

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DEL MAL USO DE LA RED SOCIAL
FACEBOOK”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

KÉREN IDALIS NUÑEZ MALDONADO

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text of the document is overlaid on this seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 011-2014
CODIPs. 1858-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

15 de octubre de 2014

Estudiante
Kéren Idalis Nuñez Maldonado
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO CUARTO (24º) del Acta CUARENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL CATORCE (43-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 14 de octubre de 2014, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DEL MAL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Kéren Idalis Nuñez Maldonado

CARNÉ No. 2006-14128

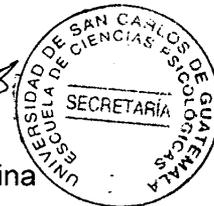
El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Irma Vargas y revisado por la Licenciada Elena Soto Solares. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

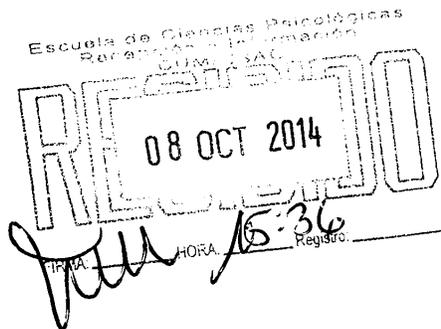
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



UGP 222-2014
REG: 011-2014
REG: 342-2013

INFORME FINAL

Guatemala, 07 de Octubre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena Soto Solares ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DEL MAL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK.”

ESTUDIANTE:
Kéren Idalis Nuñez Maldonado

CARNE No .
2006-14128

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 03 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 06 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Alvarez

UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

UGP. 222-2014
REG 011-2014
REG 342-2013

Guatemala, 07 de Octubre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DEL MAL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK.”

ESTUDIANTE:
Kéren Idalis Nuñez Maldonado

CARNÉ No.
2006-14128

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 03 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Elena Soto Solares
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



Guatemala,
26 de Mayo del 2014.

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Docente Encargada de la
Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
U S A C

Licenciada de Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la **asesoría del Informe Final de Investigación** Titulado: **"CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DEL MAL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK"**, elaborado por la Estudiante:

Kéren Idalis Nuñez Maldonado de Reyes **Carné No.: 200614128**

El trabajo fue realizado a partir del 22 de abril del año dos mil trece, al 26 de mayo del año dos mil catorce, previo a obtener el Título de la Carrera de Licenciatura en Psicología. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs., por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Irma Vargas".

Licenciada en Ps. y Terapeuta del Lenguaje
ASESORA
Colegiado Activo No.: 1984

IV/susy
c.c.archivo

Guatemala, 26 de Mayo del 2014.

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Docente Encargada
Unidad de Graduación
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs.-
“Mayra Gutiérrez”
C U M

Licenciada de Álvarez:

Por este medio le informo que la Estudiante: **Kéren Idalis Nuñez Maldonado de Reyes, Carné No.: 200614128**, realizó en esta institución, 20 encuestas al azar a estudiantes de diferentes semestres de la Jornada Vespertina y un grupo focal con 18 alumnos del Tercer Semestre, dividido en dos grupos y 18 Test de Ansiedad a estudiantes de la Carrera de Psicología del Tercer Semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, como parte del trabajo de investigación Titulado: “ Consecuencias Psicológicas del mal uso de la Red Social Facebook”, en el período comprendido de marzo a abril en horario de 14:00 a 17:00 y de 17:30 a 20:00 horas.

La Estudiante en mención, cumplió con lo estipulado en su Proyecto de Investigación, por lo que agradeceré continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,



Irma Vargas

Licenciada en Ps. y Terapista del Lenguaje
ASESORA
Colegiado Activo No.: 1984

IV/susy
c.c.archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR KÉREN IDALIS NUÑEZ MALDONADO DE REYES

IRMA ISAURA VARGAS

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA Y TERAPISTA DEL LENGUAJE

COLEGIADO 1984

ERICK DAVID REYES ALBUREZ

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ADMINISTRACION

COLEGIADO 16746

DEDICATORIA

- A DIOS:** Quien es mi guía, mi fortaleza, y mi padre amado que me ha dado la oportunidad de culminar esta meta tan deseada.
- A MIS PADRES:** Juan Antonio Nuñez y Aura Estela Maldonado por su gran amor, comprensión y apoyo.
- A MI ESPOSO:** Sergio Ivan Reyes por su gran amor, y su apoyo incondicional en todo momento, por darme su confianza, dedicación y ayudarme a ser una mujer productiva a mi país.
- A MIS SUEGROS:** José Ivan Reyes y Dora Irene de Reyes por su cariño y su apoyo incondicional
- A MIS HIJOS:** Por ser mi más grande tesoro y la fuerza que me motiva cada día a seguir adelante.
- A MIS HERMANOS:** Moises, Marilynn, Ruby, Nicolle y Nahomi por apoyarme y compartir conmigo esta meta.
- A MIS AMIGOS Y AMIGAS:** Por su amistad y compartir conmigo este logro.
- A MIS CATEDRÁTICOS:** Por su ejemplo, dedicación y paciencia para darme los conocimientos que me servirán en mi vida profesional.
- A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** En especial a la Escuela de Psicología por los conocimientos y las experiencias brindadas a lo largo de mi formación profesional.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por estar a mi lado e iluminarme en todo momento, porque él da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia

A mi familia

Por guiarme acompañarme y estar allí en cualquier circunstancia de mi vida.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Por formarme académicamente y por darme el privilegio de ser profesional egresada de esta casa de estudios.

A mi asesora

Licenciada Irma Isaura Vargas, por su apoyo, confianza, tiempo y orientación para el desarrollo de esta investigación.

A mi revisora

Licenciada Elena Soto, por su tiempo y paciencia para la elaboración del presente trabajo.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Prólogo.....	2
CAPÍTULO I	
I. INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	
1.1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.1.2 Marco teórico.....	9
1.1.2.1 Facebook.....	10
1.1.2.2 Historia del facebook.....	11
1.1.2.3 Qué es un usuario.....	13
1.1.2.4 Publicidad de facebook.....	15
1.1.2.5 Crecimiento de facebook en Guatemala.....	16
1.1.2.6 Las comunicaciones virtuales.....	18
1.1.2.7 Lo virtual y lo real.....	20
1.1.2.8 Consecuencias psicológicas.....	23
1.1.2.9 Adicción a facebook.....	24
1.1.2.10 Perfil del adicto.....	26
1.1.2.11 Estrés por facebook.....	28
1.1.2.12 Aislamiento social a causa de internet.....	29
1.1.2.13 Ansiedad generada por facebook.....	31
1.1.2.14 Dependencia a facebook.....	32

1.1.2.15 Relaciones sociales.....	33
1.1.2.16 Relaciones interpersonales.....	38
1.1.2.17 Identidad en la red.....	39
1.1.2.18 Peligro de la red social facebook.....	41
1.1.3 Hipótesis.....	43
1.1.4 Delimitación.....	43
CAPITULO II	
II.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1 Técnicas.....	44
2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44
2.3 Técnicas de análisis de los resultados.....	47
CAPÍTULO III	
III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
3.1. Características del lugar y la población.....	48
3.1.1. Características del lugar.....	48
3.1.2. Características de la población.....	48
3.1.3 Análisis de resultados.....	49
CAPÍTULO IV	
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1. Conclusiones.....	85
4.2. Recomendaciones.....	88
Bibliografía.....	90
Anexos.....	93

RESUMEN

“CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DEL MAL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK”

Por: Kéren Idalis Nuñez Maldonado de Reyes

Esta investigación se realizó con el propósito de conocer si la red social facebook cambio de alguna manera la comunicación personal y social de los usuarios, si ha afectado a los jóvenes en su identidad, autoestima, dependencia, comprobar si se reducía el tiempo dedicado a otras actividades por su utilización y si el uso excesivo les acarrea ansiedad o falta de sueño entre los usuarios. El objetivo general de esta investigación fue identificar las consecuencias psicosociales del uso frecuente e inmoderado de la red social facebook y explorar que ventajas y desventajas ha traído su utilización con respecto a la comunicación con los demás y que áreas se ven afectadas. El estudio se realizó en las instalaciones del centro universitario CUM con estudiantes de la carrera de psicología comprendidas entre las edades de 20 a 30 años de sexo masculino y femenino, a través del estudio se comprobó que los usuarios de facebook utilizan esta red como una herramienta de comunicación y depende de la orientación que tengan para utilizarla puede ser de beneficio o una pérdida de tiempo ya que algunos la utilizan para sentirse parte de un grupo, para buscar una identidad, por distracción o estar actualizado. Se utilizó la técnica de observación, la estadística inferencial con análisis cualitativo, se presentan gráficas, cuadros comparativos y los instrumentos utilizados fueron una encuesta, un test de ansiedad, actividad de grupo focal y una guía de testimonio en la web, por medio de estas técnicas e instrumentos se comprobó que se ha limitado mucho la comunicación personal entre familias, las relaciones humanas, relaciones sociales, el contacto visual y físico se ha disminuido, hay jóvenes que aceptan a personas desconocidas. Con la investigación se dio respuesta a las interrogantes que surgieron como: ¿Qué es lo que motiva a los usuarios a tener una cuenta en facebook? ¿Para qué se utiliza la red social facebook? ¿La red social facebook puede ser un medio de comunicación efectiva? ¿Cuáles son los beneficios de tener una cuenta en facebook? ¿Qué áreas de comunicación se ven afectadas al utilizar la red social de facebook? ¿Qué impacto ha tenido la utilización de facebook en la sociedad guatemalteca? ¿Qué efectos ha tenido la utilización de facebook en la comunicación a nivel global? ¿Los jóvenes y adolescentes podrían convertirse en adictos a esta red social? ¿Influye la red social de facebook en la comunicación y la relación con los demás?

PRÓLOGO

En la presente investigación, “Consecuencias del mal uso de la red social facebook”, se estudió y analizó como ha cambiado nuestra comunicación real a la virtual a través de facebook, las ventajas y desventajas, los problemas de comportamiento social que ha traído el uso frecuente e ilimitado de facebook e identificamos algunos efectos psicosociales por su uso excesivo. La investigación está dividida en cuatro capítulos: el primero es la introducción, el planteamiento del problema y el marco teórico, el segundo está relacionado con las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la investigación, el tercer capítulo muestra la presentación y el análisis de los resultados obtenidos y en el capítulo cuatro está dedicado a las conclusiones y recomendaciones.

El objetivo general de la investigación fue Identificar las consecuencias psicosociales del uso frecuente e inmoderado de las redes sociales en facebook, y los objetivos específicos fueron: dar a conocer la motivación de la utilización de la red social facebook y si puede esta red ser un medio efectivo para comunicarse con los demás, explorar que ventajas y desventajas ha traído la utilización de la red social facebook en la sociedad guatemalteca con respecto a la comunicación con los demás y las áreas que se veían afectadas e identificar si los usuarios presentaban efectos psicosociales como estrés, adicción, aislamiento y rompimiento de la comunicación con los demás, en el uso excesivo de la red social facebook.

A lo largo del presente estudio encontraremos una breve descripción de facebook en que consiste, cuales son las actividades más utilizadas en esta red, para que la utilizan los jóvenes, también se conocerán las opiniones y pensamientos de los que participaron en el trabajo de campo, los resultados que obtuvimos al pasar una prueba de ansiedad y los aportes que podrían ayudar a controlar nuestra actividad en facebook y prevenir así alguna consecuencia social, personal, física, emocional y psicológica.

La experiencia que obtuve de esta investigación fue conocer que muchos de nuestros jóvenes utilizan cada vez más la red social facebook en donde se permite compartir videos, chatear entre amigos, jugar, y se utilizan nuevos medios para intercambiar información entre otros, y en donde se ha reemplazado la comunicación personal, influyendo en cierta forma la pérdida de privacidad si un usuario no está bien informado y haciendo que los usuarios pierdan la concentración en las tareas en el trabajo o en la casa cuando no las utilizan con moderación y que facebook es uno de los medios de comunicación más grande actualmente, la tecnología avanza y va introduciéndose cada vez más en nuestra vida diaria, llevándonos a un mundo cada vez más conectado, lo que ha generado un importante cambio en nuestra forma de relacionarnos y de comunicarnos. Al realizar el trabajo de campo observe que la mayoría de los jóvenes que estudian en la universidad, tiene una computadora o el teléfono en la mano comunicándose a través de las redes sociales y entre ellas la mayoría es en facebook este fenómeno puede ser tanto positivo como negativo; positivo en el sentido de que

la tecnología se ha vuelto un aporte en materia educativa, y negativo por el cambio que genera en la forma que tienen los jóvenes para establecer relaciones con sus pares, además de los altos riesgos que se corren al exponer tanta información en la red.

