respecto el 2014). El uso de Redes Sociales es el principal motivo de entrada a internet que este año por primera vez pasa por delante del tradicional uso de correo electrónico y búsqueda de información de años anteriores. 9 de cada 10 internautas usan redes sociales, principalmente, para comunicarse con sus amigos, seguido del querer estar informado (que ha aumentado significativamente este 2015). La red social por excelencia es Facebook. Twitter e Instagram ganan relevancia en el móvil

Según datos estadísticos de AMIPCI estar *enganchado* a Internet puede actuar como una droga estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro que implican el aumento de la dopamina y de otros neurotransmisores vinculados al circuito del placer. El uso de estos dispositivos sirve para alterar nuestro estado de ánimo y la conciencia y, por tanto, puede producir un *subidón* similar al generado por la cocaína. Para algunas personas, el abuso de Internet es tal que su privación puede causarles síntomas de abstinencia, como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño. Llegados a este punto, los jóvenes sienten una necesidad imperiosa de engancharse a la Red a costa de lo que sea. Los principales factores que parecen fomentar las cualidades adictivas de Internet son los siguientes: la facilidad de acceso, la disponibilidad (la

Red está siempre disponible y sin demora de la gratificación), la falta de límites (no hay principio ni fin), la experiencia de la distorsión del tiempo mientras se está conectado (lo cual produce una sensación de disociación y una alteración de la conciencia), la percepción de anonimato y un sentimiento de desinhibición (la capacidad de representar diferentes roles o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo), así como un costo relativamente bajo.

3.6 ESTUDIOS RELACIONADOS

Jiménez y Pantoja (2007) hicieron un estudio acerca de la relación que existe entre la autoestima y las relaciones interpersonales de sujetos adictos a Internet.

Estas autoras encontraron que los sujetos adictos presentaban niveles medios y bajos de autoestima. Por el contrario, los niveles del grupo de no adictos eran elevados, lo que las autoras atribuyeron al hecho de tener la capacidad de confiar en sus propios juicios y percepciones, tener actitudes positivas hacia sí mismos y hacia el manejo de eventos críticos, así como receptividad a las relaciones e intercambios con los demás. Una de las conclusiones de este trabajo es que las personas que presentaban bajos niveles de autoestima tendían a ser más propensas a desarrollar adicción a Internet y, a su vez, presentaban menos recursos psíquicos disponibles. (Jiménez y Pantoja, 2007).

Por lo tanto, mientras más bajos fueran estos, mayor era la dificultad para establecer relaciones interpersonales significativas y, por consiguiente, mayor también la tendencia a la depresión y el suicidio. En síntesis, los sujetos adictos mostraron

menor capacidad de mantener la dirección de su propia conducta y menor habilidad para soportar los aumentos de su tensión psíquica. A diferencia de ellos, los sujetos no adictos se mostraron más equilibrados, y lograban un mayor autocontrol cuando debían hacer frente a elementos estresantes. (Jiménez y Pantoja, 2007)

En cuanto a las habilidades sociales, comprobaron que 50% de los sujetos adictos tuvo un mayor número de indicadores de ausencia de habilidades de este tipo, debido a lo cual debían lidiar con una mayor dificultad para manejarse ante la complejidad de la vida cotidiana así como de manejar sus recursos internos.

Jiménez y Pantoja (2007) consideran que la depresión es consecuencia de la dificultad para establecer relaciones interpersonales causada por una baja autoestima; en contraste, McKenna y Bargh (1999; citados en Moral, 2001) descubrieron que las personas no creían que el uso de Internet aumentara su estado de soledad o depresión, sino más bien lo contrario. Al concluir el estudio después de dos años, los datos que obtuvieron McKenna et al. (1999; Citados en Moral, 2001) les permitieron determinar que el nivel de soledad había disminuido en 51% de los sujetos, 43% no había experimentado efecto sobre la soledad y únicamente 6% de ellos se sintieron más solos como consecuencia del uso de Internet.

Respecto del grado de depresión experimentada, 2% respondió que el uso de Internet había aumentado su grado de depresión, 21% dijo que les había reducido sus sentimientos de depresión, y el resto no reportó ningún efecto sobre la depresión.

En su estudio, McKenna y Bargh (1999; citados en Moral, 2001) informaron que sobre un total de 600 usuarios de Internet entrevistados, 67% contestó que su círculo social había aumentado, y sólo 4% informó, a diferencia de otros estudios, que tenía menos conocidos y amigos como resultado de usar Internet. De igual manera, descubrieron que el desarrollo y la identificación de las personas con un grupo de discusión en el que participan y comparten un mismo tema de interés (situaciones encontradas en Internet), ejercen un papel positivo en su autoestima personal.

Todos los factores mencionados logran crear preguntas y cuestiones que son de suma importancia en este tema, por ejemplo: ¿Está relacionada la adicción a Facebook con la depresión? ¿La adicción a Facebook tiene alguna relación con la falta de competencia social?, o ¿se relaciona con una baja autoestima? Dada toda la información encontrada, los estudios previos sobre la adicción a Internet y el efecto de este tema en nuestra vida actual, en este artículo se pretenderá encontrar si existe la adicción a Facebook, y de ser así, en qué niveles y cómo se relaciona con las variables de depresión, falta de competencia social (habilidades sociales) y baja autoestima.

3.6.1 Depresión

En la revista de salud Medline Plus (2008), se define a la depresión como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado; además, se menciona que es normal que la mayoría de las personas se sientan de esta manera alguna vez durante cortos periodos de su vida. Sin embargo, la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado.

Se habla también de que, por lo general, la baja autoestima es compañera frecuente de la depresión, al igual que los arrebatos repentinos de ira y el hecho de no encontrar placer en actividades que normalmente hacían feliz a la persona que la padece. De acuerdo con los resultados de la investigación llevada a cabo por Tsai, Sunny y Lin (2003), seis de las personas que entrevistaron dijeron que si se sentían de mal humor y deprimidos, se conectaban a Internet para remediar su depresión, para lo cual trataban de hablar con alguien, jugar en línea o hacer “cosas locas” por Internet.

Muchos de estos adolescentes manifestaron que la red amplía sus posibilidades de hacer vida social pues en ella conocen gente nueva.

3.6.2 Autoestima

La autoestima se reconoce como un indicador del desarrollo personal fundado en la valoración, positiva, negativa o neutra, que cada persona hace de sus características cognitivas, físicas y psicológicas. Dicha valoración se construye sobre la base de la opinión que cada persona tiene sobre sí misma, a partir de los atributos que le otorgan las características mencionadas.

Esta opinión es confirmada por cada individuo a partir de la percepción de cómo y cuánto lo valora quienes lo rodean y, particularmente, todo aquel que es relevante para él en su vida cotidiana (Arancibia, 1997; Fredes, 1998; citados en Peradotto, Vargas & Valdivia, 2005). La baja autoestima se relaciona con comportamientos adictivos. Craig (1995; citado en Niemz, Griffiths & Banyard, 2005), reportó que las

personas que efectúan autoevaluaciones negativas utilizan sustancias adictivas para escapar o abstenerse de pensamientos desvalorativos sobre sí mismas.

Armstrong, Phillips y Salin (2000), que investigaron si la baja autoestima también estaba relacionada con la adicción a Internet, comprobaron que ella era un buen predictor de dicha adicción, lo que también aumentaba el tiempo que se invertía en línea. Sin embargo, la relación no es clara, ya que, al igual que la depresión, la baja autoestima puede ser una consecuencia de la adicción más que una causa de ella, es decir, que podría provocar el empleo de Internet como una escapatoria, pero también puede suceder que el uso excesivo de la web lleve a las personas a aislarse y después no tengan la misma capacidad para socializar de manera normal. Si las personas tienen una mala opinión de sí mismas y encuentran dificultades para socializar por su timidez o falta de autoestima, pueden usar la Internet como una alternativa de socialización, pues en ella se pueden abrir y ganar confianza sin tener que interactuar cara a cara (Navarro & Jaimes, 2007).

3.6.3 HABILIDADES SOCIALES.

Las habilidades sociales o competencia social se consideran como una medida sumativa del rendimiento social en las interacciones con iguales y adultos en distintas situaciones, valorado por agentes sociales significativos, que incluyen al propio sujeto (Gresham, 1986; McConnell & Odom, 1986; citados en Trianes, Blanca, Muñoz, García & Infante, 2002). La evaluación del comportamiento de ansiedad y fobia social es difícil de llevar a cabo, ya que muchas veces depende de numerosos factores sociales distintos en cada persona.

Por eso es importante englobar varios componentes y dimensiones que se consideran en la evaluación (Zubeidat, Sierra & Salinas, 2007). En 2008 estos investigadores llevaron a cabo un estudio en el cual se analizaron diversos factores asociados con la ansiedad y la fobia social. Estos factores son muy importantes, ya que pueden ser parte de las habilidades sociales; sin embargo, también éstas incluyen muchos factores más.

Para realizar el estudio se utilizó una muestra de 1012 adolescentes (con 582 mujeres y 430 hombres), estudiantes de nivel secundario de la provincia de Granada, España. Los instrumentos de medición fueron sub-escalas o escalas que miden ansiedad relacionada con distintos factores sociales (escala de ansiedad en interacción social, escala de ansiedad social de Liebowitz, escala de estrés y evitación social y escala de miedo a la evaluación negativa). El trabajo permitió inferir que la ansiedad social está asociada directamente con la realización de actividades deportivas, amistad íntima, participación con amigos y el hecho de hacer las cosas por sí mismo. De igual manera, se pudo constatar que las personas que no efectuaban alguna de estas actividades presentaron una ansiedad social mayor que los que sí las llevaban a cabo.

3.6.4 FACTORES DE RIESGO

Internet muchas veces resulta ser un escape y un desplazamiento para la persona que no tienen habilidades sociales en la vida real, es decir aquellos que se les

dificulta interactuar con otros al ser partícipe de una red, estas actúan como facilitadores de estimulación solitaria, como por ejemplo se realizan actividades como buscar información, imágenes, subir fotos, arreglarlas, escuchar música, videos, conocer más gente, chatear con ellos, en general un sinnúmero de actividades que resultan ser gratificantes para muchos. Hay otros factores personales que son importantes al momento de generar una mayor predisposición a depender del nuevo boom en los adolescentes, las populares redes sociales.

La edad: en estadísticas, se ha comprobado que cada vez más personas se suscriben a las redes, empresarios, diseñadores, que a pesar de la edad, por la profesión y actividad que realizan se valen de estos medios para trabajar, pero al hablar de vulnerabilidad e impulsividad, hay que destacar que se incrementa el riesgo en adolescentes.

Bajo control de impulsos: como se mencionó anteriormente, personas que manejan dificultades para reflexionar, meditar tranquilamente y reflexionar en relación a los planes y expectativas que se manejan a futuro.

Falta de habilidades sociales, introversión o timidez: la persona que maneja inseguridad, respecto a si mismo, tiene dificultad de entablar una conversación, hacer nuevos amigos, ser libre y extrovertido cara a cara pero cuando estas situaciones son camuflajeadas a través de la red el usuario tiende a liberarse. El camuflaje permite libertad de expresión sin ponerse rojo, pensar mejor lo que se va a decir, poder llegar a convertirse en una persona agradable y chistosa para los demás, el lenguaje es más libre y seguro, permite al tímido crear un personaje sobre el mismo acorde a lo que le gustaría ser, además resulta fácil relacionarse con los

demás por medio de las distintas redes y se consigue la aceptación del prójimo y esto otorga seguridad.

Pensamiento catastrofista. Esta manera de pensar y ver la vida, es característica en una persona que está generando un problema con las redes, anticipan los problemas de modo exagerado y catastrófico por lo que generan sensación de indefensión que les permite generar mecanismos de escape psicológico y así evitar enfrentarse a los problemas reales.