El presente trabajo de investigación constituye un aporte importante a la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, al concientizar a los jóvenes de las consecuencias psicosociales que puede traer el mal uso de esta red social facebook, reconocer como ha cambiado la comunicación efectiva entre las demás personas y las relaciones familiares y sociales, prevenir a que los usuario se vuelvan dependientes del uso de facebook para evitar llevarlos a tener síntomas de angustia, ansiedad y violencia si no tienen acceso a la red, además llevándolos a sufrir depresión, nerviosismo, irritabilidad, pánico y poco interés en convivir con otras personas resaltando que la comunicación es esencial para todo ser humano y necesitamos estar en contacto con los demás por eso se enfatizó en darle buen uso a esta herramienta de comunicación para no afectar nuestra salud mental emocional y física. Por último con esta investigación tuve la experiencia y oportunidad de prevenir y alertar a los jóvenes que utilicen correctamente esta red social para no ser engañados o caer en una adicción, hacer consciencia para que tomemos las medidas necesarias para su utilización y la información que se publica, para que esta red social pueda ser de beneficio a nuestra vida, relaciones interpersonales, nuestra salud mental y emocional.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cada vez más personas utilizan la red social facebook, podemos mencionar que las redes sociales están empezando a reemplazar a los medios tradicionales de noticias ya que para una gran cantidad de usuarios la fuente de noticias principal son los tweets del día. Además, con la proliferación de los *smartphones* no nos debería sorprender que exista un alto número de adictos a las redes sociales que puede pasar de la simple afición a una adicción real en algunos casos. Existen investigaciones que destacan y mencionan que hablar de nosotros mismos, ya sea en una conversación personal o a través de medios sociales como Facebook y Twitter provoca la misma sensación de placer en el cerebro como comer, realizar compras y tener sexo, afirmaron neurólogos investigadores de la Universidad de Harvard. La investigación analizó imágenes del cerebro de personas que utilizaron Facebook, y dichas imágenes revelaron que al momento de hablar de sí mismos en las redes sociales se activaban zonas claves en el cerebro. Alardear da la misma sensación de placer como comer y hacer compras gracias a que se activan las mismas áreas del cerebro se activan en todos los casos. Para evaluar a la gente los científicos supervisaron la actividad cerebral en algunos voluntarios para ver qué partes del cerebro estaban más excitadas

cuando la gente hablaba de sí mismos y los resultados en las personas investigadas fueron los mismos: cuando se les hacía una serie de preguntas como cuáles eran los deportes que más disfrutaban o sobre sus alimentos preferidos. En las pruebas, los científicos utilizaron imágenes por resonancia magnética, que rastrea los cambios en el flujo de sangre entre las neuronas para ver qué partes del cerebro respondían con más fuerza cuando la gente hablaba de sus propias creencias y opciones, en lugar de hablar acerca de otras personas. En general, los resultados mostraron una mayor actividad en las regiones cerebrales pertenecientes al sistema de la dopamina llamadas mesolímbicas, que están asociadas con la sensación de recompensa y la satisfacción de los alimentos, el dinero o el sexo. ¹"Esto suena muy lógico", dijo el psicólogo James Pennebaker de la Universidad de Texas en Austin, aunque no estuvo involucrado en el proyecto. "Nos encanta que otras personas nos escuchen. ¿Por qué no nos encantaría hablar de nosotros mismos?".

Una de las consecuencias psicosociales del mal uso de la red social facebook serían las diferentes modalidades de comportamiento y comunicación que se genera al uso excesivo de la red, si existe un sentimiento de desinhibición, si se reduce significativamente el tiempo dedicado a actividades de tipo social, laboral o de ocio, si se produce un aislamiento social, si aparecen problemas interpersonales, si se detectan problemas de falta de sueño que inciden negativamente sobre el rendimiento escolar o laboral, ansiedad,

¹ www.pcworld.com.mx (14/5/13)

fantasías o sueños con relación a la red y pensamientos obsesivos sobre lo que publican sus amigos y lo que pasa a su alrededor.

Uno de los factores a investigar fue conocer si las personas que utilizan facebook por periodos largos al día son poco sociables, que es lo que piensan o como actúan, si existe específicamente interés social a algo o alguien, si se siente aceptado o identificado con otros al pasar demasiado tiempo tras el computador o conectado a facebook.

Básicamente se investigó a jóvenes y adultos estudiantes de psicología del centro universitario CUM para conocer si presentaban mayor atención hacia facebook, como estos individuos se veían influenciados por la red, si era por los artículos interesantes, los colores llamativos, la popularidad, la necesidad de atención entre otros. Así mismo se investigó las consecuencias que pueden contribuir a su salud física y mental por el uso frecuente de esta red utilizando las interrogantes que surgieron de la investigación como: ¿Qué es lo que motiva a los usuarios a tener una cuenta en facebook? ¿La red social facebook puede ser un medio de comunicación efectiva? ¿Qué áreas de comunicación se ven afectadas al utilizar la red social de facebook? ¿Qué impacto ha tenido la utilización de facebook en la sociedad guatemalteca? ¿Qué efectos ha tenido la utilización de facebook en el desarrollo del estrés en los individuos? ¿Los jóvenes y adolescentes podrían convertirse en adictos a esta red social? ¿Influye la red social de facebook en la comunicación y la relación con los demás? .El proyecto se orientó únicamente en las personas que estudian en la escuela de

ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala para delimitar el tema y encontrar como ha influido la red social facebook en las personas de la mencionada casa de estudios. Por medio de la investigación se logró dar respuesta a las interrogantes y Concientizar acerca del uso moderado de facebook y por ende evitar, que este medio de comunicación sea un gasto de tiempo, que podría bien ser empeñado en una tarea útil, consolidando este sitio como un extra en nuestras vidas y no como algo primordial para que no afecten nuestras labores, estudios, y obligaciones diarias y aprovechar el tiempo en estudiar y relacionarse de forma personal con los demás, recordando que es indispensable resaltar que la comunicación es esencial para todo ser humano porque somos seres sociables que necesitamos estar en contacto con los demás, para intercambiar, pensamientos, ideas, experiencias, etc.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

La elección del tema de investigación se debió al interés que se ha generado por el uso frecuente de la red social facebook en la sociedad guatemalteca. Considerando que los jóvenes y adultos invierten una considerable parte de su tiempo en el uso de la red social facebook. Y fue importante analizar las causas y efectos que conlleva el mal uso de esta nueva forma de comunicación en la salud física y mental de los usuarios.

El antecedente de esta investigación lleva como título "Ciberantropología en Guatemala: Socialización y organización de los jóvenes a través de la red Social Virtual facebook." por la autora Liesl Matir Cohn de León, el año de estudio fue mayo de 2011; el objeto de estudio es la socialización y organización de los jóvenes a través de la red social Facebook, la diferencia que hay en esta investigación es que esta explora el desarrollo de cambios socio culturales en las prácticas de socialización y organización de los jóvenes a partir de la utilización de Facebook, y plantean que las redes sociales de internet están transformando los códigos de comunicación entre las personas y la forma en que éstas socializan construyendo así una nueva cultura, y la presente investigación identificará las consecuencias psicosociales del uso frecuente e inmoderado de la red social Facebook, identificando así, si los usuarios presentan efectos psicosociales como estrés, adicción, aislamiento entre otros, y pretende concientizar a los usuarios a un uso racional de la misma para prevenir los efectos psicosociales que se puedan dar.

Según un estudio realizado por Organización, Marketing y Montaje de Eventos Guatemala el 23 de marzo de 2011, indicó que las redes sociales en dos años, del 2008 al 2010, ha crecido exponencialmente, pasando del 45 al 85%. Ahora los guatemaltecos han generado la cultura del uso de las redes sociales todos los días, un promedio de 4 a 5 veces diarias ingresan por persona, y esto va en aumento con la posibilidad de uso de teléfonos inteligentes con acceso directo a estas redes. El rango por edad de mayor uso es de 18 a 35 años de edad. Facebook es la red más utilizada y que sobrepasa exponencialmente a otras redes. Se estima que cuenta con 1 millón 122 mil usuarios en el país hasta el 2010. Conforme los años las redes sociales han cobrado un espacio significativo en la vida de los guatemaltecos y cada día aumenta el número de usuarios de estas plataformas. Facebook es la red social con mayor número de usuarios en Centroamérica, en enero del año 2012, 1.7 millones de guatemaltecos tenían una cuenta habilitada en esa red social, un año después la cifra ha subido a 2.2 millones.

1.1.2.1FACEBOOK

Es un sitio Web de redes sociales creado por Mark Zuckerberg en 2004 a la edad de 23 años, la finalidad era que los estudiantes de la Universidad de Harvard pudieran mantener vínculos sociales con sus compañeros de clase, el creador nunca llegó a imaginar que facebook llegaría a tener tanta aceptación por el usuario promedio de Internet. Pero fue en el año 2006, cuando el sitio fue

abierto a cualquier persona que tuviera una cuenta de correo electrónico que pudo llegar a visualizarse su alto alcance.

- Permite escribir mensajes mayores de 140 caracteres
- Permite agregar fotos de manera ilimitada al perfil
- No permite la organización de usuarios agregados a un perfil
- Permite jugar y adoptar aplicaciones (juegos)
- Posee sistema de publicidad y a su vez espacios publicitarios.
- Manejo más eficiente al momento de compartir imágenes, videos, texto, entre otros
- Más opciones de personalización (en cuanto a los datos) de los perfiles sobre los usuarios.
- Recordatorio de cumpleaños de los usuarios y eventos venideros

1.1.2.2 HISTORIA DEL FACEBOOK

Esta red social es un sitio web o portal de página web gratuito de redes sociales. Se creó como una versión en línea de los "facebook" de las universidades americanas. Los "facebook" son publicaciones que hacen las universidades al comienzo del año académico las cuales contienen las fotografías y nombres de todos los estudiantes y que además tienen como objetivo ayudar a los estudiantes a conocerse mutuamente.

Facebook nació en 2004 como un hobby de Mark Zuckerberg, en aquel momento estudiante de Harvard, y como un servicio para los estudiantes de su

universidad. En su primer mes de funcionamiento Facebook contaba con la suscripción de más de la mitad de los estudiantes de Harvard y se expandió luego a las universidades MIT, Boston University y Boston College y las más prestigiosas instituciones de Estados Unidos. En 2006, Facebook introdujo más universidades extranjeras y desarrolló nuevos servicios en su plataforma, tales como Facebook Notes (una herramienta que parecía a un blog con imágenes y otras utilidades). En febrero de 2007 llegó a tener la mayor cantidad de usuarios registrados en comparación con otros sitios web orientados a estudiantes de nivel superior, teniendo más de 19 millones de miembros en todo el mundo debido a que originalmente sólo fue publicado en inglés.

A fines de octubre de 2007 “la red de redes” vendió una parte, el 1.6%, a Microsoft a cambio de \$240 millones de dólares con la condición de que Facebook se convirtiera en un modelo de negocio para marcas de fábrica en donde se ofrezcan sus productos y servicios. En 2008 lanzó su versión en francés, alemán y español para impulsar su expansión fuera de Estados Unidos ya que sus usuarios se concentran en Estados Unidos, Canadá y Gran Bretaña. La mayor cantidad de usuarios de Iberoamérica proviene de Colombia, superando a países con mayor población como México, Brasil y Argentina. En diciembre del 2009 Mark Zuckerberg, fundador de la empresa hizo público que había alcanzado los 350 millones de usuarios.

La fortaleza de la red social Facebook radica en los 500 millones de usuarios que ha creado, basada en conexiones de gente real. Entre los años 2007 y 2008 se puso en marcha Facebook en español, extendiéndose a los países de Latinoamérica. Casi cualquier persona con conocimientos informáticos básicos puede tener acceso a todo este mundo de comunidades virtuales. La influencia de este sitio web ha llegado a tal punto que ya es considerado entre los medios como una revolución social, sobre todo entre la juventud de a finales de los años 2000 por su innovadora forma de comunicarse a través de la Web.

1.1.2.3 QUÉ ES UN USUARIO

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define el concepto de usuario con simpleza y precisión: “un usuario es quien usa ordinariamente algo. El término, que procede del latín *usuar us*, hace mención a la persona que utiliza algún tipo de objeto o que es destinataria de un servicio, ya sea privado o público. La noción de usuario es muy popular en el ámbito de la informática.”² En este sentido, un usuario puede ser tanto una persona como una computadora o un software, ya que el concepto está vinculado al acceso a ciertos recursos o dispositivos.

El usuario registrado es aquel que cuenta con un identificador (nombre de usuario) y una clave de acceso o password para hacer uso de un servicio en Internet. Dicho proceso de registro puede ser gratuito o pago. Tras

² <http://definicion.de/usuario/1/5/13>

registrarse, el usuario obtiene una cuenta propia que almacena su información personal (su nombre, una dirección de correo electrónico, etc.) y que le permite acceder a información no disponible para aquellas personas que no están registradas en el sistema en cuestión.

TIPOS DE USUARIOS

“Ofcom dividió los consumidores en diferentes grupos basándose en sus comportamientos y actitudes, que son:

Socializadores Alfa - (minoría) personas que usan las redes sociales intensamente para coquetear, conocer nuevas personas y entretenerse.

Buscadores de atención – (algunos) personas que crean un perfil para buscar atención y recibir comentarios de otras personas. Generalmente logran esto publicando una foto o personalizando sus perfiles.

Seguidores – (mayoría) personas que se inscriben en las redes sociales para mantenerse al día con sus amigos.

Fieles – (mayoría) personas que usan las redes sociales para reavivar viejas amistades (a menudo del colegio o de la universidad)

Funcionales - (minoristas) gente que usa las redes sociales más ocasionalmente, para propósitos más concretos y particulares, por ejemplo: seguir a un grupo musical.

En cuanto a los NO usuarios, Ofcom los ha catalogado bajo los siguientes grupos, según sus motivos:

Preocupación por la seguridad: personas a las que no les gusta publicar información personal.

Inexperiencia técnica: Les falta confianza en el uso de las computadoras y el Internet.

Rechazo intelectual: no les interesan las redes sociales y las ven como una pérdida de tiempo.”³

1.1.2.4 PUBLICIDAD DE FACEBOOK

Hoy en día, empresas locales guatemaltecas reproducen la estrategia de mercado utilizada por estas grandes compañías, creando perfiles y anuncios publicitarios en el sitio para promocionar sus productos o servicios, y hasta muchas empresas pagan anuncios en Facebook ofreciendo empleo, en especial trabajos dirigidos a los jóvenes. Asimismo, estas mismas empresas le hacen publicidad al sitio, pues entre más usuarios haya, más personas son asequibles a acceder a su perfil para conocer su producto o servicio.

Como menciona Pardo Kuklinski, hoy en día la humanidad atraviesa un momento de transición, donde cada día que pasa los artilugios que alguna vez deslumbraron a cientos de personas se vuelven más ‘invisibles’, lo que significa que han pasado a ser Parte del dominio público y, por tanto, partícipes de las relaciones sociales cotidianas.⁴

³ <http://www.ofcom.org.uk/redessociales14/5/13>

⁴ Pardo Kuklinski, Hugo (2010). Geekonomía. Un radar para producir en el postdigitalismo. Colección Transmedia XXI. Ediciones de la Universidad de Barcelona. Barcelona p. 25

1.1.2.5 CRECIMIENTO DE FACEBOOK EN GUATEMALA

Facebook como red social ha venido a marcar el liderazgo en toda Latinoamérica y Guatemala no se queda atrás.

PAIS	POBLACIÓN	USUARIOS FACEBOOK	PENETRACIÓN A INTERNET %	USUARIOS DE INTERNET
Guatemala	13,550,440	1,122,040	16.8%	2,280,000
El Salvador	6,052,054	789,980	16.1%	978,000
Honduras	7,989,415	784,260	12.0%	958,500
Nicaragua	5,995,928	414,400	10.0%	600,000
Costa Rica	4,516,220	1,236,440	44.3%	2,000,000
Panamá	3,410, 376	720,740	28.1%	959,900

Fuente: ITU plataforma de publicidad de facebook. 2010

Guatemala se encuentra en la posición 68 a nivel mundial, en relación a su cantidad de usuarios de Facebook, con respecto a 200 países en 2010. En Guatemala Facebook definitivamente es una comunidad viviente que empieza a marcar tendencia. Facebook también es un fenómeno digital que no puede pasar desapercibido puesto que gracias a su ya importante número de usuarios de Guatemala, es otro elemento capaz de aportar mucho a la toma de decisiones dentro del país.

“En total son 2 millones 246 mil 460 guatemaltecos los que poseen una cuenta en Facebook, según las estadísticas de Socialbakers.com. La cual

destaca que el 98 por ciento de todos cibernautas del país abrieron perfiles en esta red social que ya alcanza al 16.5 por ciento de la población nacional.

Estas cifras colocan a Guatemala en el puesto 62 de 213 naciones con usuarios de Facebook, siendo el país de Centroamérica con más cibernautas. De los cuales 226 mil 540 son nuevos usuarios que se sumaron a esta red social durante los últimos seis meses, un crecimiento de un 12 por ciento.

De lo anterior, según el estudio de D&N Insider Internet en Nuestra Vida, podría decirse que por cada cien guatemaltecos, 16 tienen acceso a Internet. De estos el 36 por ciento con edades entre los 18 y 24 años; el 34 por ciento navegan de dos a tres horas; un 45 por ciento en la mañana entre las 8:00 y 12:00 horas; un 88 por ciento principalmente desde su casa; otro 42 por ciento en la oficina; y en menor proporción, el 16 por ciento, desde su celular.

La encuesta destaca que entre las páginas Web más visitadas por los guatemaltecos se encuentran Hotmail, Facebook, Google, Yahoo, Youtube, Gmail, Ares y Wikipedia. Mientras que las principales actividades en la Internet son chatear, navegar en redes sociales, revisar correo electrónico, bajar música, buscar información educativa y ver videos.”⁵

⁵ <http://www.elperiodico.com.gt> (24/4/13)

1.1.2.6 LAS COMUNICACIONES VIRTUALES

La comunicación virtual es el intercambio de información en entornos virtuales, es decir en entornos que están parcial o totalmente basados en inputs sensoriales generados por ordenador. Estos núcleos de intercambio de comunicación tienen en común que nos permiten interactuar con personas de diversos puntos del planeta aunque físicamente no estén presentes. La diferencia se encuentra en el uso que hacemos. Podemos usar el correo electrónico para contactar con un amigo o para enviar un aspecto muy importante en nuestro trabajo; podemos entrar en un blog sobre la tecnología de las cohetes aeroespaciales o participar en otro sobre porque los gatos arañan nuestro sofá; podemos contactar por videoconferencia con nuestro padre que vive en México o realizar una reunión con el gerente de nuestra empresa que está en Boston; podemos crear un avatar en un mundo virtual para intentar superar nuestras dificultades de relación social o para divertirnos un rato vistiendo a nuestro personaje. Diversos usos para los mismos núcleos de intercambio. Y esta es la causa de su éxito, el uso se ha generalizado gracias a la gran variedad de usos que posee.

Por otro lado, este tipo de comunicación se ha desarrollado muy rápido en los últimos años, ya que permite interactuar con personas de todos los puntos del planeta. Podemos decir que este hecho ha sido un factor fundamental en la globalización de nuestra sociedad. Aunque son muchas las ventajas que

presenta esta interacción, como la rapidez, la sencillez y el bajo coste económico, muchos autores creen que se pierde la verdadera esencia de la comunicación humana, que hasta el momento había sido la capacidad de captar en los otros las emociones durante el intercambio comunicativo.

1.1.2.7 LO VIRTUAL Y LO REAL

Para el hombre del siglo XXI la realidad y su percepción es un concepto híbrido que transcurre entre entornos materiales y virtuales. El mundo actual está determinado por las tecnologías digitales y su influencia en los procesos de comunicación y relación con los otros. La ⁶“tecnología remite hoy no a unos aparatos sino a nuevos modos de percepción” Una influencia que irá creciendo y altera nuestra visión.

Nos situamos en una nueva revolución en la sociedad de mayor alcance a lo que en su momento supuso la aparición de la imprenta, la televisión o la informática. Es una etapa de mayor complejidad en el proceso evolutivo del hombre que en la lucha por el aumento de sus capacidades biológicas y tras la superación del entorno natural y posteriormente del urbano, construye el entorno virtual. Esta etapa es un salto cualitativo sin precedentes, porque más allá del aumento de las capacidades físicas del hombre los entornos virtuales están

⁶ Barbero, J. M. (2000). Culturas/Tecnicidades/Comunicación, en Iberoamérica, Unidad Cultural en la Diversidad. OEI. Disponible en <http://www.campus-oei.org/cultura/barbero.htm>

potenciando “lo que distingue a nuestra especie como rareza biológica, su capacidad de procesar símbolos”⁷

Hoy los datos que recibimos del espacio inmediato, los que percibimos de forma directa a través de nuestros sentidos, se reducen a un porcentaje pequeño del global de nuestro conocimiento sobre el exterior, contrariamente a lo que ocurría en sociedades anteriores. Sin embargo seguimos aprendiendo a partir de lo que ya sabemos y en intercambio con los otros. Internet ha ampliado nuestra inmediatez y a la vez interfiere en su propio planteamiento. Estamos desmaterializando el mundo, ya no tocamos, no vemos, no “estamos”, en gran parte de los entornos que tienen influencia sobre nosotros. La sociedad está pasando "de la prioridad de valores materialistas hacia los postmaterialistas"⁸. Se impone una realidad intangible, más allá del entorno físico.

Se rompen los espacios tradicionales, vivimos en un nuevo espacio virtual en el que el mundo entero está conectado por cables, satélites y redes mundiales, modificando el concepto de lo que existe y de lo que no existe e influyendo en la actitud ante los acontecimientos. Hay “nuevas modalidades de

⁷ Castells, M. (1997). La era de la información. Volumen 3. Madrid: Alianza. P.52

⁸ Pérez Alonso-Geta, G.M. y Cánovas Leonhardt, P. (2003). Valores y pautas de interacción familiar en la adolescencia. Madrid: Fundación Santa María, SM. P. 27

comunicación, nuevas formas de ser, nuevos lazos sociales, y con ellos nuevos colectivos. En definitiva, una nueva sociedad”⁹.

¿Pero hasta dónde llega la realidad y dónde empieza lo virtual? William Gibson (1989) al definir por primera vez la noción de ciberespacio habla de él como de un proceso de alucinación consensuada experimentada diariamente por billones de personas en todas las naciones.

Pero lo virtual no es sólo una realidad imaginada, no podemos “olvidar que estas construcciones icónicas se elaboran sobre la base de nuestra experiencia pasada y presente con este mundo y con este universo” y por tanto el mundo virtual no está desvinculado del mundo material que es su referente inicial y del cual se alimenta para existir. Castells habla de “un espacio de flujos que sustituye al espacio en lugares”. Todos definen un espacio diferenciado que sucede y se reproduce fuera del espacio material, independientemente de su grado de conexión o vinculación con él. La "pantalla" supone el límite entre la realidad real y la realidad virtual, una vez que la traspasamos todo transcurre sobre ámbitos simbólicos, esto que "tocamos es lo real y aquello lo hiperreal"¹⁰ Pero el referente sigue siendo la vivencia material anterior a la experiencia virtual que se impone como código inicial de comunicación.

⁹ Vaireda, A. (2004). Las promesas del imaginario de Internet: las comunidades virtuales” en Atenea Digital, número 5. Disponible en <http://antalya.uab.es/athenea/num5/vayreda.pdf> P. 6

¹⁰ Castells, P y Bofarull, I. (2002). Enganchados a las pantallas . Barcelona: Planeta. P. 61

Aunque carezca de base material objetiva fuera de la construcción imaginaria la realidad virtual puede ser considerada como un modo distinto de existencia que no es simplemente un juego, sino un mundo propio, en el que es posible lograr y perder un número importante aunque limitado de cosas. La gente en las comunidades virtuales hace prácticamente todo lo que hace la gente en la vida real, pero dejando atrás nuestros cuerpos se relaciona en los chats , se comunica por correo electrónico, sufre y ríe, es capaz de sentir las emociones que siente en el mundo "real", pero sin necesidad de un referente material inmediato. Todo transcurre con “una complejidad casi equivalente a la de la sociedad real.

1.1.2.8 CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Los expertos reconocen ciertas analogías entre la adicción a Internet y el juego patológico, la adicción al tabaco, el alcoholismo o las compras compulsivas, con la salvedad de que en una persona enganchada a las redes sociales no existe una sustancia responsable de la conducta adictiva.

El psiquiatra Federico Tonioni explica que el uso patológico de Internet provoca síntomas físicos muy similares a los que manifiestan los toxicómanos en crisis de abstinencia, que se traducen en **ansiedad, depresión y miedo de perder el control de lo que ocurre en Internet**. Los síntomas: pérdida de las relaciones interpersonales, cambios de humor, alteración de la percepción temporal, empleo compulsivo del medio, el 'fetichismo tecnológico', la privación

del sueño y problemas físicos de diversa naturaleza como dolor de espalda, vista cansada, etc.

La línea que separa un hobby de una adicción es muy delgada. Una persona que se sienta fascinada por las redes sociales, donde invierte cantidades ingentes de tiempo con la posibilidad de aprender, fomentar la creatividad y comunicarse estaría dentro de las pautas que conlleva cualquier otra afición. Los problemas surgen en el punto en que se traspasa el uso de la tecnología y aparecen las consecuencias derivadas directamente de la actividad.

Pasar horas y horas frente a una ordenador se ha convertido una costumbre, lo mismo que caminar por la calle con los auriculares del reproductor de MP3, o bien conducir un vehículo mientras se habla por celular mediante la tecnología "Bluetooth.

Sedentarismo y falta de sueño, si bien es la principal consecuencia que padecen tanto los adultos como los niños relacionada al abuso de la computadora, generando el aumento de peso que está directamente relacionado con el sedentarismo; también existen otras complicaciones como la falta de sueño, situación que provoca que al día siguiente el cansancio, el mal humor y la desgano.

1.1.2.9 ADICCIÓN A FACEBOOK

Trastorno de adicción a Internet (IAD, por sus siglas en inglés de *Internet Addiction Disorder*), no es realmente clasificada como un trastorno real en DSM5, que es el manual diagnóstico y estadístico de enfermedades mentales (DSM viene de las siglas en inglés de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), aunque hay grupos de personas que insisten en que el trastorno de adicción a Internet es real y debe ser incluido, y otros grupos debaten que no se trata ni de una adicción ni de un trastorno. Actividades en Internet que interfieren con la vida cotidiana son clasificadas como parte del IAD, como son:

- Uso excesivo de juegos en línea.
- Visitas excesivas a páginas pornográficas.
- Apuestas en línea.
- Uso obsesivo de páginas de redes sociales
- Excesivas publicaciones o lectura de blogs.
- Continuo y obsesivo uso del correo electrónico.
- Compras compulsivas en línea.



Otra forma de verlo, es que casi todas las actividades de la lista son actividades que si se hicieran en persona (no en Internet), y en exceso, serían clasificadas como adicciones o compulsiones.

Los grupos a favor de la inclusión de adicción a facebook como un trastorno lo hacen basándose en cuatro características comunes de las adicciones:

- **Uso excesivo.** Se dice que es excesivo cuando se pierde el sentido del paso del tiempo y/o se descuidan necesidades básicas, como alimentarse o dormir.
- **Síntomas de retraimiento** (cuando no se permite o no se tiene acceso a facebook), como lo son mal humor, tensión o depresión.
- **Tolerancia**, que en el caso de facebook se puede relacionar a periodos de uso prolongado o por una necesidad evidente de nuevas versiones o nuevos programas.
- **Repercusiones negativas en el comportamiento cotidiano**, que puede incluir fatiga, discusiones, problemas en el trabajo o en la escuela, mentir, aislamiento social y falta de progreso.

Un criterio no oficial que se usa para determinar si una persona tiene adicción a facebook es similar al de la adicción al juego, y consiste de los síntomas listados a continuación. Una persona debe de cumplir con todos los puntos siguientes:

- La persona piensa constantemente en su actividad en facebook (sesiones previas y las que vendrán).
- La persona necesita pasar más y más tiempo en facebook para sentirse satisfecha.
- La persona hace intentos infructuosos para controlar o limitar el uso de facebook.
- La persona se vuelve inquieta, irritable o deprimida cuando intenta disminuir o limitar el uso de facebook.
- La persona se queda en línea más tiempo del que era su intención originalmente.

Existe un neurotransmisor en el cerebro llamado dopamina, una hormona que produce sentimientos de placer y amor. Pero ¿es posible que dicha hormona provoque sensaciones placenteras en las áreas del cerebro que se orientan al uso de internet y las redes sociales? Investigaciones recientes afirman que la misma dopamina que genera el estado de enamoramiento influye también en el cerebro y en su relación con algunos objetos tecnológicos modernos. Ya sean los juegos electrónicos, el correo, Facebook o Twitter, todos ellos pueden ser causales de posibles adicciones.

1.1.2.10 PERFIL DEL ADICTO

Las adicciones relacionadas con la Red se agrupan en cinco tipos: la sexual (dependencia del sexo virtual o la pornografía), la relacional (relativa a las

redes sociales), la compulsiva (adicción a los juegos de azar, las compras, etc), la adicción a las descargas (búsqueda compulsiva de información) y la dependencia de los ordenadores (relacionada con los videojuegos).

En general, en el caso de las redes sociales el perfil del adicto es un joven, varón, con un elevado nivel educativo y cultural, y habilidoso en el uso de la tecnología informática. Se apunta a la timidez como uno de los rasgos habituales, ya que el sujeto encuentra en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, ganando en autoconfianza, dado el relativo anonimato que proporciona Internet. El profesor de psicología John Suler señala en esta línea que aquellos que frecuentan los foros, chats y redes sociales tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de filiación, de ser reconocidos, poderosos o amados subyacen a este tipo de utilización de la Red.