Necesidad de aceptación y valoración de los demás. Este tipo de personas necesitan tener el reconocimiento social, y cuando este no se obtiene, se puede conseguir por medio de la red. En las redes sociales, es fácil obtener reconocimiento, las conversaciones tienden a ser reforzadoras entre las personas y es difícil que se produzca el conflicto. Como ejemplo se podría mencionar, que en sitios sociales, se puede subir una foto bonita, un dibujo, la originalidad del blog, ideas novedosas, criterios, pensamientos, talentos y más siempre habrá alguien que comente algo positivo y alentador respecto a la publicación y realmente muy pocos serán los comentarios negativos, tiende a ser un código de comportamiento y el que no llena los requisitos puede ser fácilmente eliminado.

Carencias afectivas. Va muy ligado a la aceptación, es bastante frecuente que por medio de las redes se obtenga el cariño que en la vida diaria no se reciba. La persona busca la comprensión, y las palabras amables de los contactos y amigos dentro de la red. Muchos usuarios cuando utilizan internet suelen ser especialmente atentas y desinhibidas con lenguaje, es muy común ver comentarios en los

adolescentes como para siempre amigas, o cuentas con mi amistad por siempre... son frases intercambiadas por internautas que en ocasiones no se conocen entre sí.

Los estados depresivos o ansiosos. Son estados emocionales que provocan que la persona manifieste inseguridad respecto a si misma, dicha insatisfacción, orienta al individuo a utilizar la red y evadir y escaparse de cualquier problema y liberarse de malestares emocionales. Baja tolerancia a la frustración. Personas que no pueden obtener un rechazo o una contrariedad, respecto sus deseos o gustos. Cuando anhelan algo necesitan obtenerlo de forma inmediata y por medio de la red obtienen esta inmediatez.

CAPÍTULO IV:

METODOLOGÍA.

"Facebook nació para dar a la gente el poder de compartir y hacer del mundo un lugar más abierto y conectado"

Mark Zuckerberg, creador de Facebook

4.1 OBJETIVOS DE ESTUDIO

OBJETIVO GENERAL

- Establecer los parámetros emocionales y sociales al Facebook utilizando el modelo clínico de la adicción a las redes sociales de Griffiths, en adolescentes de la preparatoria oficial núm. 167.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer los parámetros emocionales al Facebook utilizando el modelo clínico de la adicción a las redes sociales de Griffiths, en adolescentes de la preparatoria oficial núm. 167.
- Establecer los parámetros sociales al Facebook utilizando el modelo clínico de la adicción a las redes sociales de Griffiths, en adolescentes de la preparatoria oficial núm. 167.

4.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Los parámetros emocionales y sociales del Facebook en adolescentes se pueden establecer bajo el modelo clínico de adicción a las redes sociales de Griffiths?

El ser humano siempre ha poseído la necesidad de comunicarse con los demás a su alrededor, y esa constante necesidad es la que lo ha hecho evolucionar en todos los aspectos, sin embargo esto ha traído diferentes consecuencias, como la migración desde un estado a otro, el hacinamiento, la inseguridad, y por supuesto el uso

desmedido de recursos que van a la par con el crecimiento desmedido de la población en todo el mundo.

Al presentarse esta situación de sobrepoblación, en algunos lugares han comenzado a faltar la manera de conseguir ingresos para la manutención de las familias por lo cual el humano busco lugares en donde pudiera tener un buen desempeño laboral y así conseguir mejores estilos de vida, debido a esto se estaba perdiendo la comunicación entre parientes y familiares por lo cual personas como Mark Zuckerberg, creador de Facebook, y algunas otras personas que crearon otro tipo de redes sociales más austeras antes que Facebook, trataron de acercar a las personas para que no tuvieran que hacer un gasto que no se podía costear ya que adquirir una cuenta de Facebook es muy fácil, gratuito y te permite hacer contacto con cuantas personas desees, a diferencia de otras redes sociales que tenían un tope para determinados usuarios, así como el uso del Facebook ha hecho que las relaciones personales sean más factibles al momento de comunicarse a distancia, también trajo consigo algunas dificultades para la convivencia personal o encuentro cara a cara, pues las nuevas generaciones han puesto en tela de juicio los beneficios que las redes sociales como Facebook puedan traer, muchos jóvenes prefieren pasar más tiempo conectados a la red que pasar tiempo de calidad conociendo a una persona cara a cara además de mencionar que se crea empatía al momento de ver a una persona a los ojos y tener contacto físico con ella, este tipo de relación no la permite el Facebook, hace las relaciones más impersonales y las personas pueden mentir fácilmente sobre su condición.

“La comodidad”, de no salir de tu hogar para no exponerte a algún peligro, y tomar la preferencia de conectarte a Facebook ha propiciado que muchos de los jóvenes en

esta época pasen mucho más tiempo conectados al Facebook inclusive aun estando dentro de su hogar, comunicándose con las personas que están en el hogar, esto ha llevado a muchos investigadores a hacer numerosos estudios sobre si existen parámetros específicos que nos determinen la existencia de adicción a la red social Facebook en los jóvenes.

4.3 HIPÓTESIS

Hi: Los características emocionales y sociales al Facebook se establecen utilizando modelo clínico de la adicción a las redes sociales de Griffits, en adolescentes de la preparatoria oficial núm. 167.

Ho: Los características emocionales y sociales al Facebook no se establecen utilizando modelo clínico de la adicción a las redes sociales de Griffits, en adolescentes de la preparatoria oficial núm. 167.

Ha: No toda conducta repetitiva con reforzamiento inmediato como lo es pasar largo tiempo conectado causa adicción al Facebook en los adolescentes de la preparatoria oficial Núm. 167”.

4.4 TIPO DE ESTUDIO

Mixto: El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, para responder a un planteamiento del problema, o para responder a preguntas de investigación de un planteamiento del problema. Se usan métodos de los enfoques cuantitativo y cualitativo y pueden involucrar la conversión de datos cualitativos en cuantitativos y viceversa.

Observacional/Descriptiva: Este tipo de investigación es observacional ya que el investigador se limita a utilizar la observación directa para la obtención de resultados, pero sin ninguna intervención; es descriptiva, pues el investigador describe posteriormente los resultados obtenidos sobre el tiempo que los adolescentes de la preparatoria oficial Núm. 167. Dedicaron a la red social Facebook.

4.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental: es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos.

4.6. VARIABLES

Variable Independiente: La red social Facebook

Definición Conceptual de Facebook: En febrero de 2004, un estudiante de Harvard llamado Mark Zuckerberg lanzó un sitio web llamado «thefacebook» como un servicio para ayudar a la red de estudiantes de Harvard a conectarse entre sí (Yadav, 2006). El nombre fue tomado de una publicación que mostraba el perfil de los estudiantes y del personal de la universidad distribuida entre los nuevos alumnos (Phillips, 2007). Harvard tiene una reputación de elite, una comunidad estrechamente unida, y el contacto que se hace con el resto de los estudiantes es casi tan importante como el aprendizaje formal. En apenas 24 horas mil personas se sumaron al proyecto y un mes más tarde la mitad del alumnado de Harvard había creado un perfil. El servicio pronto se amplió a otras universidades de elite como Stanford y Yale, y poco tiempo más tarde se extendió a otras más de los Estados Unidos. En 2005 el nombre fue acortado a «Facebook» y un nuevo fenómeno vio la luz.

Definición Atributiva de Facebook: La red social Facebook es el estímulo necesario para que pueda identificarse una adicción en cuanto al tiempo en el que los adolescentes se encuentran conectados a ella y en como dejan otras actividades importantes por pasar más tiempo en Facebook, incluyendo dejar actividades vitales.

Variable Dependiente: Adicción

Definición Conceptual de Adicción: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Definición Operacional de Adicción: Se medirá a través de un cuestionario elaborado por el mismo investigador ya que no existe un test que cumpla con los criterios necesarios para ser aplicado en México. Dicho cuestionario se basa en la constante del “sí” = a mayor uso del Facebook y “no”= a menor o uso nulo del Facebook. Incluyendo intervalos de horas para la medición del tiempo empleado a la red social Facebook.

4.7 MUESTREO

Muestreo aleatorio por conglomerados o áreas: para efecto de esta investigación y la obtención de resultados un poco más concretos se eligieron dos grupos de la Preparatoria Oficial No. 167 en la cual se encuentran divididos en dos grupos por cada grado, se eligió primer grado, grupo II y tercer grado grupo II para la medición de la incidencia a Facebook con más frecuencia en el rango de edades ente los 15 a 18 años.

4.8 INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: CUESTIONARIO

Para esta investigación se aplicó un cuestionario creado para los fines de dicha investigación a partir de la información obtenida de dos test que miden la adicción al Facebook y la adicción al internet dichos instrumentos están validados por las universidades de España y Noruega:

El cuestionario cuenta con ítems básicos como lo son los datos generales de los sujetos encuestados, de esta manera y cumpliendo con los fines para la investigación nos permite saber quiénes presentan mayor descontrol en el uso de la red social Facebook por sexo y por edad ya que se aplicó en dos grupos de adolescentes con edades distintas.

Con la aplicación de este cuestionario se busca comprobar si el modelo clínico de adicción a las redes sociales de él Dr Mark D Griffiths, nos puede ayudar a determinar si existen características de riesgo a la adicción a las redes sociales dentro de la población adolescente en la preparatoria oficial número 126 de Santa Cruz Atizapán, para ello se divide el conjunto de preguntas para así obtener la frecuencia de uso, las características emocionales, las características sociales.

Preguntas para determinar las características sociales.

- *¿Cuántos amigos tienes agregados al Facebook?
- *¿A cuántos grupos de Facebook perteneces?
- *¿Prefieres interactuar con tus amigos a través de Facebook en lugar de un encuentro cara a cara?
- *¿Tienes más amigos en Facebook que en la vida real?

*¿Aceptas frecuentemente a personas que no conoces?

Preguntas para determinar las características emocionales.

*¿Cada cuando modificas tu Facebook, por ejemplo tu estado, tu imagen, etc?

*¿Te sientes enojado o frustrado cuando tu Facebook no está disponible y no puedes acceder?

*¿Te sientes afectado al ver que tu publicación no alcanzo los likes deseados o los comentarios esperados?

*¿Tienes una constante necesidad por saber que está sucediendo en el Facebook cuando no estas conectado?

*¿Te sientes aceptado al responder o por lo menos dar like a todo lo que se publica en Facebook?

*¿Cada vez que te tomas una selfie sientes la necesidad de publicarla?

Preguntas para determinar las características de Frecuencia de uso.

*¿Visitas internet o tu Facebook sin ningún propósito en específico en mente?

*¿En ocasiones te ha sorprendido la cantidad de tiempo que pasas en Facebook?

*¿Alguna vez has ignorado responsabilidades como tareas o quehaceres escolares por mantenerte en contacto en este sitio?

*¿Alguna vez te has negado a una actividad familiar por seguir al tanto de tu sitio de Facebook?

*¿Alguna vez te has dormido tarde o te has levantado más temprano para pasar más tiempo visitando internet?

*¿Alguna vez te has molestado o mentido sobre cuánto tiempo pasas en tu red social cuando te lo han preguntado?

*¿Has usado Facebook aun cuando tus papas te castigaron y te prohibieron hacerlo?

*¿Tienes una constante necesidad por saber que está sucediendo en el Facebook cuando no estas conectado?

*¿Crees manejar a la perfección todas las aplicaciones existentes en el Facebook?

*¿Cuánto tiempo a la semana te conectas a Facebook?

*¿Marca con una palomita los días que te conectas a Facebook?

*¿Desde dónde te conectas?

MATERIALES: Cuestionario compuesto de 27 preguntas y lápiz.

INTERPRETACION: Cada ítem se valora en función de la mayoría de respuestas afirmativas sobre el uso continuo de la red social Facebook, para medir si la persona presenta características propensas a causar adicción al Facebook según el modelo clínico de Mark D. Griffiths o no.

VALIDEZ: El cuestionario utilizado fue revisado por el Doctor en Psicología Hugo Alberto Yam Chalé, catedrático de la UANL y el Licenciado en Matemáticas

Aplicadas y Computación Mario Alberto Lira Castillo, catedrático de la carrera en ingeniería en software en la UAP Tianguistenco.

TEST Psicológico de donde se tomó información para la creación del cuestionario aplicado por el investigador.

(TRAS) Test de Adicción a Las Redes Sociales

AUTOR: Julia Basteiro Monje, Adán Robles Fernández, Joel Juarros Basterretxea e Ignacio Pedrosa.

MIDE: permite evaluar el abuso de las redes sociales en función de la edad, el cual menciona que entre más edad adquirida menor adicción se presenta a las redes sociales, aplicado a este caso específicamente a la red social Facebook.

AÑO DE PUBLICACION: 2013

SUJETOS: Jóvenes de edades entre los 13 hasta los 20 años.

APLICACIÓN: Se eligieron algunas preguntas del test de acuerdo a la edad de los adolescentes las cuales se basan en respuestas afirmativas o negativas sobre el uso desmedido de la red social Facebook.

MATERIALES: Cuestionario compuesto de 27 preguntas y lápiz.

INTERPRETACION: Cada ítem se valora en función de la respuesta dada, a mas respuestas positivas mayor probabilidad de ser adicto a la red social Facebook, a menores respuestas afirmativas menor probabilidad de presentar adicción hacia la red social Facebook.

(BFAS) Bergen Facebook Addiction Scale

AUTOR: Dr. Cecilie Andraessen y colaboradores de la Universidad de Bergen, Noruega.

MIDE: Permite ordenar 3 ítems por cada uno de los 6 factores de la adicción: relevancia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, retirada, conflicto y recaída. Andraessen y sus colegas sugieren que obtener puntuaciones de “a menudo” y “muy a menudo” en 4 de los seis ítems puede sugerir que la persona es adicta a Facebook.

AÑO DE PUBLICACION: 2011

SUJETOS: Personas de 12 años en adelante que posean cuenta de Facebook.

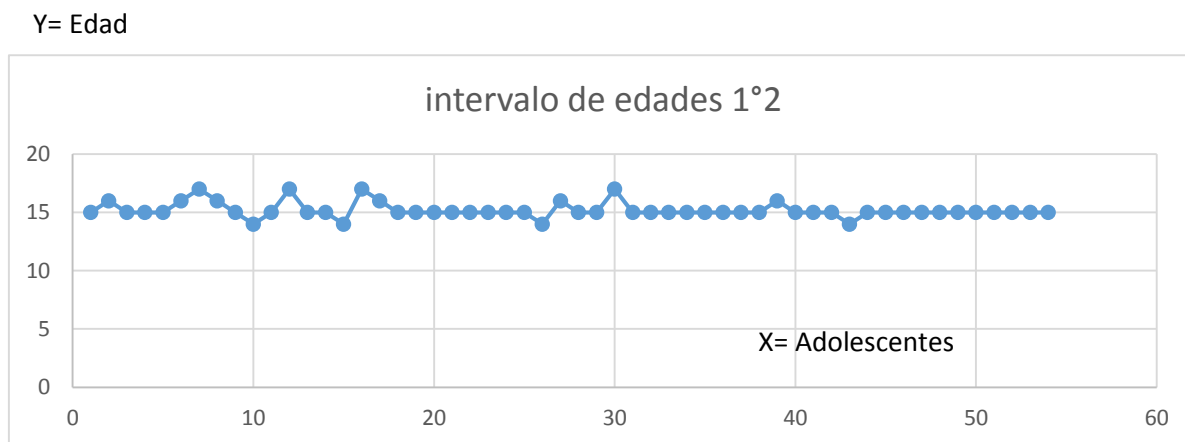
APLICACIÓN: puede ser aplicada a toda persona mayor de 12 años el cuestionario está compuesto por opciones de respuesta: desde 1(muy raramente), 2 (raramente), 3 (a veces), 4 (a menudo), hasta 5 (muy a menudo).

CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

5.1 DATOS GENERALES

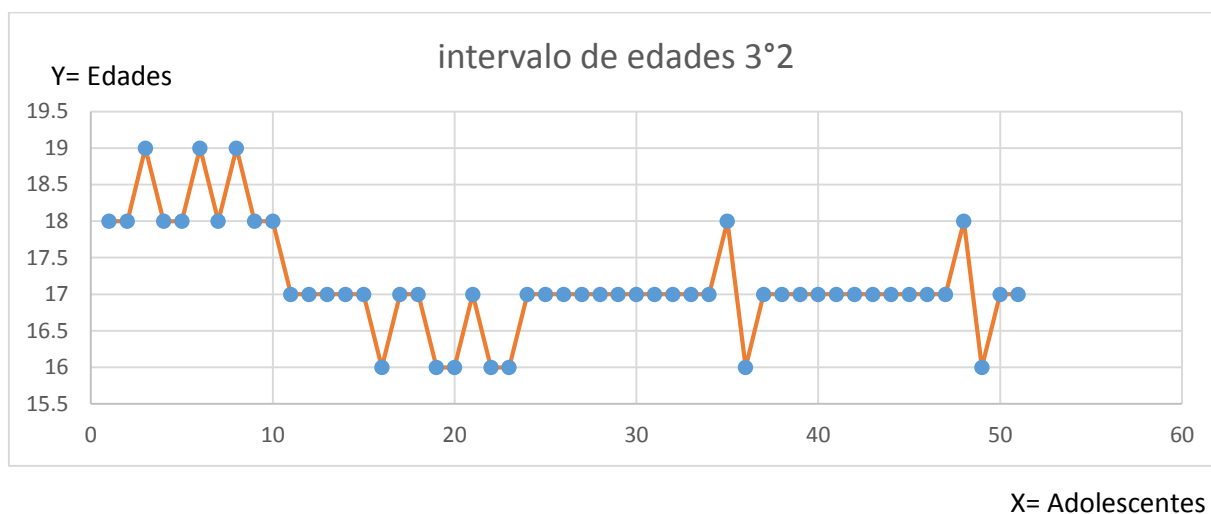
Se llevó a cabo la aplicación del instrumento de investigación (cuestionario) con relación al tema adicción al Facebook, en la Preparatoria Oficial num.167 a 100 alumnos de dos diferentes grupos para cubrir el rango de edades sobre la juventud según Brooks, (1959)⁷ del que se habla en el capítulo I, los siguientes datos mostraran si existe o no parámetros que determinen la adicción al Facebook según el modelo clínico del Dr Mark D Griffiths en los jóvenes de la preparatoria ya mencionada.

El primer grupo estudiado fue el primer grado grupo dos que es el rango de edad menor, de entre 14 y 16 años (gráfico 1). El segundo grupo estudiado es el tercer grado grupo dos en el que se encuentran los adolescentes de entre 16 y 19 (gráfico 2) años respectivamente.



⁷ Brooks (1959) denomina adolescencia al periodo de la vida humana que se extiende aproximadamente entre los 12 o 13 años y los 20. Dice que es en el transcurso de esta época cuando las funciones reproductoras alcanzan la madurez y se presentan cambios físicos, mentales y morales los cuales se reproducen de forma simultánea.

(Gráfico 1 en la parte de arriba, en este gráfico se aprecia en X la frecuencia (cantidad de adolescentes en el grupo), y en Y el intervalo de edades.



(Gráfico 2 parte superior, en este gráfico se aprecia en X la frecuencia (cantidad de adolescentes en el grupo), y en Y el intervalo de edades)

5.2 REGISTRO EN FACEBOOK

Las siguientes gráficas (gráfico 3, y gráfico 4) denotan claramente la cantidad de alumnos que poseen una cuenta registrada en Facebook, tomando en cuenta la cantidad total de adolescentes por grupo muestra es decir que en el grupo de primero dos hay un total de 54 adolescentes y en el grupo tercero dos un total de 50 adolescentes.



Facebook	Cuenta de Facebook
No posee registro	5
Si posee registro	49

(Grafico 3 parte superior) Adolescentes que poseen registró a una cuenta en Facebook del grupo 1° 2.

(Gráfico 4. parte de abajo) Adolescentes que poseen registró a una cuenta en Facebook del grupo 3° 2.

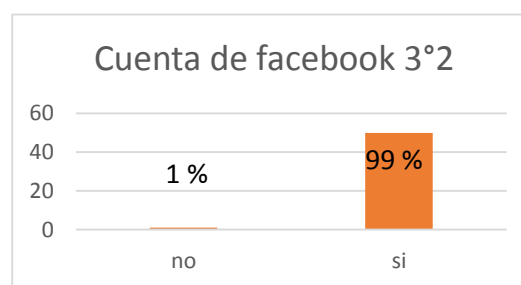
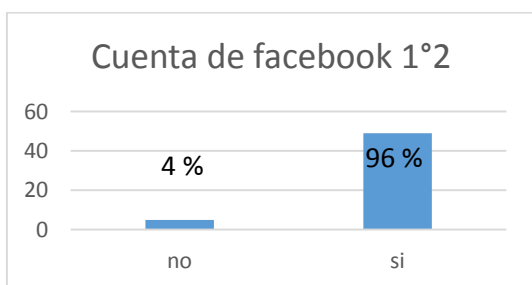


Facebook	Cuenta de Facebook
No posee registro	1
Si posee registro	49

Con estas dos graficas se puede observar que a mayor edad los chicos adquieren una cuenta en Facebook con mayor facilidad y es de alto interés para ellos el tener

uno para socializar y sentirse parte de un grupo en el cual pueden compartir mismos gustos por música, temas variados o simplemente por grupos iguales intereses.

La comparación de resultados sobre los jóvenes del primer grado (gráfico 3) y del tercer grado (gráfico 4), se observa como al tener más edad se tiene un interés más fuerte en obtener una cuenta de Facebook.



5.3 FRECUENCIA DEL USO DE FACEBOOK POR GÉNERO

Posteriormente se observara la frecuencia del uso de Facebook por género, en los gráficos 5 y 6 a continuación, para observar que género es el que hace más uso del Facebook.