El perfil del adicto a facebook se agrupa en cinco tipos: la sexual, la relacional, la compulsiva, la adicción a las descargas y la dependencia de los ordenadores.

1. Inicia sesión en facebook antes de revisar su correo regular.
2. Revisa facebook varias veces al día
3. El cerebro filtra todo a través del facebook.
4. Chequea la libreta de direcciones para ver quien no se ha registrado todavía.
5. Actualiza su estado con frecuencia

6. Pasan las horas antes que se dé cuenta que no ha hecho nada más que navegar en el facebook
7. Las horas de dormir se reducen.

1.1.2.11 ESTRÉS POR FACEBOOK

¿Cambiaste ya tu estatus en Facebook?

Un nuevo estudio reveló que la necesidad de actualizar el estatus en Facebook y de mantenerse al día con todos los amigos puede causar estrés y ansiedad. "Los usuarios quedan en un limbo neurótico, no saben si quedarse en la red sólo para no perder información importante".

Entre más amigos se tenga en Facebook más propenso se es a sufrir de estrés y problemas de ansiedad, eso es lo que encontró un grupo de estudiantes de la Universidad Edinburgh Napier en Escocia, al analizar los efectos psicológicos de la red social en 200 personas. La investigación concluye que estar conectado desmesuradamente a Facebook, Twitter, etc. puede incrementar el estrés, además de deteriorar las relaciones personales y provocar trastornos en el sueño. Un estudio de una universidad escocesa desvela que tener muchos amigos en la red social genera ansiedad y que el principal temor de un usuario es la posibilidad de ofender a alguien o dar una mala imagen con alguna publicación o comentario.

En contra de lo que parece, ser popular en Facebook no es tan bueno. Tener cientos de amigos, incluso miles la red social permite reunir hasta los

5.000 contactos, genera ansiedad en el usuario e incrementa sus niveles de estrés. A esta conclusión ha llegado un estudio de la escocesa University of Edinburgh Business School, que analizó la actividad de 300 personas, en su mayoría estudiantes de 21 años, en el portal creado por Zuckerberg. La gran preocupación de los que utilizan habitualmente Facebook para comunicarse con sus contactos es conseguir la aprobación de todos ellos y no ofenderlos a la hora de hacer un comentario o publicar algún enlace o una fotografía.

El estrés se incrementa si, además, el usuario tiene agregadas a personas no muy cercanas, a jefes, padres y compañeros de trabajo, contactos que le obligan a estar pendiente de lo que publica, de sus actitudes, comentarios y reacciones en el muro y de la imagen que su actividad en la red pueda dar ante ellos. Tacos, insultos o faltas de respeto, fotografías de fiesta o en situaciones comprometidas se convierten en contenidos que, al ser susceptibles de ser considerados inaceptables o inapropiados por algunos de sus contactos, el usuario tiene que controlar, borrar e incluso evitar.

1.1.2.12 AISLAMIENTO SOCIAL A CAUSA DEL INTERNET

Los avances tecnológicos en el campo de la comunicación siempre han sido objeto de estudio de las ciencias sociales, puesto que las nuevas formas de relación social que generan provocan una transformación en los hábitos y costumbres de la sociedad. Ya en el siglo XIX, la invención del telégrafo y,

posteriormente, del teléfono implicaron un cambio en las relaciones personales y comerciales, que contaban con detractores y partidarios de las mismas. Las preocupaciones en contra señalaban al aislamiento social y la falta de intimidad como algunos de los perjuicios de estas innovaciones, y las opiniones a favor abogaban por el aumento de la interacción y conexión entre las personas. Con Internet y la explosión de las redes sociales estos puntos de vista no han cambiado demasiado de los de aquella época. Pero el progreso también evoluciona, y la

es su gran
periodos mucho
conforma el fondo
investigaciones
social de las



Sin

diferencia obvia
difusión en
más cortos, lo que
de las
sobre el impacto
redes sociales.

embargo, el uso

excesivo de la tecnología nos puede llevar a generar desórdenes psicológicos de acuerdo a investigaciones cualitativas y cuantitativas, en la comunicación sincrónica y asincrónica, pues el internet incluye cada día, mas formas de textos, videos, gráficos, voz, añadir contactos lo que convierte al individuo en un potencial adicto al internet, y sus efectos, de los cuales algunos de estos son los síntomas de comportamiento, euforia, satisfacción, la necesidad de estar en el internet, invalidez para poder parar de chatear, o estar conectado en todo

momento, la soledad, el vacío, la depresión por no estar en el computador, síntomas físicos, ojos resecoos o rojizos, migrañas (dolores de cabeza), dolores de espalda, malos hábitos alimenticios, pues se olvidan de alimentarse, descuido de los patrones de sueño, higiene, estos comportamientos ocasionan problemas en el trabajo, en la casa, en las relaciones familiares, en la organización y en el manejo del tiempo, entre otros.

1.1.2.13 ANSIEDAD GENERADA POR FACEBOOK

El trastorno de ansiedad es un término general que abarca varias formas diferentes de un tipo de enfermedad mental, caracterizada por miedo y ansiedad anormal y patológica. El término ansiedad abarca cuatro aspectos que un individuo puede experimentar: aprehensión mental, tensión física, síntomas físicos y ansiedad disociativa. La ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo. Tiene una importante función básica de supervivencia: la ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza.

Cuando el cuerpo y la mente reaccionan al peligro o la amenaza, una persona siente sensaciones físicas de ansiedad: cosas como la aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, las palmas de las manos que sudan, un malestar en el estómago y temblor en las manos y las piernas. Estas sensaciones son parte de la respuesta del cuerpo de "huir o luchar". Están provocadas por un aumento de la producción de adrenalina y otras sustancias

químicas que preparan al cuerpo para escapar rápidamente del peligro. Pueden presentarse como síntomas leves o extremos.

Los trastornos de ansiedad se encuentran entre los problemas de salud mental más comunes. Afectan a personas de todas las edades, incluidos los adultos, niños y adolescentes. Hay muchos diferentes tipos de trastornos de ansiedad, con síntomas diferentes. Sin embargo, todos tienen una cosa en común: la ansiedad se presenta con demasiada frecuencia, es demasiado intensa, es desproporcionada respecto a la situación del momento e interfiere en la vida diaria de la persona y en su felicidad.

Algunos profesionales de la salud mental, como Stephanie Moulton Sarkis, psicólogo y salubrista, piensan que las redes sociales podrían afectar significativamente a la salud de los seres humanos. *“Cuando los medios de comunicación social sustituyen a las interacciones personales, esto puede conducir a la depresión y ansiedad”* según científicos de la universidad de Edimburgo, entre más amigos tienes en la red mas ansiedad te provocaran.

1.1.2.14 DEPENDENCIA A FACEBOOK

Es muy difícil decir cuando una persona ha caído en la dependencia. Mucha gente utiliza los servicios de facebook en la vida laboral o para mantener el contacto con amigos y familiares dispersos por el mundo, sin que se pueda hablar de dependencia. Existen, sin embargo, una serie de síntomas que podrían indicar adicción. Estos síntomas no deben ser considerados por aislado, sino

que deben verse en el diario vivir de cada persona. Si no puedes pasar varios días sin acceder a la red, sin mirar tu correo electrónico, si dejas de lado otras actividades y tu única satisfacción proviene del uso de los servicios de facebook, se puede estar en zona de peligro.

El nivel de dependencia que los usuarios tienen de las redes sociales en la actualidad es tan elevado, que se produciría un caos emocional, muchos dependen de estas para realizar su trabajo, otros para estar al tanto de lo que hacen sus amigos o para informarse de lo que sucede a su alrededor. Los expertos aconsejan que la red social debiera ser únicamente una forma más para comunicarse con su círculo social, tal como lo es el teléfono móvil, pero nunca para sustituirlo.

1.1.2.15 RELACIONES SOCIALES

Uno de los grandes cambios en nuestra forma de socializar y comunicarnos surgió gracias a las “redes sociales”. En ellas, las personas pueden crear su “perfil”, es decir, una página personal que les permite compartir y publicar información, fotografías, noticias y demás con el propósito de socializar. Existen varias redes sociales con gran aceptación, pero por la impresionante importancia e influencia que ha logrado, sobre todo entre la juventud, Facebook es considerada la red social más importante del Internet y una de las páginas más visitadas de Internet desde su creación.

UNA NUEVA SOCIEDAD. EL INDIVIDUALISMO DE LAS MASAS.

Ya no hay duda de que " estamos ante un nuevo espacio social, y no simplemente ante un medio de información y comunicación"¹¹. Un espacio de conversación y acuerdo intersubjetivo que está creando un nuevo concepto de cultura que lo envuelve todo. La cibercultura se impone como el conjunto de técnicas, de maneras de hacer, de maneras de ser, de valores, de representaciones que están relacionadas con la extensión del ciberespacio y representa el marco de socialización de buena parte de las personas que viven en este siglo.

De la cultura de masas sustentada en las influencias homogeneizadoras de los medios de comunicación de masas estamos volviendo al individuo que continua siendo parte de la masa pero sin perder su definición en ella. "En lo esencial, las masas actuales han dejado de ser masas capaces de reunirse en tumultos; han entrado en un régimen en el que su propiedad de masa ya no se expresa de manera adecuada en la asamblea física. En ella uno es masa en tanto individuo. Ahora se es masa sin ver a los otros. Es en este punto donde el individualismo de masas propio de nuestra época tiene su fundamento"¹²

El filósofo Alain Finkielkraut (1988) afirmaba que en un futuro las sociedades se van a plantear como asociaciones voluntarias de personas

¹¹ Echevarría, J. (2000): Un mundo virtual . Barcelona: Plaza y Janés.p.108

¹² Sloterdijk, P. (2002). El desprecio de las masas. Ensayo sobre las luchas culturales de la sociedad moderna. Valencia: Pre – Textos. P. 17

independientes y no como totalidades que atribuyen a una determinada identidad a sus miembros.¹³ Estamos volviendo a dar prioridad al individuo. Venimos de una sociedad donde lo importante es el grupo mayoritario y sus características a nivel global, esto es así a nivel estadístico, en la búsqueda de audiencias, a la hora de analizar la influencia de un proceso. Ahora los mensajes comienzan a dirigirse al individuo o a la unión de individualidades con características definibles. El hombre vuelve a tener conciencia de sí mismo, se le ofrece un canal de participación. Internet ha sido clave en este proceso por la posibilidad de respuesta en tiempo real y de forma individual que ha prestado al usuario. Se observa la pérdida cada vez mayor de las interrelaciones sociales a través de organizaciones y grupos formales para pasar a un tipo de participación más espontánea donde la iniciativa propia es el único condicionante.

PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN

“Todo lo que es comunicación es sociedad. La comunicación se instaura como un sistema emergente, en el proceso de civilización. Los seres humanos se hacen dependientes de este sistema emergente de orden superior, con cuyas condiciones pueden elegir los contactos con otros seres humanos”¹⁴ En este sentido la imprenta unió al individuo solitario con el resto de la humanidad, más allá del espacio y del tiempo, creó un potencial de comunicación amplio, hizo

¹³ Finkielkraut Alain. 1987. La derrota del pensamiento. Editorial anagrama Barcelona. P.99

¹⁴ Luhmann, N. y De Georgi, R. (1993). Teoría de la sociedad. México: Universidad Iberoamericana. P. 15

libre al individuo del lugar y del momento al que se encontraba constreñido. Internet va más allá y no sólo nos une potencialmente a los otros, establece una vía de comunicación de doble sentido, permite la respuesta, el diálogo.

Todo ello ha dado lugar a una descentralización de los mensajes, el paso de formas de comunicación jerárquicas a estructuras horizontales donde todos nos situamos, al menos tecnológica y teóricamente, al mismo nivel. "Tradicionalmente la información se ha producido y transmitido secuencialmente debido a los requerimientos impuestos por las sucesivas tecnologías utilizadas, desde la piedra al papel. Con Internet multiplicamos los flujos de información y lo hacemos de manera más activa, nos permite buscar el mensaje y no sólo ser su objetivo. Pero el aparente aumento ilimitado de la libertad del individuo en un entorno donde el acceso es sencillo, barato, no deja de despertar las suspicacias de muchos que ven en todo ello tan sólo un espejismo de nuevos tipos de control con fundamentos tecnológicos. Al fin y al cabo, si yo necesito un software para relacionarme con la sociedad, entonces, quien controla mi acceso a ese software también controla mi capacidad de relacionarme y hacer cosas. El control de la tecnología controla el resto del proceso.

Impacto de Facebook en la sociedad

- En veinte minutos en Facebook:
- Se comparten 1,000,000 de enlaces.
- Se etiquetan 1,323,000 fotografías.
- Se mandan 1,484,000 invitaciones a eventos.

- Se actualizan 1,851,000 estados.
- Se aceptan 1,972,000 de solicitudes de amistad.
- Se hacen 1,587,000 publicaciones en muros.
- Se suben 2,716,000 de fotografías.
- Se hacen 10,208,000 comentarios.
- Se envían 2,716,000 mensajes.

Aproximadamente 1 de cada 13 personas en el planeta son usuarios de Facebook. Aproximadamente 1 de cada 25 personas en el planeta están usando Facebook simultáneamente en un momento dado. Aproximadamente el 48% (prácticamente 1 de cada 2) personas entre las edades de 18 y 34 años, abren Facebook inmediatamente después de levantarse. Aproximadamente el 28% abren Facebook en sus dispositivos móviles antes de salir de la cama.

Sólo en el 2011, creció en 1132% el número de personas que dijeron "les gustan" (*like* de Facebook) las drogas. Aproximadamente el 70% de los usuarios de Facebook viven fuera de Estados Unidos. 57% de las personas gustan más de hablar con otras personas en línea que en persona. 48% de personas jóvenes en Estados Unidos dijeron haberse enterado de noticias importantes a través de Facebook.

1.1.2.16 RELACIONES INTERPERSONALES

¿Cómo Facebook afecta a nuestras relaciones personales?