(Gráfico 5 en la parte de abajo grupo 3°2)

(Gráfico 6 en la parte de abajo grupo 1°2)

Género	Registro en Facebook.
f	22
m	28

Género	Registro en Facebook.
f	20
m	30

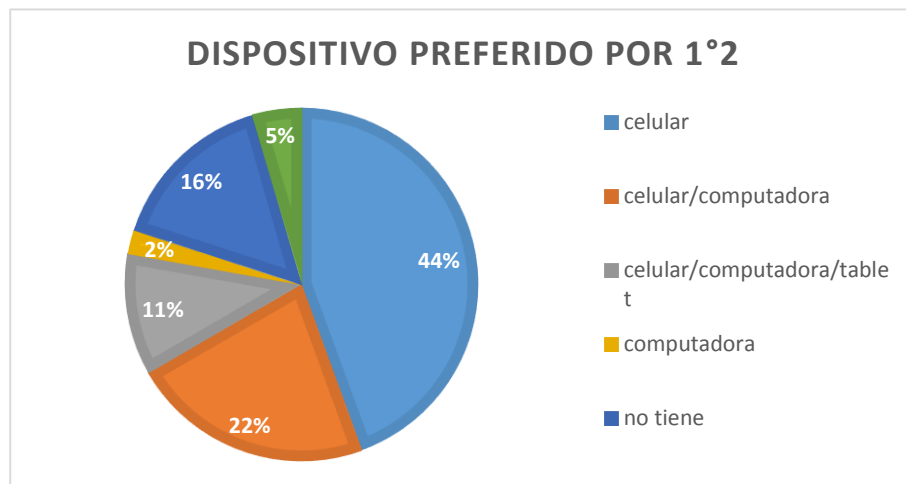


En las gráficas anteriores se observa que el mayor uso de Facebook lo hace el sexo masculino en ambos grupos dándonos un total del 28,52% de nuestra población varonil en 1°2 mientras que en 3°2 es del 30,59 %. Mientras que la población femenil

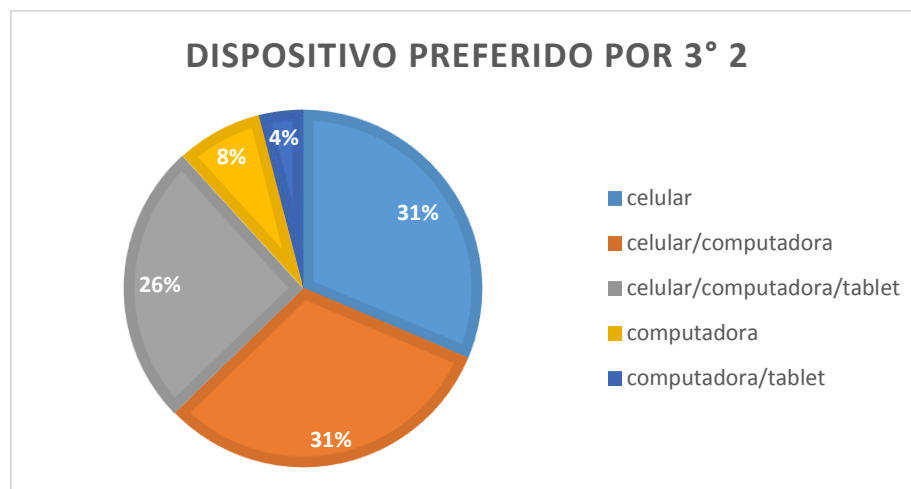
corresponde a un 21,48% por 1° 2 y de 19,41% de 3°2 comprobando que los hombres son quienes utilizan dicha red social.

5.4 EL DISPOSITIVO DE MAYOR USO PARA CONECTARSE A FACEBOOK.

(Gráfico 7)



(Gráfico 8)



En los gráficos 7 y 8 en la parte de arriba, se observa que el 76.0 %de los adolescentes hacen uso del celular, el cual es más frecuente en adolescentes de ambos grupos, ya que por la amplia gama de comunicación que ofrece es mejor, y es un dispositivo que se puede transportar a cualquier lugar e incluso algunos ya con internet, además de poseer la libertad de instalar la aplicación de Facebook en cualquiera que tenga un sistema java⁸ o Android⁹.

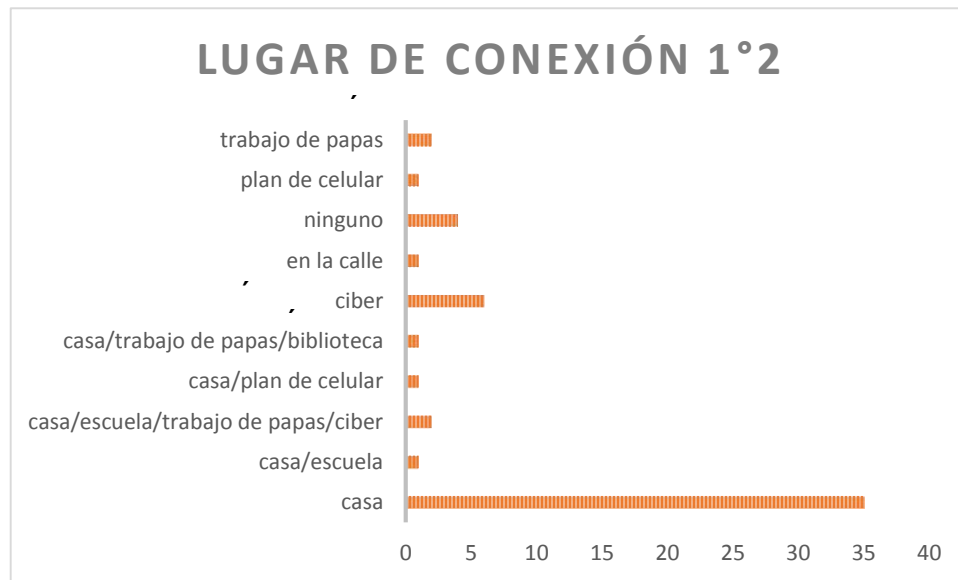
5.5 LUGAR DE CONEXIÓN.

En los gráficos 9 y 10 en la parte de abajo se observa que la mayoría de los adolescentes ya pueden conectarse desde sus casas a internet y por lo tanto ingresar a Facebook en la comodidad de su hogar, tanto los adolescentes de primero dos como los de tercero dos tienen acceso en su mayoría al Facebook desde su hogar.

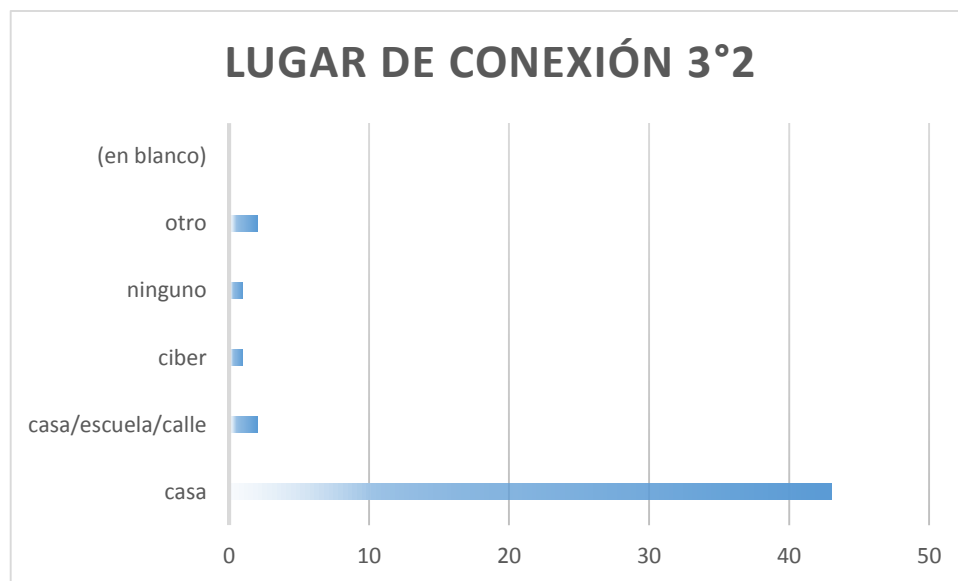
⁸ Java es un lenguaje de programación y una plataforma informática comercializada por primera vez en 1995 por Sun Microsystems (JAVA™).

⁹ Sistema operativo inicialmente pensado para teléfonos móviles, al igual que iOS, Symbian y Blackberry OS. Lo que lo hace diferente es que está basado en Linux, un núcleo de sistema operativo libre, gratuito y multiplataforma (Nieto, 2011).

(Gráfico 9 de 1°2)



(Gráfico 10 de 3°2)



5.6 RELACIONES SOCIALES

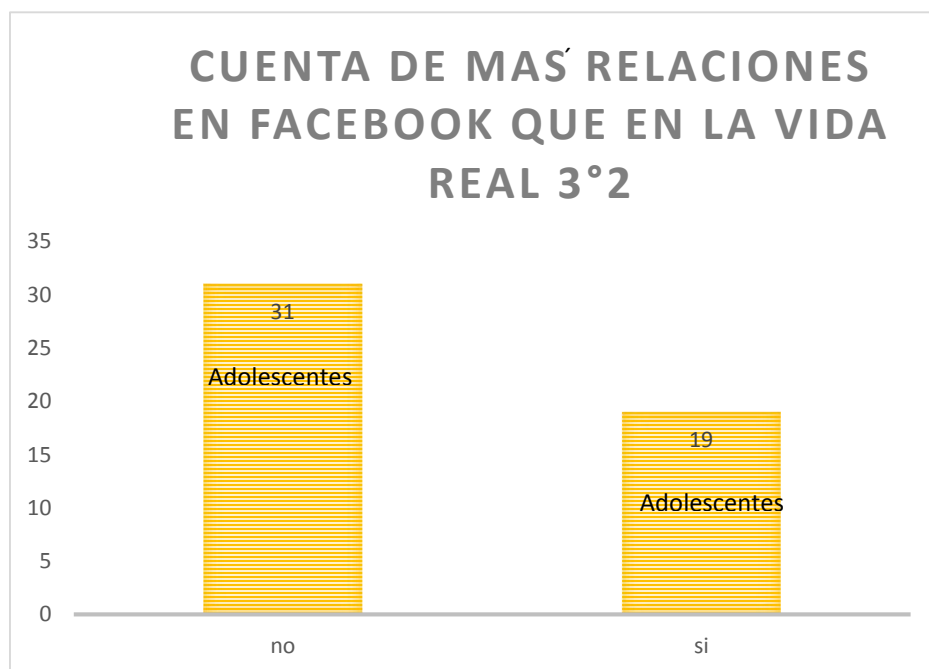
Los siguientes resultados demuestran como prefieren relacionarse los adolescentes con otras personas, en los cuales se observara que algunos prefieren evitar las relaciones interpersonales o cara a cara y formar lazos sociales por medio de una interfaz cibernética¹⁰ a pesar de conocer a las personas en la vida real y poder formar una relación social más estrecha.

A pesar de que en los gráficos 11 y 12 nos demuestra que el 66% de los adolescentes no prefieren más las relaciones por Facebook que las relaciones interpersonales se puede comparar con los resultados con el gráfico 12 y 13 el cual nos demuestra que el 80% tienen más amigos en su cuenta de Facebook que en la vida real.



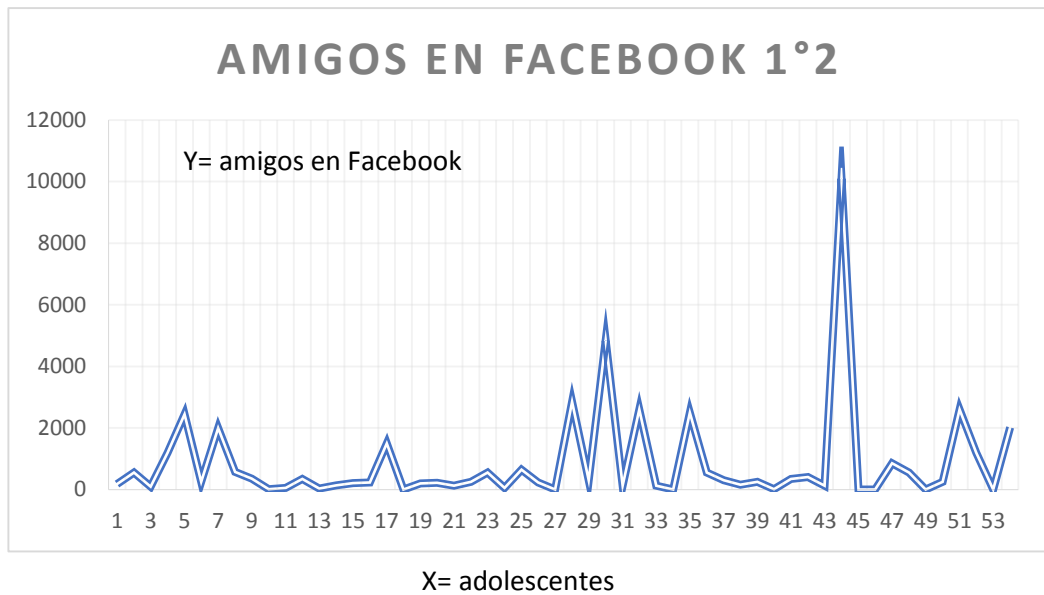
¹⁰ Las interfaces básicas de usuario son aquellas donde se incluyen menús, ventanas, teclado, ratón, etc. En general, son todos aquellos canales por los cuales se permite la comunicación entre el hombre y la computadora (Boletín DIGITendencias, 2007).