Hoy en día las personas llevan doble vida: la del mundo real y la del mundo virtual. Las relaciones en el mundo real siguen siendo en apariencia como antaño, todo el mundo tiene una familia y sus amigos. Aún así, estas relaciones se ven afectadas cada vez más por la proliferación de las redes sociales donde la mayoría de los usuarios de Facebook son personas populares

con una media de 130 amigos



en la página según un estudio llamado How facebook affects

you and your relationships realizado por la Online dating University.

Lo que no tenemos en cuenta es que, Facebook, este programa que nos parece tan útil para comunicarnos, en realidad puede dañar las relaciones que tenemos en el mundo real.

La mayoría de las informaciones que se siguen en Facebook son de amigos que apenas se conocen de vista. El problema es que antaño no todo el

mundo tenía nuestro teléfono y por lo tanto no tenían acceso a hablar con nosotros y si lo tenían este no le daba acceso a saber donde vivíamos, que gustos teníamos o por donde salíamos. El nuevo formato de Facebook llamado biografía ya expone el tipo de información que Facebook proporciona de sus usuarios: ahora, la gente puede conocer gran parte de nuestra vida con solo un clic. Lo que nos parece una gran herramienta de comunicación, en verdad no deja de ser un escaparate en el que todos los usuarios de Facebook están expuestos. Algunos usuarios de las redes sociales acaban interesándose por las vidas de personas que no tienen presencia en el desarrollo de su vida real pero las acciones de estos desconocidos les afectan, pues invierten mucho tiempo de su vida real para confeccionarse una vida virtual y preocuparse por ella.

1.1.2.17 IDENTIDAD EN LA RED

¿Quiénes somos en el ciberespacio? Tapscott sugiere que la "belleza (y la maldición) de Internet es que el participante puede intentar, si así lo quiere, ser cualquier cosa o cualquier persona que desee"¹⁵. Pero esta representación de roles alternativos en función de gustos y deseos puede terminar siendo asumida como parte de nosotros mismos, "en nuestra sociedad, el personaje que uno representa y el "sí mismo" propio se hayan, en cierto sentido, en pie de igualdad"¹⁶. Vamos adquiriendo las características de los personajes que día a

¹⁵ Tapscott, D. (1998) Creciendo en un entorno digital. La Generación Net . Santa Fe de Bogotá: McGraw – Hill. P.56

¹⁶ Goffman, E. (1987). La presentación de la persona en la vida cotidiana . Madrid: Amorrortu.p.268

día representamos ante los demás en la vida cotidiana y la red ha ampliado las posibilidades de asumir nuevos papeles.

"Internet se ha convertido en un significativo laboratorio social para la experimentación con las construcciones y reconstrucciones del Yo que caracterizan la vida posmoderna. En su realidad virtual nos auto creamos"¹⁷. Jugamos a ser y en ese simulacro terminamos modificando nuestra propia esencia, de ahí los peligros de la red. Las tecnologías están afectando a nuestra propia psicología, Si la identidad propia emerge de quien uno conoce, de nuestras asociaciones y conexiones, no hay duda de que algo va a cambiar en la identidad del hombre de nuestro siglo. Hemos abierto vías de comunicación que nos unen a entornos remotos, interactuamos con personas que no vemos y desarrollamos el sentido de pertenencia a grupos más allá de pautas de territorialidad. La "nueva ideología del todo interconectado se libera de las identidades locales"¹⁸ creando nuevos valores de pertenencia sobre patrones radicalmente distintos que redefinen la situación del hombre en sociedad.

Al cambiar los referentes en las relaciones, cambian las pautas comunicativas. Se han desarrollado formas nuevas de acercarnos a los otros,

¹⁷ Turkle , S. (1997): La vida en la pantalla. La construcción de la identidad en la era de Internet . Barcelona: Paidós. p.p 228

¹⁸ Casas, M. de la L. (2001). Identidades culturales, globalidad y sociedad de la información", en Cerdán, J.L. y Aceves, F. (Eds): Anuario de Investigación de la Comunicación VIII. México: CONEICC. P.134

percibimos datos que antes ocupaban un segundo lugar y a la vez dejamos de percibir otros que eran prioritarios. En las interacciones "cara a cara" las personas tomamos en cuenta mucha información que en ocasiones distorsionan el objetivo de la comunicación. En las relaciones virtuales no importa la forma de vestirse, el físico, el color de los ojos, sin embargo entran en juego otros aspectos. La pantalla es nuestro intermediario y cualquier dato que pueda reflejarse en ella dice algo de nosotros. El uso de las palabras, la facilidad para adaptarnos a las nuevas formas y lenguajes, pueden hacer que reflejemos lo que somos o, como parece ocurrir en muchas ocasiones, que la realidad y lo virtual no coincidan o presenten aspectos opuestos, bien porque no seamos capaces de procesar las señales que detectamos o por la sencillez de ocultarse en el anonimato.

1.1.2.18 PELIGRO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK

Uno de los principales problemas de estas sociedades es la suplantación de identidad, con el propósito de agradar, muchos cambian sus fotos, su edad, sus gustos y la persona que atraída por ciertas características busca entablar una nueva relación, resulta en la mayoría de casos, engañada. Se ha denunciado últimamente en diferentes medios de comunicación, que inescrupulosos de la red, usan el facebook para buscar incautos, sacar sus datos personales y perpetrar amenazas y extorsiones.

LOS GRUPOS

Estas sociedades virtuales también brindan la opción de pertenecer a ciertos "Grupos" de acuerdo con las aficiones o ideologías comunes, por ejemplo ecologistas, feministas, aviadores, ciclistas,



amigos del planeta, por ello, también el cibernauta encuentra la posibilidad de acceder a los grupos tan peligrosos como los satánicos, practicantes de brujería y ocultismo, esoteristas, suicidas, etc.

SE MULTIPLICAN HÁBILMENTE

Estos programas poseen rutinas automáticas de reproducción, en las cuales envían mensajes sugestivos a sus usuarios, que simulan un interés de alguna persona en conocerlos, estimulando así la curiosidad del adolescente, con frases como: "Patty desea ser tu amiga, presiona aquí para aceptar". Este envío es automático, tomando los perfiles existentes de la base de datos, que tengan alguna característica similar, o amigos conjuntos y solamente busca expandir más el uso de la plataforma. Con estas rutinas, logran generar nuevas relaciones de amistad con otros miembros de la plataforma, invitando así a abrir espacio a desconocidos y lograr que las listas de amigos se vuelvan infinitas y altamente adictivas

1.1.3 HIPÓTESIS

Las personas cada vez utilizan más tiempo para conectarse a la red social facebook y muestran ansiedad y estrés.

Variables dependiente: Las personas cada vez utilizan más tiempo para conectarse a la red social facebook.

Indicadores: Adicción, alteración del sueño.

Variable independiente: Ansiedad, obsesión y estrés

Indicadores: Alteración, nerviosismo, adicción, cansancio mental.

1.1.4 DELIMITACIÓN

El trabajo de campo se realizó en el Centro Universitario Metropolitano CUM, en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicado en la 9na. Calle 9-45 zona 11. Con una población de 43 participantes estudiantes de psicología y terapistas del lenguaje, con la aplicación de 20 encuestas, 18 test de ansiedad y la realización de un grupo focal de 18 estudiantes dividido en dos grupos, todos estudiantes de diferentes semestres de psicología. Y por último se realizó una guía de testimonios en la web a diferentes usuarios de facebook eligiendo solo 5 testimonios, durante los meses de marzo y abril del año 2014. Utilizando la técnica de muestreo no probabilístico de tipo muestreo por cuotas, con criterio subjetivo.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

Para llevar a cabo la investigación, se trabajó con la población de estudiantes de la universidad de San Carlos de Guatemala de la escuela de ciencias Psicológicas, la técnica de muestreo utilizada fue no probalístico con criterio subjetivo y la muestra fue de 43 estudiantes de psicología y terapia del lenguaje.

2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- ✓ **OBSERVACIÓN:** La observación fue utilizada para obtener los siguientes indicadores: 1. Identificar si los usuarios estaban conscientes del uso inmoderado de la red social facebook. 2. Si presentaban algún nerviosismo o alteración respecto al tema. 3. Si demostraban alguna ansiedad o estrés al momento de contestar y de participar en la investigación.
- ✓ **ENCUESTA:** La encuesta se aplicó a 20 estudiantes de psicología al azar, quienes estaban sentados en los corredores del edificio A, esperando a entrar a clases preguntándoles si querían colaborar en responder una encuesta para trabajo de tesis los cuales aceptaron y procedieron a contestar las interrogantes de la encuesta sin ningún inconveniente, para recopilar información, con el fin de obtener su punto de vista en esta investigación utilizando su criterio subjetivo. Se aplicó para obtener los siguientes indicadores: 1. Determinar el uso frecuente de la red social facebook. 2. Determinar si la red social facebook es una prioridad ante cualquier situación. 3. Identificar si los usuarios de

facebook disponen de información y herramientas confiables para su beneficio personal. 4 Determinar si el uso frecuente de esta red social trae ventajas o desventajas para socializar con las demás personas. 5 Identificar si los usuarios se sienten irritados, ansiosos o con algún grado de adicción al utilizar frecuentemente esta red social. 6 Identificar si los usuarios basan sus intereses en lo que sucede en la red social facebook, que es lo que más les llama la atención. 7 identificar si la actividad de los usuarios se ve afectada o perjudicada por el uso constante de esta red social. Y 8 identificar si existe algún trastorno del sueño debido al alto consumo de esta red y si existe algún problema socio afectivo y familiar con los más cercanos por la falta de comunicación e interacción personal. Ver anexo 1.

- ✓ GRUPO FOCAL: Este fue aplicado a estudiantes de 3er. Semestre de la universidad de la escuela de ciencias psicológicas CUM para recolectar información de los siguientes indicadores: 1. Establecer las percepciones, opiniones y pensamientos de los participantes sobre las consecuencias psicosociales del mal uso de facebook. 2. Determinar el objetivo principal por el cual los usuarios se interesan en la utilización de esta red. 3. Conocer las opiniones acerca de la actualidad como se ha tornado el ambiente familiar y social de los usuarios de facebook. Y 4 conocer las estrategias que utilizarían estos grupos para lograr una buena utilización de la red social facebook. Ver anexo 2

- ✓ GUIA DE TESTIMONIOS EN LA WEB: Se colocó esta guía de preguntas en la red con el fin de recopilar más información y determinar los siguientes indicadores. 1. Conocer si facebook cambio algún aspecto de la vida cotidiana en los usuarios. 2. Determinar si la vida diaria de los usuarios era menos estresante o ansiosa antes de la utilización de facebook. 3 identificar si la utilización de facebook tiene un impacto en los jóvenes en la actualidad. 4 conocer si facebook crea una adicción para los que lo utilizan. Y 5 conocer si facebook ha servido como una herramienta para que los usuarios socialicen y obtengan una información confiable. Ver anexo 3.
- ✓ TEST DE ANSIEDAD: Este test fue aplicado a estudiantes de 3er semestre de la escuela de psicología CUM para recolectar información y conocer si los estudiantes sufren algún tipo de ansiedad que afecte su vida diaria, el test se aplico para determinar los siguientes indicadores: 1 Identificar si se muestran ansiosos la mayoría de los días y si les preocupan los acontecimientos cotidianos. 2. Si experimentan algún tipo de malestar físico por sus actividades diarias. 3. Determinar si la mayor parte del día se sienten molestos, inquietos o tensión de algún musculo. 4. Identificar si tienen alguna dificultad para dormir. 5. Identificar si tienen algún problema o dificultad para concentrarse en sus actividades. Y 6. Identificar si se preocupan excesivamente y se mantienen irritables. Ver anexo 4.

2.3 Técnicas de análisis de los resultados

Los resultados que se obtuvieron con el trabajo de campo se tabularon por medio de gráficas y cuadros utilizando la técnica de muestreo no probalístico utilizando un criterio subjetivo y para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva inferencial con análisis cualitativo por medio de conclusiones.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

El lugar de campo donde se trabajó la investigación fue en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ubicada en la zona 11 en el Centro Universitario metropolitano CUM. Este centro universitario cuenta con cuatro edificios, tres de ellos de 4 niveles, un edificio administrativo, un área de recreación y una cafetería. En este centro se ubica la facultad de medicina y la escuela de Ciencias Psicológicas.

La Escuela de ciencias psicológicas imparte las carreras: Licenciatura en psicología, Técnico en Educación Especial, Orientador Vocacional, Maestro de enseñanza media y Terapeuta de lenguaje. La duración de las carreras técnicas es de 6 semestres y es necesario cursar paralelamente al técnico los 6 primeros semestres de la Licenciatura en Psicología. Y la duración de la licenciatura en psicología es de 10 semestres.

3.1.2 Características de la población

La población son estudiantes de psicología y terapia del lenguaje de la universidad de san Carlos de Guatemala de la escuela de Ciencias Psicológicas, y la muestra con que se trabajó fueron jóvenes de sexo masculino y femenino entre las edades de 20 a 30 años, haciendo un total de 38 participantes provenientes del área metropolitana y municipios del departamento de Guatemala. Y la guía de testimonios que se realizó a usuarios al azar de la red social facebook fue de 5 participantes de sexo masculino y femenino haciendo un total de 43 población general para esta investigación.

3.1.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CUM.

GRÁFICA NO. 1



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior observamos que el 80% de los estudiantes pasa más de tres horas a la semana conectado a facebook, por fines sociales, temas de estudio, medios de comunicación con personas que no ven seguido, por pasatiempo y distracción, según los encuestados. Y el 15% de encuestados que utilizan facebook lo hacen por dos horas regularmente a la semana con motivos de estudio familia.y la grafica que muestra el 5% es de los encuestados pasan solo una hora a la semana conectado a facebook y si lo hacen es para comunicarse con su familia y que no utilizan comunmente este medio para comunicarse.