(Grafico 11 en la parte de arriba nos muestra la cantidad de adolescentes que prefieren relacionarse con las personas cara a cara y no a través de un monitor o pantalla)



(Grafico 12 por su parte este grafico correspondiente a tercero dos nos permite observar que les es más fácil relacionarse a distancia a través de la red)

Se observa en los gráficos 13 y 14 la relación entre la pregunta cuantos amigos tienes en Facebook ubicando los valores en X, con el total de adolescentes por grupo ubicando los valores en Y.



(Gráfico 13, Y frecuencia de amigos que los adolescentes tienen en Facebook, y en X el número de adolescentes)

(Gráfico 14.)



El uso prácticamente masivo de estas redes por parte de la población de adolescentes, acarrea una serie de diferentes ventajas y problemas asociados a las redes sociales como grupos más vulnerables. Además de cambiar la forma de comunicación convencional, como nos indica Carrl (2013) “hasta nuestra experiencia directa del mundo se empieza a ver mediatizada” en las redes sociales. Por otra parte la cantidad de amigo observada en las gráficas anteriores (13,14) nos muestran

el impacto que tienen estas mismas, y la pregunta que se debe hacer es. ¿Cuántos amigos verdaderamente conocen el adolescente y cuántos de estos son verdaderamente reales o simplemente de la edad acorde a la que maneja en su perfil?

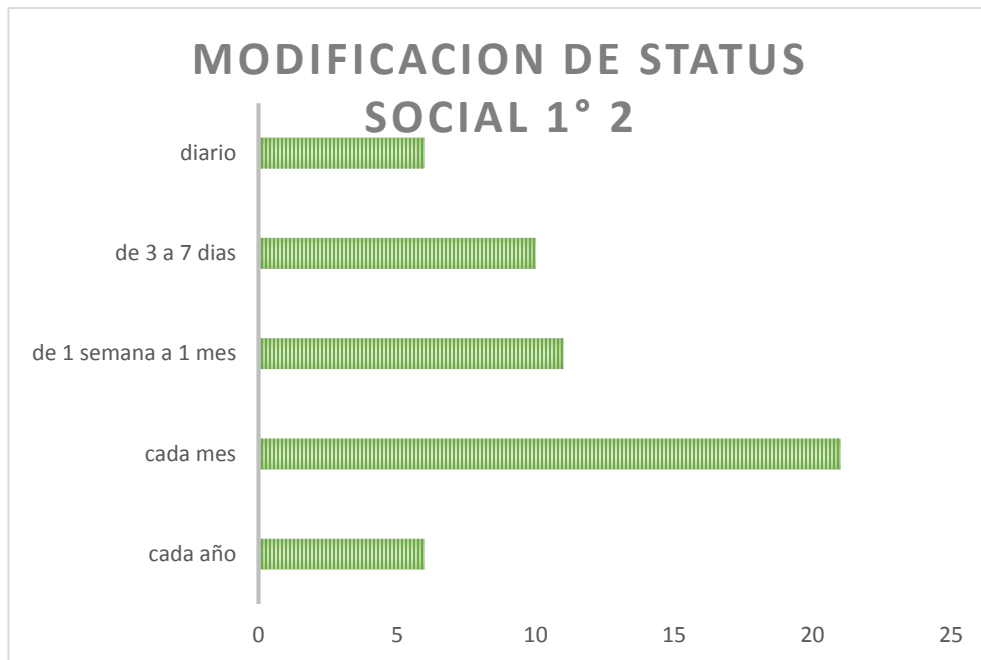
Por ejemplo se comienza a dar un cambio estructural de las relaciones el cual está desarrollándose con gran rapidez en las relaciones interpersonales de los más jóvenes, es el hecho de negarse la posibilidad de una relación cara a cara por considerarla imposible e intentar la relación por medio de las redes con la intención de darse a conocer a los demás y que éstos cambien su forma de pensar. De conseguirlo puede convertirse en una ventaja sustancial para superar problemas de timidez o relación, siempre y cuando las relaciones se lleven a cabo dentro y fuera de la red.

5.7 COMPORTAMIENTO ADICTIVO Y FACEBOOK

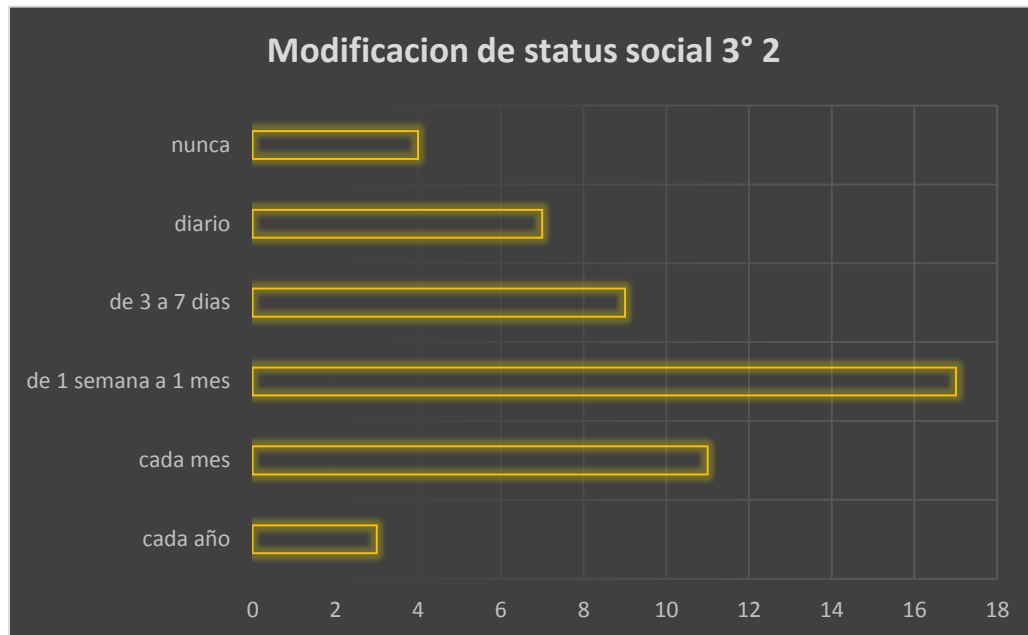
Las redes sociales como Facebook en este caso, no significan en sí mismas un problema y cuentan con muchos beneficios potenciales para los usuarios moderados. Lo que realmente puede generar una conducta de adicción a las redes sociales no es el patrón de conducta que está implicado, sino la relación que una persona establece con esa conducta (Alonso, 1996; Echeburua y Corral, 2009). La modificación del status social¹¹ en Facebook requiere necesariamente el ingreso a la cuenta propia, los siguientes gráficos 15 y 16 nos indica la frecuencia con la que los

¹¹ Elemento de la plataforma que se utiliza para dar a conocer cuál es el sentir o pensar del usuario en un determinado momento y esto determina cómo los demás usuarios lo percibirán (Ayala Palomino 2013)

jóvenes de ambos grupos visitan sus cuentas de Facebook solo para cambiar su status social, foto de perfil o foto de portada.



(Gráfico 15 en la parte de arriba.)



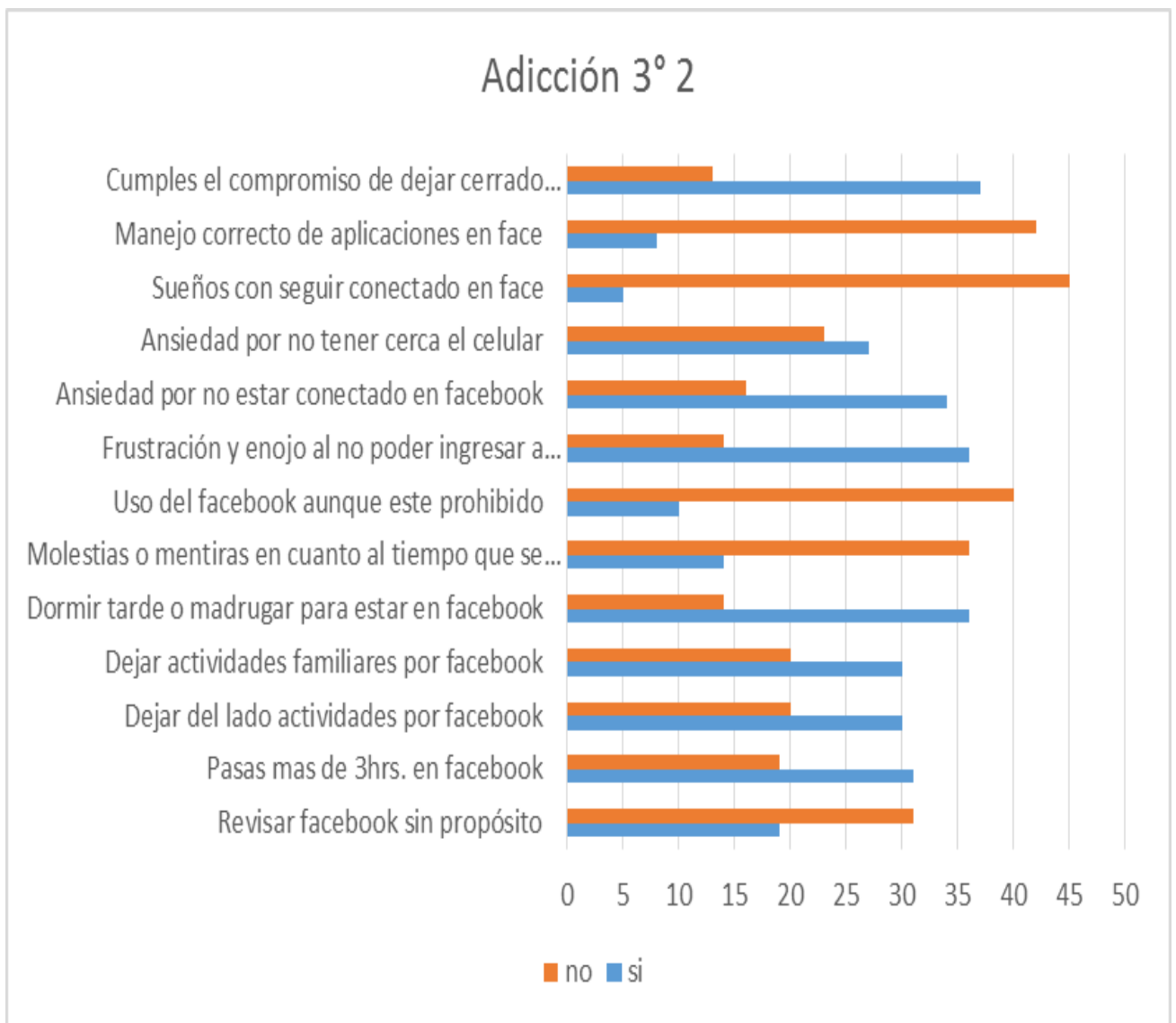
(Gráfico 16 en la parte de arriba.)