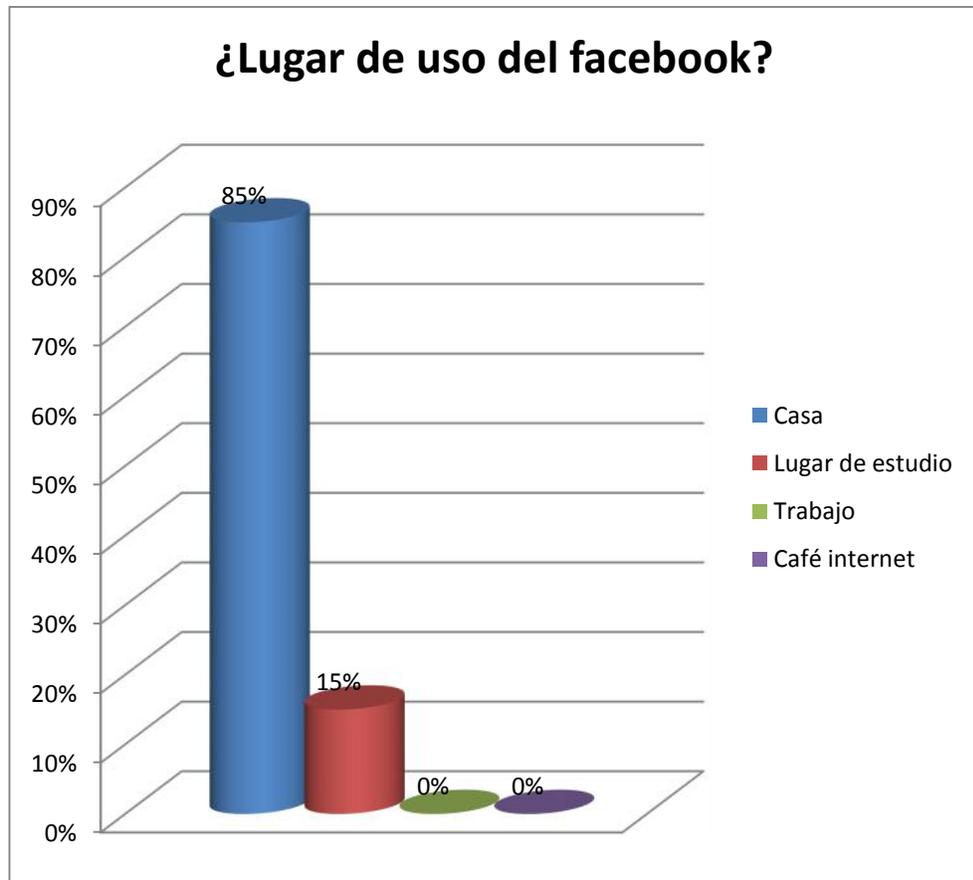
GRÁFICA NO. 2



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica observamos que el medio de utilización de facebook en un 35% es a través de celular porque es lo más accesible y esta a su alcance, prefieren informarse mediante nuevas plataformas, en lugar de sistemas tradicionales como los medios gráficos y la televisión. y en un 65% es a través de computadora, porque no cuentan con la aplicación en sus teléfonos no cuentan con buena señal en el teléfono, tienen mejor accesibilidad en sus casas, algunos se conectan cuando están trabajando.

GRÁFICA NO. 3



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica se observa que el lugar de uso de facebook es en un 85% en casa, porque es donde tienen acceso a internet, están más tranquilos, donde están la mayoría del tiempo, cuando tienen tiempo libre, y un 15 por ciento utiliza facebook en el lugar de estudio por medio de la wifi que ofrecen varios establecimientos o para estar siempre actualizados y no perder ninguna información estando en cualquier lugar.

GRÁFICA NO. 4



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica se observa que las actividades principales que los usuarios utilizan en la red social facebook en un 80% es para chatear con otras personas, porque es su medio de comunicación, para obtener información, comunicarse con familia y amigos, para hacer trabajos de grupo y para estar en contacto con personas que no ven a diario. El 10% de los usuarios ven fotos, que es lo que más les llama la atención. Un 5% buscan información para organizarse en sus tareas y ponerse de acuerdo con grupos de trabajo y en un 5% juegan porque consideran una forma de des estresarse y no encuentran nada interesante en esta red.

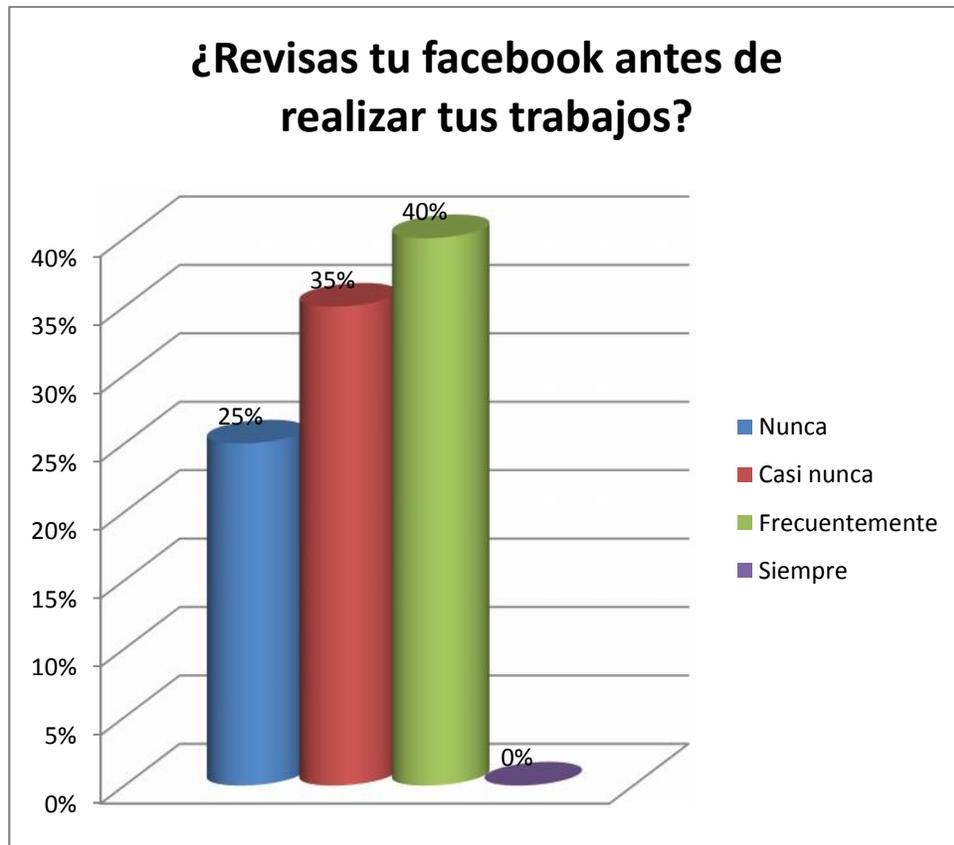
GRÁFICA N0.5



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

La gráfica nos muestra que los usuarios en un 25% nunca descuidan sus labores o actividades cotidianas por estar conectados en facebook, porque a veces se aburren, porque tienen otras responsabilidades, no es prioridad para ellos y tienen su tiempo organizado, mientras que el 30% casi nunca descuidan sus actividades a menos que sean conversaciones importantes o un modo de comunicación. El 45% de los usuarios frecuentemente descuidan sus actividades porque se distraen fácilmente.

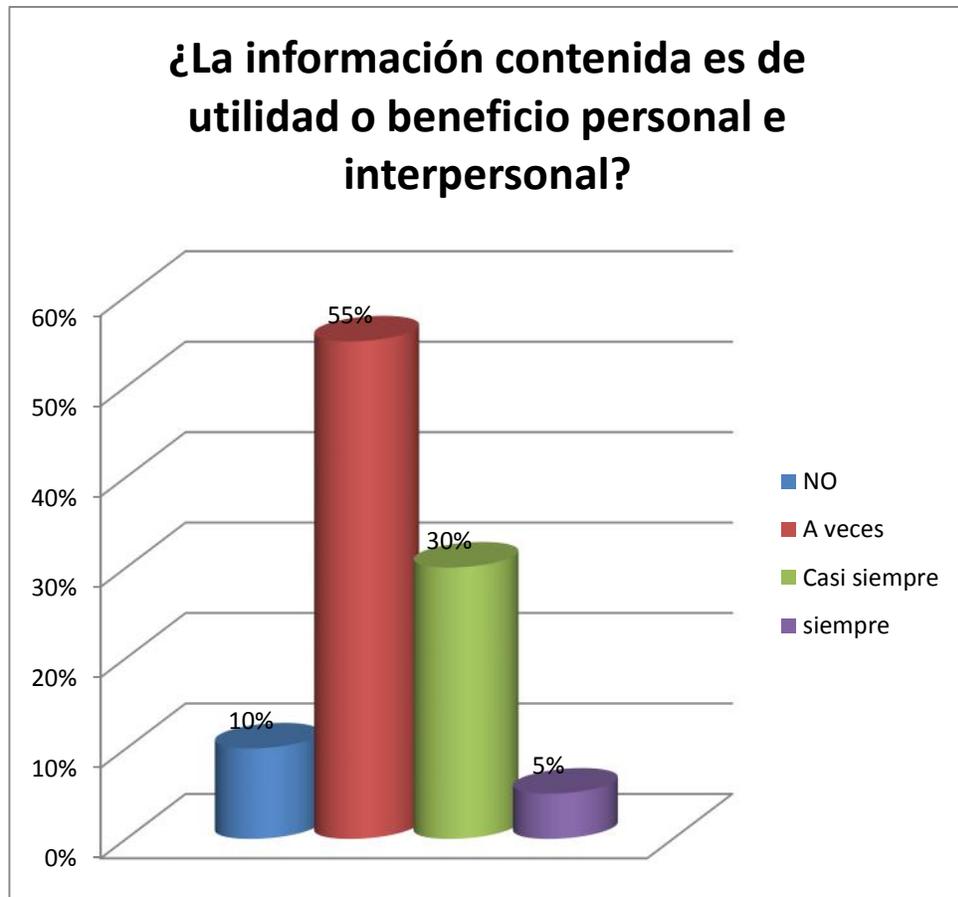
GRÁFICA NO. 6



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica se observa que un 25% de usuarios nunca revisa su facebook antes de realizar sus trabajos porque no es prioridad, por que se distraen y no les interesa verlo. El 35% de los encuestados opinaron que casi nunca ven el facebook antes de realizar sus trabajos porque realizan los trabajos antes y porque lo preguntan personalmente con sus amigos. Y el 40% dijo que frecuentemente por tareas, para ponerse de acuerdo con algunos trabajos y porque participan en grupos cerrados.

GRÁFICA NO. 7



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica podemos observar que un 10% de los encuestados no creen que la información contenida es de utilidad o beneficio personal porque no sienten que sea de su importancia. El 55% dijo que a veces porque publican información acerca de ellos, para mantenerse en contacto con amigos y no siempre es constructivo. El 30% dijo que casi siempre es de utilidad y el 5% dijo que siempre porque era en relación a tareas de la u.

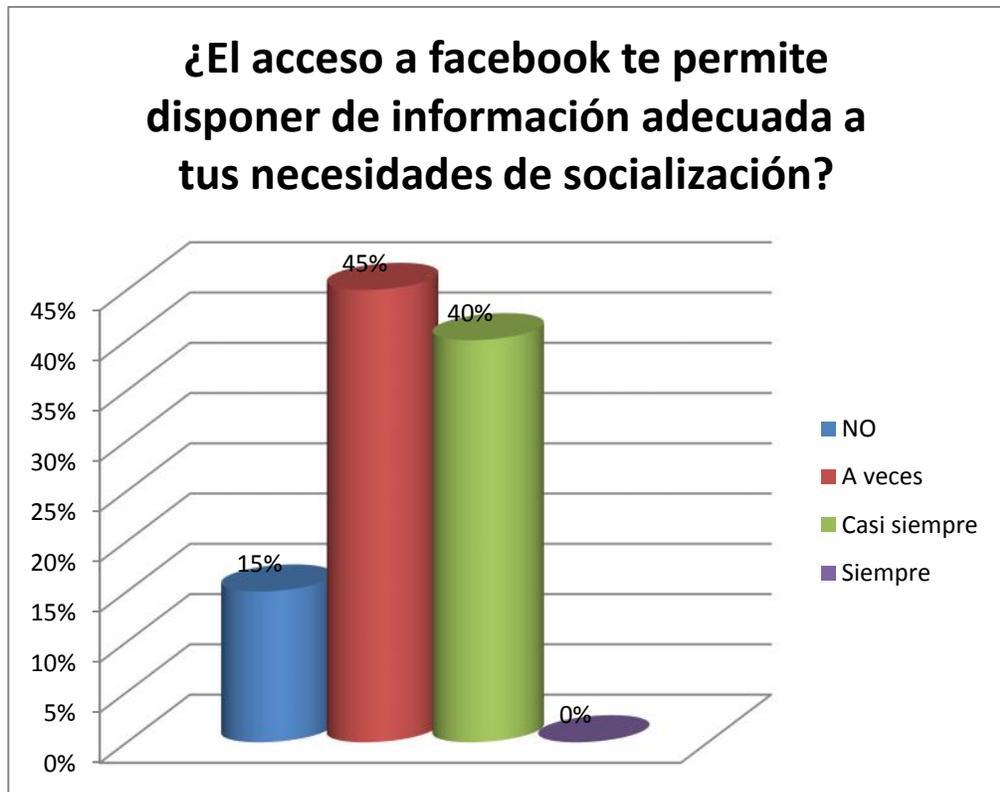
GRÁFICA NO. 8



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

Esta gráfica nos muestra que un 15% opina que facebook no le ha servido como una herramienta de socialización y de información confiable porque la mayoría de veces ha servido de conflicto con personas cercanas, porque no se puede confiar totalmente en esa información. Un 50% dijo que a veces porque les permite informarse de cosas que no pueden por otro medio, no todo lo que se publica es cierto, porque permite comunicarse con familiares. Un 20% dijo que casi siempre porque evita el contacto directo facilitando hablar de un tema y el 15% dijo que siempre porque ayuda a comunicarse a largas distancias y ponerse de acuerdo en tareas.

GRÁFICA NO. 9



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se observa que el 15% de usuarios de facebook dice que no les permite disponer de información adecuada a sus necesidades, el 45% dijeron que a veces disponen de información adecuada a sus necesidades de socialización porque se encuentran con cosas interesantes de conocidos y el 40% de los encuestados dijo que casi siempre porque proporciona información básica de una persona ya que están en sus facebook por decisión propia.