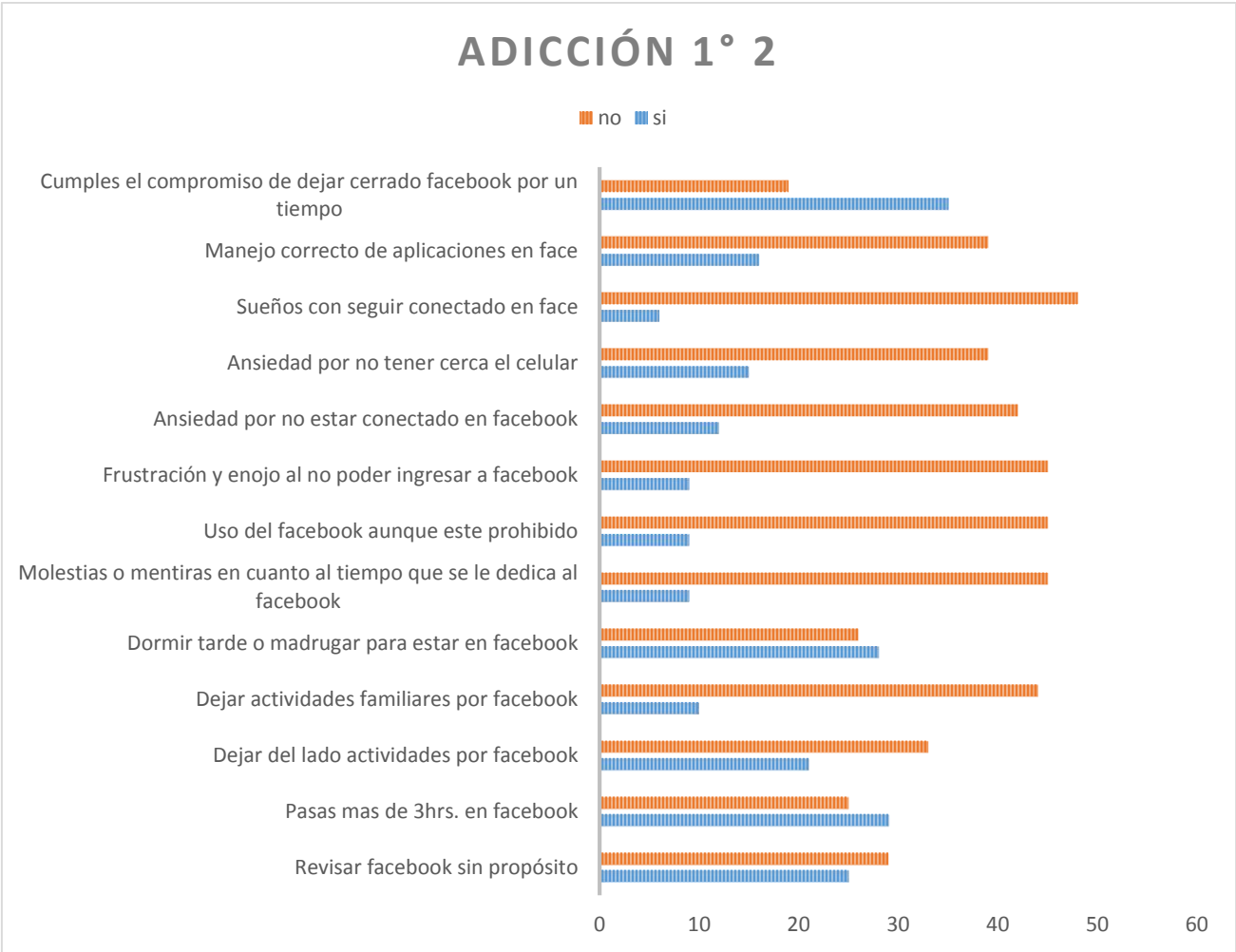
El tiempo de conexión ha sido medido por días que se conectan solo por cambiar su estatus de Facebook lo cual también es una acción que puede causar adicción ya que como fue mencionado en el capítulo 3 y 4 las conductas que reciben un incentivo positivo son las que más se repiten, debido a esto podemos encontrar que el 33% de los adolescentes modifican diario o cada tres días su estatus por el hecho de recibir likes, y un 38% que dice modificarlo cada mes, las cuales son acciones no tan significativas sin embargo es algo que para el 71% de los adolescentes en este estudio le da prioridad.

En el gráfico 17 se aprecia que el 52% de adolescentes revisan Facebook sin propósito, el 58% de ellos usan más de tres horas el Facebook, el 52.2 % dejan de llevar a cabo actividades cotidianas y familiares, así como también el 64 % deja de dormir a sus horas, el hecho de robar horas de sueño para su organismo que puede afectarlos biológicamente y en su desempeño escolar, 42% sufren ansiedad por no tener cerca su dispositivo con el que tienen contacto a Facebook, 45% se sienten molestos o mienten en cuanto al tiempo que se conectan al Facebook, así como 12%

tienen sueños con seguir conectado en Facebook o como el 33% que niega que su Facebook permanezca cerrado el tiempo que se lo propongan.

(Grafico 17 en la parte inferior)





(Grafico18 en la parte superior)

Se hace la comparación de ambos grupos en ambos gráficos y se observa con mucha claridad que el 60% de los adolescentes en esta investigación hacen uso del Facebook por más de tres horas, también se observa que lo jóvenes de primer grado no tienen tanta necesidad de estar en Facebook como los jóvenes de tercero dos quienes tienen más tiempo de contar con una cuenta en Facebook, pues el gráfico

nos demuestra que los jóvenes de tercero dos dejan frecuentemente diferentes actividades por causa de estar conectados a la red social Facebook.

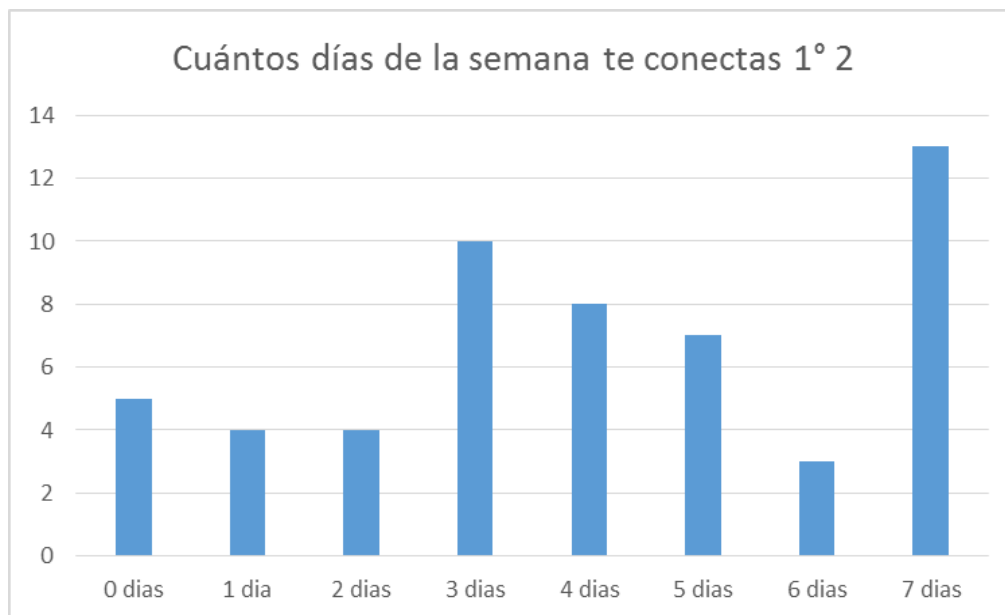
Los resultados que arrojan los gráficos 19 y 20 de ambos grupos son los que nos demostraran si existe una adicción al Facebook o no, basándonos en los criterios del método en donde se plantea que existe adicción si se está conectado a Facebook más de 3 horas al día.



(Gráfico 19 en la parte superior)

Para la elaboración de este gráfico se utilizó una pregunta de opción múltiple en la que la variable “a” es igual al valor de 1 a 3 horas de tiempo, la variable “b” al valor

de 3 a 6 horas de tiempo, la variable “c” al valor de 6 a 9 horas de tiempo y la variable “d” al valor de 24 horas que sería todo un día.



(Gráfico 20 en la parte superior)

Los gráficos 19 y 20 nos muestran una constante de conexión de 1 a 3 horas de poco más del 50% de los jóvenes del grupo primero dos, de los cuales el 24% se conectan los siete días de la semana esas 3 horas o más.

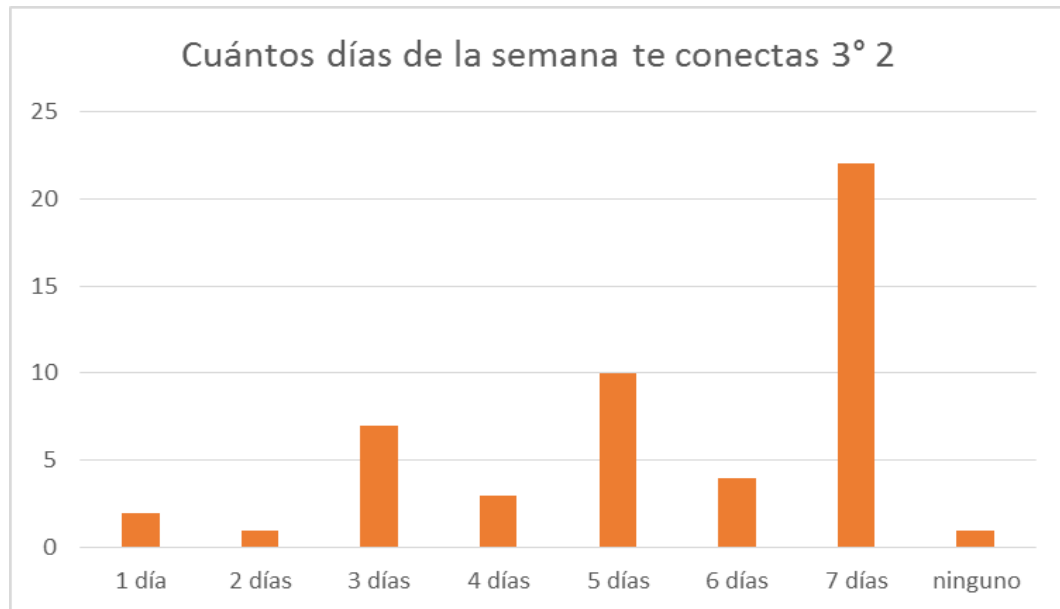
Lo que nos demuestra claramente que el 50% sufre una adicción al Facebook por parte de los adolescentes del primer grado

Mientras que en los gráficos de tercero dos nos muestran los siguientes resultados en los gráficos 21 y 22.



(Gráfico 21 en la parte superior.)

Los criterios de evaluación son los mismos para ambos grupos lo que nos permite apreciar la diferencia entre edades, por lo cual están clasificadas de la siguiente manera la variable “a” es igual al valor de 1 a 3 horas de tiempo, la variable “b” al valor de 3 a 6 horas de tiempo, la variable “c” al valor de 6 a 9 horas de tiempo y la variable “d” al valor de 24 horas que sería todo un día.

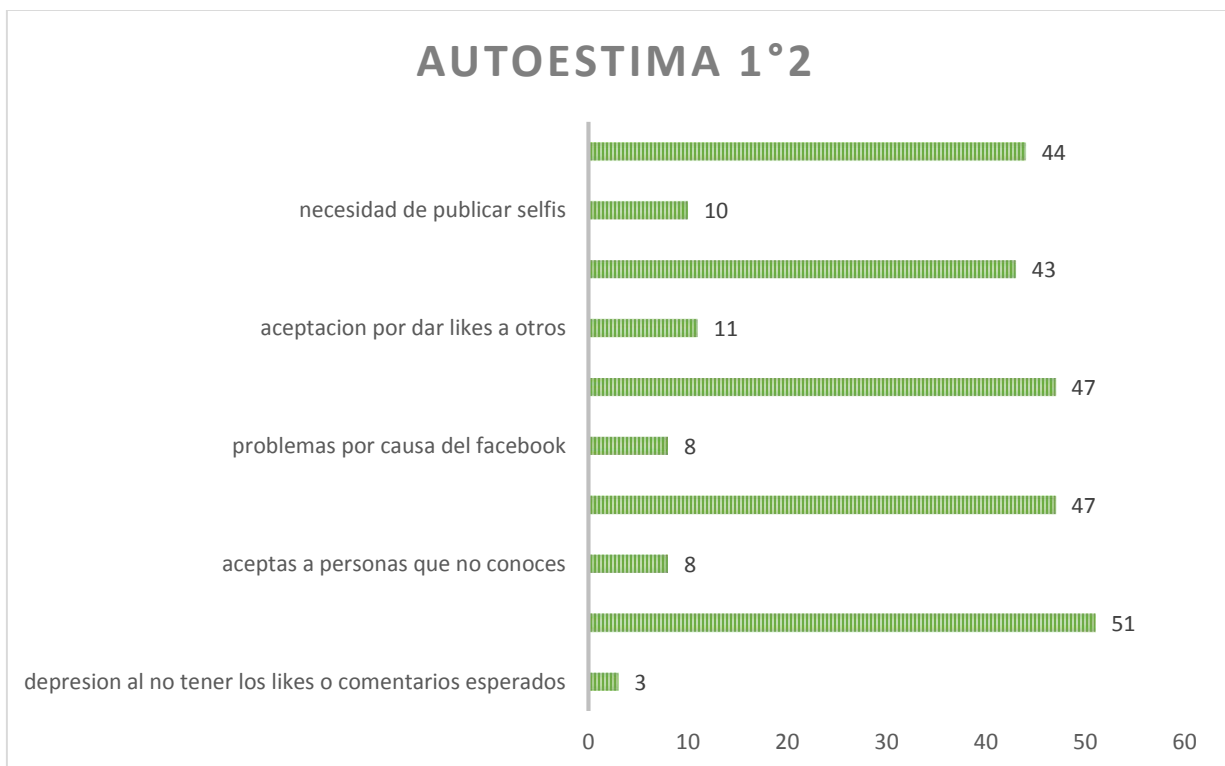


(Gráfico 22 en la parte superior.)

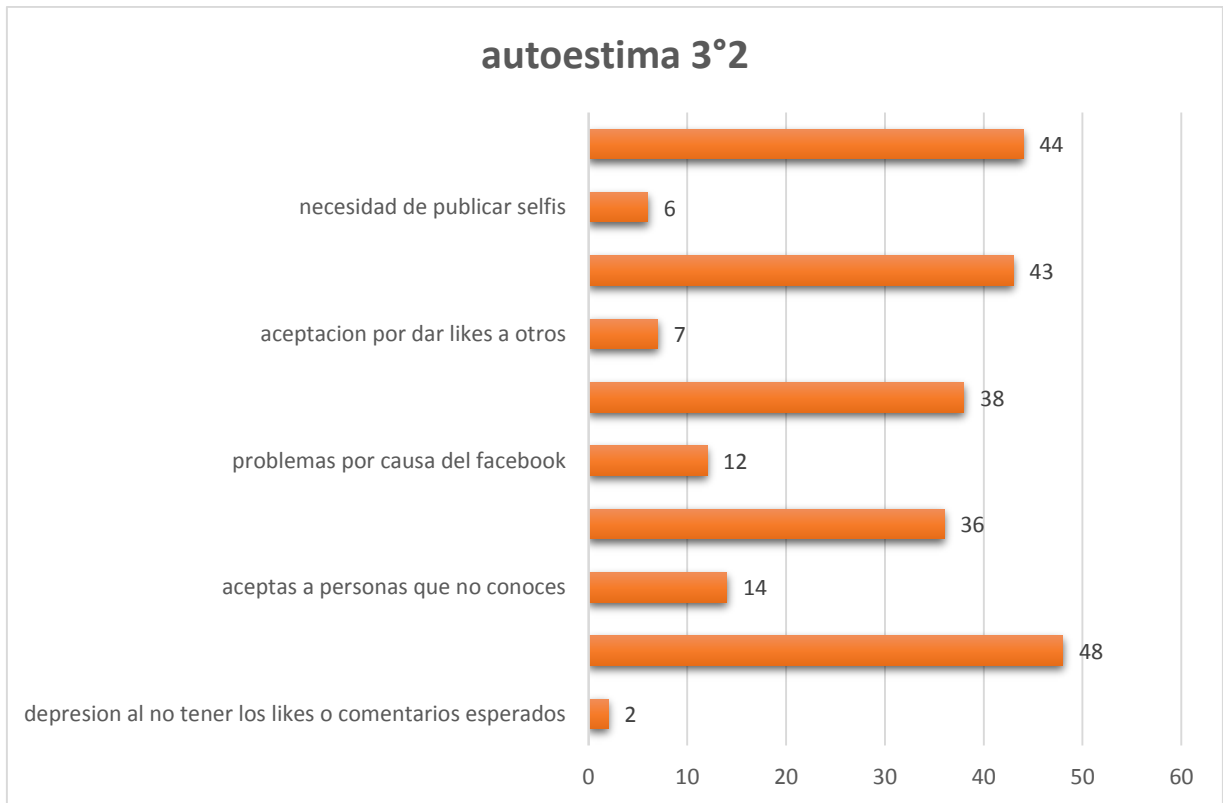
Los jóvenes del tercer grupo dos tienen también una alta tasa de tiempo invertido en el uso de Facebook ya que el 44% pasa conectado todos los días a la semana a esta red social y aunque el 40% solo se conecta de 1 a 3 horas se observa un 26% que se conecta más de 6 horas lo que es un signo de que existe adicción a esta red social.

5.7.1 Autoestima.

Los siguientes gráficos 23 y 24 nos muestran realmente a que ingresan los chicos a Facebook.



(Gráfico 23 en la parte superior.)



(Gráfico 24)

Los gráficos anteriores son referentes a medir la autoestima en cuanto sus relaciones sociales llevadas en el Facebook, los gráficos nos muestran que no existe un alto índice de necesidad de ser aceptados por otros, sin embargo se puede notar que si existe una seria cantidad de jóvenes que aceptan a personas que no conocen en su Facebook solo para sentirse importantes diciendo que tienen cierta cantidad de amigos.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones.

Queda suficientemente probado que estamos en una encrucijada difícil de resolver, porque los posibles beneficios de la red social Facebook son muchos y variados, así como sus peligros potenciales. Se podría decir que ocurre algo similar, salvando las distancias, con el consumo de algunas sustancias de abuso, que médicamente tienen unas propiedades insustituibles, como por ejemplo la cocaína, pero que empleadas de una forma arbitraria y recreativa, se convierten en auténticos desastres para la salud y el entorno de quienes las consumen.

En principio el uso moderado y controlado del Facebook es altamente beneficioso como hemos indicado. Caldevilla (2010), por su parte, señala que ayudan al avance de las tecnologías, modifica el periodismo clásico facilitando la información de forma inmediata, permite aprender y mejorar idiomas, desarrollar nuevas aficiones, mejorar la interactividad, etc. Pero como también afirma el autor, al final el uso que se hace del Facebook y las redes depende de las intenciones y los criterios éticos y morales de los usuarios. Podemos añadir que el problema no está en las redes sociales virtuales en sí mismas, sino en el uso que se hace de ellas, un axioma tan universal que serviría para multitud de cuestiones y situaciones.

Posiblemente una de las cuestiones que dificultan el estudio pormenorizado de los efectos adictivos del Facebook se encuentre en la rapidez con la que se desarrollan así como la gran cantidad de ramificaciones y derivaciones que generan. Los postulados de Carrl (2013) acerca de los maleficios que están favoreciendo las nuevas tecnologías, habría que tenerlos muy presentes. Se modifican esquemas

básicos de la forma de pensar, del vocabulario, de la concentración entre otros muchos, pasando a ser mucho más superficiales.

Los riesgos de adicción, aunque no están claramente definidos y seguimos aun delimitando los criterios diagnósticos, se perfilan peligrosos para un gran número de usuarios que abusan del tiempo de conexión, que se refugian detrás de las redes sociales y en este caso el Facebook para no tener que enfrentarse a relaciones reales, que falsean sus vidas con datos ficticios para recrear nuevas identidades en las que sentirse más seguros, que abandonan sus actividades y obligaciones para atender las necesidades que les genera el Facebook como sub refugio de sus propias carencias.

No podemos, ni debemos generalizar la problemática de esta tecnologías, pero si tenemos la obligación ética, moral y profesional de intentar canalizarlas adecuadamente entre la población más joven. Sabemos positivamente cuáles son los factores de riesgo y de protección para afrontar una posible adicción a las redes sociales virtuales y por ello tendremos que poner en marcha los mecanismos que posibiliten que siga avanzando la tecnología y que sigan disminuyendo los potenciales peligros que esta conlleva.

En esta investigación en la que se debía develar si los adolescentes de edades entre 14 a 19 años creaban un tipo de adicción al Facebook se encontró que de la muestra tomada de 100 adolescentes más del 50 % de ellos presentan una adicción a la red social Facebook pues pasan alrededor de 5 horas diarias conectados a esta red.

A pesar de que el resto de los adolescentes se conectan solo por “cuestiones escolares” no dudan en revisar el perfil de otros y darle like a algunos estados, por lo

cual regalan tres horas de su tiempo al Facebook, para poder enterarse de algunas situaciones.

Se pudo observar también según los resultados arrojados por la investigación que el 79% de los adolescentes tomados para efectos de esta investigación pasan conectados de 3 a 7 días por más de 3 horas, es así como estipula la prueba BFAS que el pasar más de 5 horas diarias conectado a Facebook es considerado adicción, el que dejes actividades cotidianas, como comer o dormir las horas adecuadas por pasar tiempo en Facebook también es considerado adicción.

6.2 Sugerencias del autor.

Joven lector en ocasiones una de las formas más adecuadas para evitar ser víctimas de algún tipo de aficción al usar las redes sociales sería limitar los datos personales a los imprescindibles para el objetivo por el que se entra en Facebook. Esto es extensible a cualquier otro medio de comunicación en internet, incluso el mail. Para ello no hay porqué responder a todas sus preguntas. Siempre piensa en tus intereses ¿Qué es lo que me interesa que aparezca en Facebook? Por ejemplo, el objetivo de un desarrollador web es el de poner referencias y links a sus páginas web, poniendo contenido interesante para que sus “fans” la visiten. Otro ejemplo es el de dar a conocer actividades, eventos, productos, etc..., es así donde los roles de usuario juegan también una gran papel.

El perfil no está formado solamente por la ficha que rellenaste al entrar en Facebook, es decir nombre y apellidos, el perfil es también tus comentarios, fotos, vídeo, etc...

que subes a tu muro. Ten en cuenta que éste es precisamente el objetivo de Facebook, en ello se basa su éxito puedes elegir entre mostrar de ti lo que a la empresa Facebook le interesa, o por el contrario lo que a ti realmente te interesa.

A veces el referente puede ser una consigna, una frase, un pensamiento, que pueden funcionar como identificativos.

Las redes sociales ya forman parte de nuestras vidas. Internet cada vez están más cerca de nuestra vida normal, así que hay que considerar Facebook como una oportunidad para que las personas se “instruyan digitalmente” y llegar a ser un buen usuario de la red, que es el futuro cercano de la mayoría de las personas, sobre todo de los jóvenes. Hay que resaltar que Facebook ha conseguido lo que no han logrado muchas otras herramientas, que es que los mayores tomen mayor interés por Internet y comiencen a utilizarlo.

Este aprendizaje digital se refiere a aprender a ser conscientes de la exposición sobre nosotros mismos, sobre las posibles manipulaciones, sobre el control sobre las corrientes de opinión que se produzcan, debemos aprender a gestionar nuestra participación y sobre todo saber comunicar cosas interesantes para los demás para no deteriorar nuestra imagen de manera pública.

Hay personas que tienen en las redes sociales una segunda oportunidad ante el “fracaso” o “decepción” en la vida real, sobre todo personas que sienten soledad o estén desorientados sienten que esta puede ser una nueva oportunidad para mejorar este aspecto de sus vidas, sirviendo de herramienta para tirar una pared para elevar

otras. Facebook permite esta transición porque el usuario puede encontrar afinidades más fácilmente que en su vida normal, o al menos eso es lo que le parece.

Esta frase es la clave “Siempre hay alguien conectado al que poder acercarse”, esta es una gran oportunidad pero también un gran peligro, es necesario ser responsable con el uso y eso sólo depende de nosotros.