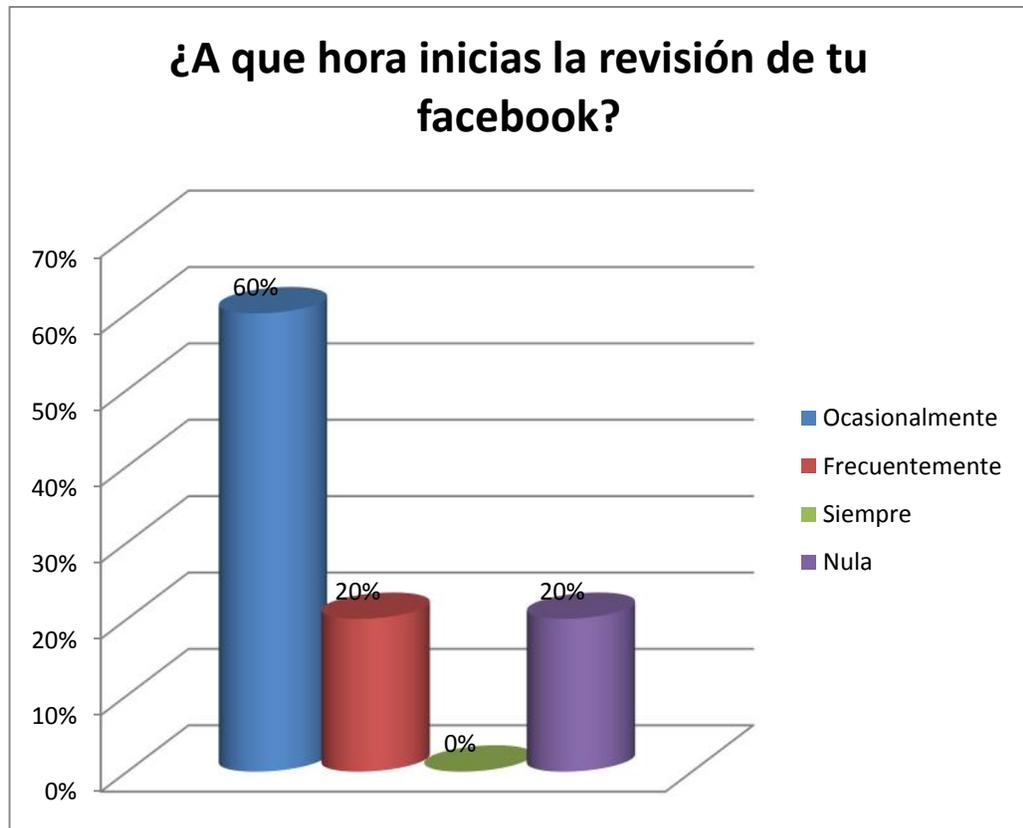
GRÁFICA NO. 10



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica se observa que un 10% de la población encuestada dijo que facebook no le permite la oportunidad de socializar y formar amigos sinceros porque no aceptan a extraños, los amigos se hacen antes de agregarlos y son los mismos amigos y compañeros de trabajo. El 55% dijo que a veces porque no siempre se conoce a la persona, no aceptan a personas desconocidas, a veces se puede conocer a personas honestas fiables pero no todas son así, porque se puede tener una comunicación continua, hay personas que esconden su identidad y no todos son sinceros. El 30% dijo que casi siempre y el 5% siempre facebook te permite la oportunidad de socializar y formar amigos sinceros sin especificar la razón.

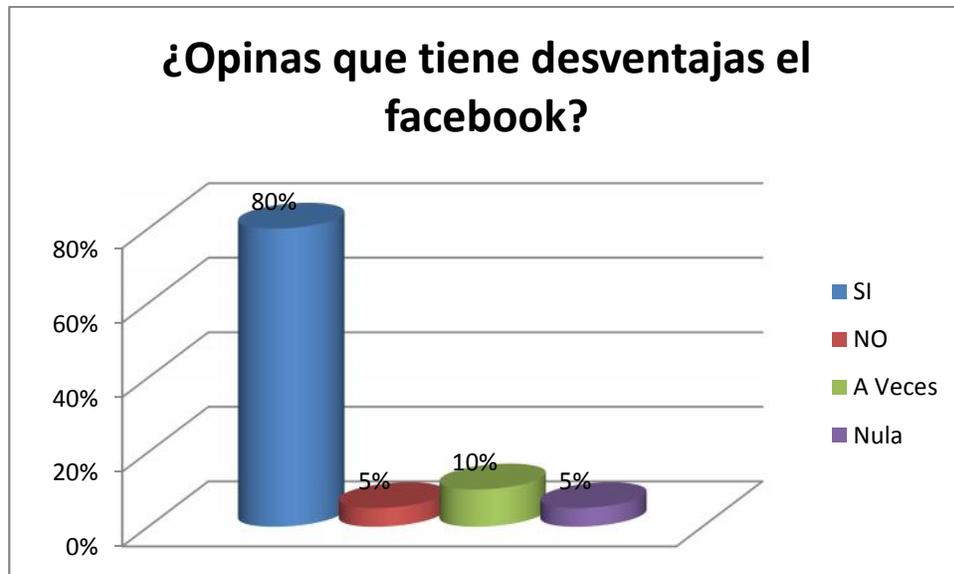
GRÁFICA NO. 11



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se observa que el 60% de los encuestados dijo que ocasionalmente inicia la revisión de su facebook cuando están interesados en algo, cuando pueden conectarse, no tienen hora específica, porque les aburre esa página y no les llama mucho la atención. El 20% dijo que frecuentemente cuando no tienen sueño, lo inician al llegar a su casa y el 20% no respondió a la pregunta.

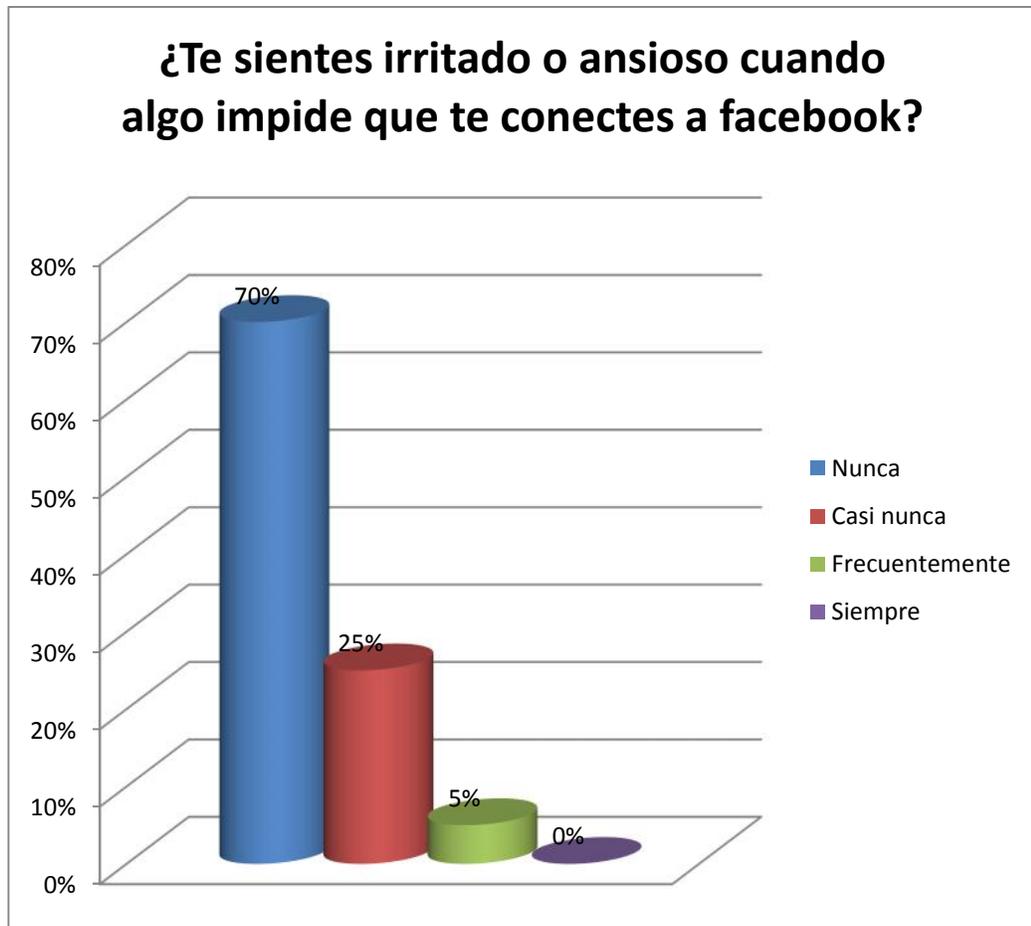
GRÁFICA NO.12



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se observa que el 80% de los encuestados dijo que si tiene desventajas el facebook por la información personal que se publica, porque los amigos que se admiten no pueden ser confiables, porque en ocasiones es utilizado con malas intenciones por otras personas, por medio de el pueden haber estafas, consume mucho tiempo, ocasiona problemas, arruina las relaciones personales, el exceso puede causar depresión y adicción a esta red social, algunas personas la utilizan para molestar, se pierde la atención por estar en facebook, se termina la privacidad y causas problemas por la interpretación de la información aunque en realidad es la forma en que se utiliza el facebook, mientras que un 5% dijo que no otro 5% no respondió y el 10% dijo que a veces tenia desventajas.

GRÁFICA NO. 13



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se muestra que el 70% de encuestados dijo que nunca se sentían irritados ni ansiosos cuando algo impedía que se conectaran a facebook porque no les llama la atención, no importaba podían verlo otro día. El 25% dijo que casi nunca porque no era prioridad y el 5% dijo que frecuentemente porque sentía que perdían las fotos personales.

GRÁFICA NO. 14



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se muestra que el 20% de los encuestados nunca pierden la noción del tiempo cuando están conectados a facebook porque se aburren rápido, no hay nada que les interese y el 45% dijo que casi nunca porque de igual manera se aburrían, y pocas veces tenían alguna conversación interesante y el 35% dijo que frecuentemente perdía la noción del tiempo por los juegos y porque facebook tiene muchos distractores.

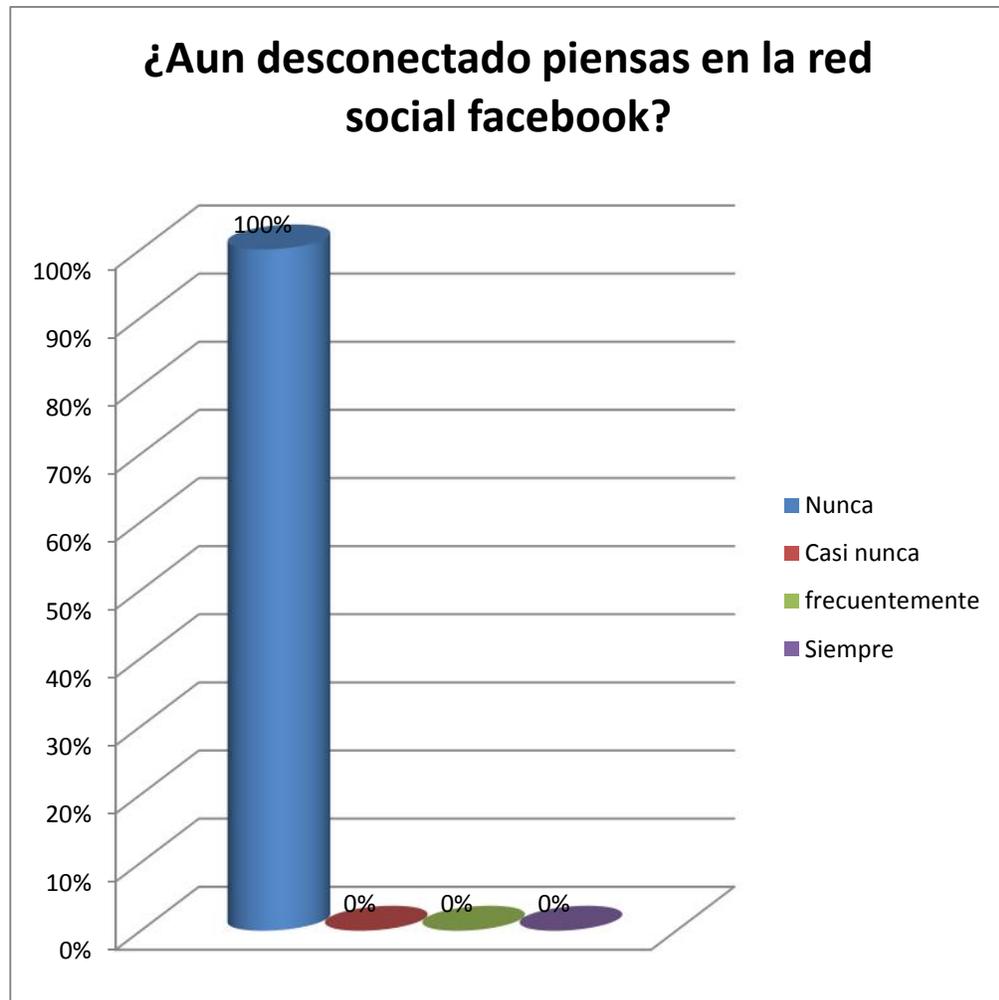
GRÁFICA NO.15



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se observa que el 85% de los encuestados nunca basan sus temas de conversación de lo que sucede en la red social facebook porque no solo en eso piensan, hay una vida fuera del facebook, son cosas relevantes para las personas de confianza, hay cosas mejores que hablar y porque solo lo usan para hablar con familiares y el 15% de los encuestados dijo que casi nunca basaban sus temas de conversación sobre facebook.

GRÁFICA NO.16



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se observa que el 100% de los encuestados dijeron que aunque estén desconectados nunca piensan en la red social facebook porque les aburre, su vida no es facebook, no le encuentran un porqué, no les gusta, es para un rato nada más.

GRÁFICA NO. 17



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se puede observar que el 70% dijo que su actividad académica nunca se ve perjudicada porque dedica mucho tiempo en facebook, porque es para uso de un rato nada más, sus prioridades son las tareas antes que facebook, existen otros medios y no lo utilizan frecuentemente, mientras que el 20% casi nunca se ven perjudicadas sus actividades académicas por el uso de facebook por motivo que a veces estar conectados no logran estudiar bien.