BIBLIOGRAFIAS

- Alberto Urueña, Annie Ferrari, David Blanco, Elena Valdecasa. (2011). Las Redes Sociales en Internet. 12/01/2016, de ONTSI Sitio web: http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Alejandro Nieto Gonzalez. (2011). ¿Qué es Android?. 22/11/2015, de Xataka Android Sitio web: <http://www.xatakandroid.com/sistema-operativo/que-es-android>.
- Almeida, A. N., Delicado, A. Y Alvez, N. A. (2008):Crianzas e internet: usos e representaciones, en la familia y en la escuela. Relatório do inquérito. Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.Lisboa.
- Alonso-Fernández F. (1996): Las otras drogas. Temas de Hoy.Madrid.
- Altaba, s. María (2013). Las nuevas tecnologías en la familia y la educación: retos y riesgos de una realidad inevitable. Madrid: CEU. Editorial.
- Amar, R. Víctor Manuel. (2006). Las nuevas tecnologías aplicadas a la educación. Cádiz: UCA. Editorial.
- Ardila, S. Luz María. (1998).Adolescencia, desarrollo emocional. Guía y talleres para padres y docentes. Barcelona. ECOE. Editorial.
- Boletín DIGI Tendencias. (2007). La Cibernética. 29/11/2015, de DIGI Tendencias Sitio web: <https://sites.google.com/site/ciberneticomatematica/digitendencias/2007/12-interfaces-de-interaccion>
- Bueno, Carmen y Santos, J. María (2003). Tecnología y cultura. México: Anthropos. Editorial.

- Cano de Faroh, Alida. (2007). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski. ¿ Dos caras de la misma moneda?. 28/12/2015, de Academia Paulista de Psicología São Paulo, Brasil Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/946/94627214.pdf>
- Carbó, A. Pilar., Ubach, C. Teresa., Uriarte, G. Ana Isabel. y López, G. Juan Ángel. (2005). Psicología: perspectivas deconstruccionistas subjetividad, psicopatología y ciberpsicología. Barcelona: UOC. Editorial.
- Carr N. (2013): Superficiales. Taurus.Madrid.
- Castells, Manuel. (2001). La galaxia internet. Barcelona: areté. Editorial.
- De Haro, J.J. (2010): Redes sociales para la educación. Anaya. Madrid.
- F.J Elejabarrieta L. Iñigue. (1984). Construcción de Escalas de Actitud Tipo Thurst y Likert. Recuperado el 2/11/2015, de U.A.B. Sitio web: http://www.ict.edu.mx/acervo_bibliotecologia_escalas_escalas%20likert-thust.pdf
- Flores Cueto Juan José, Morán Corzo Jorge Joseph, Rodríguez Vila Juan José . (2009). LAS REDES SOCIALES . 12/01/2016, de Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica - UVA Universidad de San Martín de Porres - USMP Sitio web: http://mc142.uib.es:8080/rid%3D1HY8TVCCBB-15599LW-1S6Z/redes_sociales.pdf
- Fundacion Organge (2011): España 2011. Informe anual sobre el desarrollo de la Sociedad de la Información en España 2011. Fundación Orange.Madrid.
- Gina Geltrudis Cardozo Cabas. (2009). Historia del concepto de red social. 11/01/2016, de Unidad de Investigación Universidad Santo Tomás Sitio web: http://api.ning.com/files/XTj6PLCPPuFqdfb7UgUqoC3MJP2Gp8uETdvZtgGysgOtikjOSDtmFBx*D5*s9HLJlrxDDys-Q3WRdjAwQBay*fSCWgNomHy/Historiadelconceptoderedsocial.pdf

- Java. (1995). ¿Qué es la tecnología Java y para qué la necesito?. 29/11/2015, de ORACLE Sitio web: https://www.java.com/es/download/faq/whatis_java.xml
- Kort, F. Rosemberg. (2003). Psicoterapia conductual y cognitiva. Caracas. CEC, SA. Editorial.
- Lenhart A., Purcell, K., Smith, A. Y Zickuhr, K. (2010): Social media and mobile internet use among teens and young adults. Pew Internet & American Life Project. Washington.
- Manuel Ayala Palomino. (2013). La impersonalidad aceptada del discurso en Facebook: el estatus más común entre los jóvenes. 28/11/2015, de Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Sitio web: <file:///C:/Users/Ciber/Downloads/Dialnet-LaImpersonalidadAceptadaDelDiscursoEnFacebook-4251717.pdf>
- Manuel Báez, Álvaro Borrego, Jorge Cordero, Luis Cruz, Miguel González, Francisco Hernández, David Palomero, José Rodríguez de Llera, Daniel Sanz, Mariam Saucedo, Pilar Torralbo, Álvaro Zapata . (2010). Introducción a Android . 29/11/2015, de Universidad Complutense de Madrid Sitio web: <http://www.it-docs.net/ddata/18.pdf>
- Marlatt, G.A. Y Gordon, J.R. (1985): Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. Guilford Press. New York.
- McLuhan, M. (1967): El medio es el mensaje. Paidós. Buenos Aires.
- Montaña Sinisterra, Merfi; Palacios Cruz, Jenny; Gantiva, Carlos. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. 22/12/2014, de Universidad de San Buenaventura Bogotá, Colombia Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf> Mulsow, Gloria. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. 15/01/2015,

de Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul Porto Alegre, Brasil
Sitio web: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84806409>

- Nayeli García Ramírez. (2006). Ideación e Intento Suicida en Estudiantes Adolescentes Y Su Relación Con El Consumo De Drogas. 12/03/2015, de UNAM Sitio web: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/tesis/tesis_nayeli.pdf
- OBERCON (2010): Sociedade em Rede 2008. Obercom. Lisboa.
- Paramos, R. Ma. De los Ángeles. (2009) Adolescencia y psicoterapia: Análisis de significados a través de grupos de discusión. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.
- Platón (1871). Fedro. En Obras completas de Patricio de Azcárate (Tomo II). Madrid.
- Riso, Walter. (2006). Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico. Bogotá: Norma. Editorial.
- Simkin, Hugo; Becerra, Gastón. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. 06/05/2015, de Universidad Nacional de Entre Ríos Concepción del Uruguay, Argentina Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/145/14529884005.pdf>
- Dra. Roxana Morduchowicz Lic. Atilio Marcon Lic. Vanina Sylvestre Florencia Ballestrini. (2010). Los adolescentes y las Redes Sociales. España: escuela y medios.
- Asís, Agustín de (2010). 'Redes sociales y protección de datos. Redes Sociales e interpretación en Red: una perspectiva técnica-jurídica', curso de verano, 26 al 30 de julio, Santander, Universidad de Cantabria.
- Bauman, Zygmunt (2005). Amor líquido, acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. Madrid, FCE. Bringué, X. y Sádaba, Ch. (Coord.) (2008).

- La Generación interactiva en Iberoamérica. Niños y adolescentes ante las pantallas. Barcelona, Ariel.

ANEXOS.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C.

CARRETERA LA MARQUESA-TENANGO, KM. 20.5, XALATLACO, ESTADO DE MEXICO TEL. 13 5 46 16

Xalatlaco, Estado de México, a 26 de octubre 2015.

**Asunto: Solicitud de aplicación de
instrumento de investigación**

**PROFRA. FABIOLA GONZÁLEZ GONZÁLEZ
DIRECTORA DE LA PREPARATORIA OFICIAL NUM.167
UBICADA EN AV. LIBERTAD S/N SANTA CRUZ ATIZAPAN**

La que suscribe Lic. Mireya Castañeda Vázquez, Directora Técnica de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Tecnológica Iberoamericana S. C., solicita su autorización para aplicar un cuestionario para recabar información sobre los hábitos de uso de la red social llamada Facebook, cuya información será utilizada para sustentar la tesis intitulada **"CONDUCTAS DESENCADENANTES DE UNA ADICCIÓN A LAS TIC'S DURANTE LA ADOLESCENCIA."**, mismo que es planteado por el alumno **HUMBERTO GARCIA SANCHEZ** con número de expediente **410537215**, el cual estará encargado de dicha aplicación en caso de que Usted así lo autorice.

La información obtenida en la investigación será de carácter confidencial para fines educativos. En espera de respuesta favorable, no sin antes enviarle un cordial saludo, quedando a sus órdenes para cualquier aclaración al respecto.

*Recabi: oficio de solicitud.
Fabiola González
26/10/2015*

ATENTAMENTE
La Educación Al Servicio De México

**LIC. MIREYA CASTAÑEDA VAZQUEZ
DIRECTOR TÉCNICO**



Licenciatura en Psicología
Acuerdo CIRE No. 04/09
del 21 de Abril de 2009
Clave de Incorporación
UNAM 8901-25



INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.

1. DATOS GENERALES

Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre (s)
Edad:	Grado y Grupo:	
Tienes acceso a internet.	Posees cuenta de Facebook.	

Instrucciones. A continuación se te harán unas preguntas en relación al uso que le das a las redes sociales, con fines de investigación para una tesis profesional, contesta con la mayor veracidad por favor.

Objetivo: El presente instrumento permitirá recabar información sobre el uso de internet y Facebook en jóvenes de nivel medio superior.

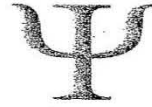
¿Cuántos amigos tienes agregados al Facebook?

¿A cuántos grupos de Facebook perteneces?

¿Cada cuánto modificas tu Facebook, por ejemplo tu estado, tu imagen, etc.?

PREGUNTAS	SI	NO
¿Tienes algún dispositivo como computadora, celular o tablet en casa? En caso de que tu respuesta sea que sí. ¿Especifica cuál?		
¿Tienes acceso a internet en tú o tus dispositivos móviles?		
¿Visitas internet o tu Facebook sin ningún propósito específico en mente?		
¿En ocasiones te has sorprendido de la cantidad de tiempo que pasas en tu Facebook?		
¿Alguna vez has ignorado responsabilidades como tareas o quehaceres escolares por mantenerte en contacto a este sitio?		
¿Alguna vez te has negado a una actividad familiar por seguir al tanto de tu sitio de facebook?		

GRACIAS.



¿Alguna vez te has dormido tarde o te has levantado más temprano para pasar más tiempo visitando internet?		
Alguna vez has molestado o mentido sobre cuánto tiempo pasas en tu red social cuando te lo han preguntado		
¿Has usado tu Facebook aún y cuando tus papás te castigaron y te prohibieron hacerlo?		
¿Prefieres interactuar con tus amigos a través del Facebook en lugar de un encuentro cara a cara?		
¿Tienes más amigos en tu Facebook que en la vida real?		
¿Te sientes enojada(o) o frustrada(o) cuando tu Facebook no está disponible y no puedes acceder?		
¿Te sientes afectado al ver que tu publicación no alcanzo Los likes deseados o los comentarios esperados?		
¿Tienes una constante necesidad por saber que está sucediendo en el Facebook cuando no estas conectado?		
¿Aceptas frecuentemente a personas que no conoces?		
¿Te has metido en problemas por causa del Facebook?		
¿Te sientes ansioso si no tienes cerca tu dispositivo?		
¿Has tenido sueños en los que sigues conectado al Facebook?		
¿Crees manejar a la perfecciona todas las aplicaciones existentes en el Facebook?		
¿Te sientes aceptado al responder o por lo menos dar like a todo lo que se publica en el Facebook?		
¿Cada vez que te tomas una selfie sientes la necesidad de publicarla?		
¿Cuándo dices que dejaras cerrado tu Facebook durante cierto periodo? ¿Lo cumples?		

¿Cuánto tiempo a la semana te conectas a facebook?

- a) 1-3 hrs b) 3-6 hrs c) 6-9 hrs d) 24 hrs

¿Marca con una palomita los días que revisas tu Facebook?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿Desde dónde te conectas?

- a) Casa b) escuela c) trabajo de papás d) otro _____

GRACIAS.