GRÁFICA NO. 18



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se muestra que un 75% de los encuestados nunca evade sus problemas de la vida real pasando un tiempo en facebook conectado por motivo a que lidian con sus problemas, no lo utilizan frecuentemente, sus problemas de la vida real no tienen conexión con facebook, pues las redes sociales son secundarias y algunos desahogan sus penas con alcohol. Mientras que un 20% dijo que casi nunca porque se enfocan en su problemas y el 5% lo hacía frecuentemente para distraerse de sus problemas.

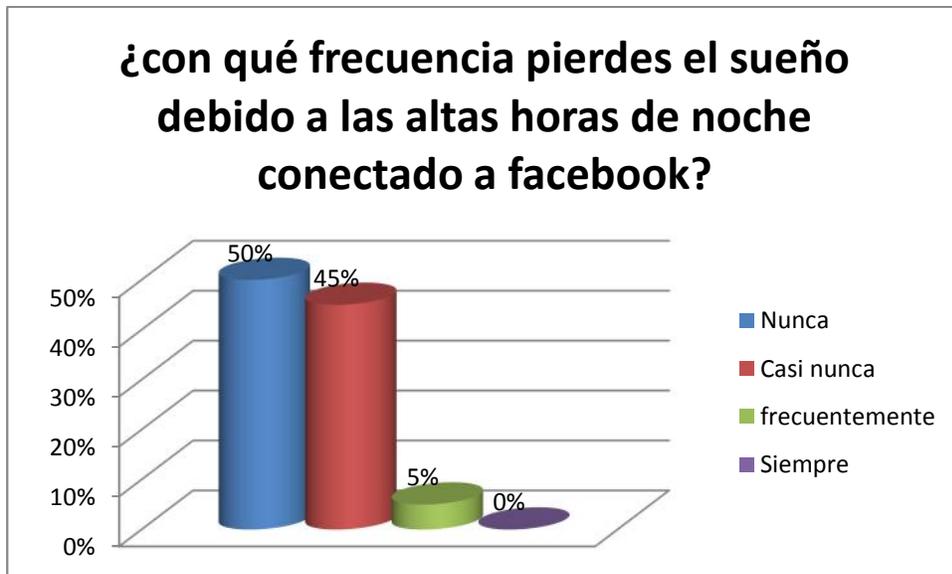
GRÁFICA NO. 19



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

En la gráfica anterior se puede observar que el 90% de los encuestados dijo que nunca piensan que la vida sin facebook es aburrida y vacía porque la vida sería más productiva y fortalecería las relaciones interpersonales, no es de gran relevancia, medios para comunicarse hay muchos, no es esencial para vivir, no es prioridad, se encuentra algo más que hacer, se vuelve un vicio y existen deportes. El 5% dijo que casi nunca si puede servir de distracción y el otro 5% dijo que frecuentemente.

GRÁFICA NO. 20



Fuente: Encuesta realizada a 20 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

Esta gráfica nos muestra que el 50% de los encuestados dijo que nunca pierden el sueño debido a las altas horas de noche conectado a facebook porque prefieren dormir, no les quita el sueño, no lo utilizan con frecuencia ni mucho tiempo. El 45% de los encuestados dijo que casi nunca porque les gustaba dormir, preferían dormir, perdían aproximadamente una hora, el tiempo se iba rápido en facebook y no era prioridad. Y tan solo un 5% dijo que frecuentemente perdían el uso por el uso de facebook.

A continuación se presenta por medio de cuadros las respuestas obtenidas en el grupo focal, unificados los dos grupos de estudiantes que participaron y dieron sus aportes acerca del tema de investigación. Fueron un total de 18 participantes y por cada pregunta realizada respondían tres participantes de cada grupo.

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE LA ACTIVIDAD DEL GRUPO FOCAL (Realizado el día 19 de marzo de 2014)

1. ¿Cuál creen que es el objetivo principal de los jóvenes al utilizar la red social facebook?

RESPUESTAS	FRASES NOTABLES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estar en comunicación y estar en una conversación verdad a veces es por estudio veces dicen los patojos que no tengo nada que hacer. ✓ Como decía mi compañera también este comunicarse verdad, a veces dejan trabajos y tenemos dudas y lo que hacemos es conectarnos verdad para investigar más acerca de lo que nos dejaron muchas veces también solo se utiliza para compartir fotos para subir publicaciones y hay algunos que si se mantienen en el facebook porque como dicen verdad no tienen nada que hacer. ✓ Bueno va depender realmente de los jóvenes y de la orientación que puedan tener porque van a ver jóvenes que se unen a facebook para sentirse parte de un grupo o para sentirse integrados a algo o jóvenes que realmente utilizan el facebook solo como una herramienta de comunicación. ✓ Bueno yo creo que más que todo los patojos de ahora lo abren por tener todos los amigos por una moda porque si no tienes facebook es como no estás como en onda dicen los patojos pero más que todo el objetivo es ver lo que todas las demás personas publican. ✓ Bueno yo creo que el objetivo es que la mayoría de jóvenes utiliza es para conocer más gente para ver quien está más bonita a quien se 	<ul style="list-style-type: none"> • Estar en comunicación. • Compartir fotos. • Subir publicaciones. • Herramienta de comunicación. • Por una moda. • Ver todo lo que las demás personas publican. • Conocer más gente. • Para jugar.

<p>pueden conquistar algo así y también en mi caso para saber más de la gente que conozco verdad y para conocer a más gente también.</p> <p>✓ Pues yo creo que dependiendo de donde vivan o como se les ha instruido en su familia puede ser ya tanto para conocer gente o para estudiar hacer trabajos o algo así preparar la información hay muchas que juegan bastante ahí también lo usan para jugar para desestresarse un poco he y pues esas creo que son las más básicas va conocer gente estudios y jugar.</p>	
--	--

2. ¿Creen que el uso de facebook beneficie de alguna manera a los usuarios de facebook?

RESPUESTAS	FRASES NOTABLES
<ul style="list-style-type: none"> • En cierta parte tal vez porque ahí podemos dar información y todo eso para comunicarnos de una cierta manera de vida si pero digamos para estar todo el día conectados no. • Si porque beneficio como lo decía ella en cierta manera están comunicados con las demás personas que a distancia no se podría pero se mantiene uno en comunicación. • Yo creo que si los beneficia aunque parcialmente como por ejemplo para estar en contacto con familiares lejanos o amigos lejanos me parece de que si nos beneficia así como para realizar trabajos de la escuela o instituto que si nos beneficia. • Pues por una parte tal vez si beneficie porque mucha gente me he topado con gente que se encuentra con familiares que no habían visto antes o amigos que realmente querían llegar a platicar porque llevaban muchos años de no verse y no hablar pues entonces por una parte si ayuda bastante de que encuentres mas personas y te reencontres con tus amigos de tu infancia y también sirve mucho para lo de los trabajos y ponerse de acuerdo con lo de las tareas. • Yo pienso de que si bueno dependiendo para que lo querramos utilizar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar información. • Comunicados con personas a distancia. • Estar en contacto con familiares. • Realizar trabajos. • Encontrar más personas. • Reencontrarse con los amigos de la infancia. • Depende del usuario. • Muchas personas publican frases positivas que te mejoran el día.

<p>porque tiene su parte negativa y positiva por ejemplo como decia mi compañera de que algún familiar que vive en otro país se puede comunicar por medio del facebook con los compañeros de clases mandarse trabajos o ayudarse trabajar juntos y más que todo como saber de la otra persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si, si beneficia pero depende también del usuario verdad porque si el usuario lo va a usar para compartir para estudiar para buscar a su familia y poder encontrarse ya que están lejos pues si va tener un buen beneficio porque también te ayuda a ti a ver muchas personas publican frases positivas frases que te mejoran el día verdad y talves son tus amigos que por medio de eso te están hablando verdad siento que eso es lo que te levanta el ánimo en las redes sociales. 	
--	--

3. ¿Qué opinión tiene acerca de la actualidad como se ha tornado el ambiente familiar y social de los usuarios de facebook?

RESPUESTAS	FRASES NOTABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Pues a mi parecer a como que ha cerrado el vínculo familiar porque ahora se ve de que a la hora de por lo menos almorzar o comer alguna en familia ya no están así como que conversan y todo eso sino que vienen y todos con su celular y la mayoría en facebook y ya no comparten como antes compartían porque como antes obviamente no existía eso había más convivencia familiar. • Yo pienso que se ha limitado mucho la comunicación porque es tenido experiencia por ejemplo familiares mas jovencitos que yo que de pronto estamos en la misma casa en el segundo nivel por el patio y mandan un mensaje diciendo ¿como estas? En vez de acercarse caminar un poquito y hablarle a uno entonces siento que se limita la comunicación humana las relaciones humanas se han venido abajo. • Bueno lo que yo pienso en el familiar tal vez muchas mamas se 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ha cerrado el vínculo familiar. • Todos con celular y la mayoría en facebook. • Ya no comparten como antes compartían. • Se ha limitado mucho la comunicación. • Las relaciones humanas se han venido abajo. • Hay niños que aceptan a personas desconocidas.

preocupan mucho por los mismos problemas que hay niños que aceptan a personas desconocidas incluso personas que pueden involucrarlas a verse y las les dicen cosas que realmente no son ciertas las engañan y los papas eso es lo que quieren evitar más que todo verdad entonces lo papas se quieren meter como que es lo que están haciendo esta la computadora están detrás de la computadora que están haciendo no se qué y lo niños eh lo que quieren más es que no se enteren entonces ahí eso es lo que mal les está cayendo y en el social pues siento que también la mayoría de personas están de acuerdo bueno los amigos dicen si no tienes el facebook no estás actualizado actualízate que no se qué y también con chavos muchas chavas caen así por lo mismo hay mira ese chavo esta bonito acéptalo y todo eso entonces también pienso que influye mucho la sociedad y con quien se esté juntando verdad.

- En el ambiente familiar yo creo que un poco preocupante para los padres verdad porque aceptan los hijos o los jóvenes a muchos amigos que no conocen que solo personalmente que son de otros países o que solo se los han referido pero no tienen realmente no se conocen entonces es difícil saber cómo son esos amigos entonces es preocupante el ambiente familiar y además los jóvenes no aceptan a los padres en facebook verdad los bloquean incluso para no tener no daries ninguna información ahora en la sociedad yo creo que hay grupos he por ejemplo en la universidad o en el trabajo que si pues es de beneficio verdad porque tienen información y tienen apoyo tienen información que no pueden tener en el momento y creo que en la sociedad hay grupos y si se benefician.

- Pues ha afectado bastante porque ahora todo mundo hay una reunión social y todos en su facebook y es más que todo ya no se utiliza como antes y es preocupante también verdad porque los niños ahora tienen facebook y todo hasta los papas los abuelitos tíos y todos ya no se socializan.

- Los amigos dicen que si no tienes el facebook no estás actualizado.
- Influye mucho la sociedad y con los que se estén juntando.
- En el ambiente familiar preocupante.
- Los hijos o los jóvenes aceptan a muchas personas que no conocen.
- Hay una reunión social y todos en su facebook.
- Los niños ahora ya tienen facebook
- No se socializan.

4. ¿Qué opinión tiene acerca de la utilización de la red social facebook?

RESPUESTAS	FRASES NOTABLES
<p>✓ Creo que es una herramienta de comunicación y de información de las tics verdad pero depende de la forma como uno las utilice porque si uno no tiene el conocimiento de que es un medio y no el fin en sí mismo de comunicarse entonces creo yo que se va utilizar bien eso va depender también de las características de quienes las utilizan por ejemplo a nosotras nos puede servir para comunicarnos sobre trabajos pero a las edades de los jóvenes como unos 15 o 16 años más que todo creo yo que lo utilizan como medio de comunicación y de identificación o de pertenencia hacia un grupo.</p> <p>✓ Va depender pues de cómo este orientado la persona y obviamente cual es el objetivo para cada uno porque para algunas personas puede ser como de estudio o de trabajo y otros caen como en el vicio de estar chateando.</p> <p>✓ Pues como herramienta es una buena herramienta que nos ayuda a estar comunicados y interactuando casi en tiempo real con las demás personas pero como toda herramienta tiene sus límites que muchas veces lo sobrepasamos sobre todo con información personal que se puede colocar ahí ya que esa información puede llegar a ser nociva para nosotros mismos si no sabemos quién tiene acceso a esa información.</p> <p>✓ Creo que en algunos casos es como muy utilizado y a veces se desperdicia mucho tiempo en la red entonces en vez de enfocarse en sus estudios estar haciendo su trabajo uno se interesa en ver que publican las demás personas verdad. Entonces no creo que este tan bien utilizada la red.</p> <p>✓ Pues considero que dependiendo de cada persona como lo utilicen pero en lo personal utilizar facebook es pasar mucho tiempo prácticamente sin hacer nada esta uno ahí chateando o jugando y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herramienta de comunicación. • Depende de la forma como se utilice. • Depende de las características de quien lo use. • Los jóvenes lo utilizan como medio de comunicación y de identificación o de pertenencia a un grupo. • Depende del objetivo de cada persona. • Otros caen en el vicio de estar chateando. • Nos ayuda a estar comunicados e interactuando casi en tiempo real. • Como toda herramienta tiene sus límites que muchas veces lo sobrepasamos. • La información puede ser nociva si no sabemos quién tiene acceso a esta

<p>jugando y jugando hasta que se le acaban las vidas y pues busca otro juego o hace lo que tenia que hacer al principio y pues he visto a otras personas que si lo utilizan bien que casi solo se conectan ha buscar lo que tienen que buscar si son informacion sobre el trabajo ellos si como que más práctico.</p> <p>✓ Pues siento que hay veces que hay personas de que no la utilizan para bien verdad como decía mi compañero muchas personas es como que pierden el tiempo realmente no están haciendo nada productivo verdad al estar metiéndose en facebook porque pueden bien estar leyendo un libro o haciendo otra actividad y prefieren estar ahí verdad pero sirve mucho para hablar con las demás personas pero depende de la persona realmente para que la utilice.</p>	<p>información.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A veces se desperdicia mucho tiempo. • En vez de enfocarse en los estudios se interesan en ver que publican los demás. • Pasar mucho tiempo prácticamente sin hacer nada. • Pierden el tiempo realmente no están haciendo nada productivo. •
---	--

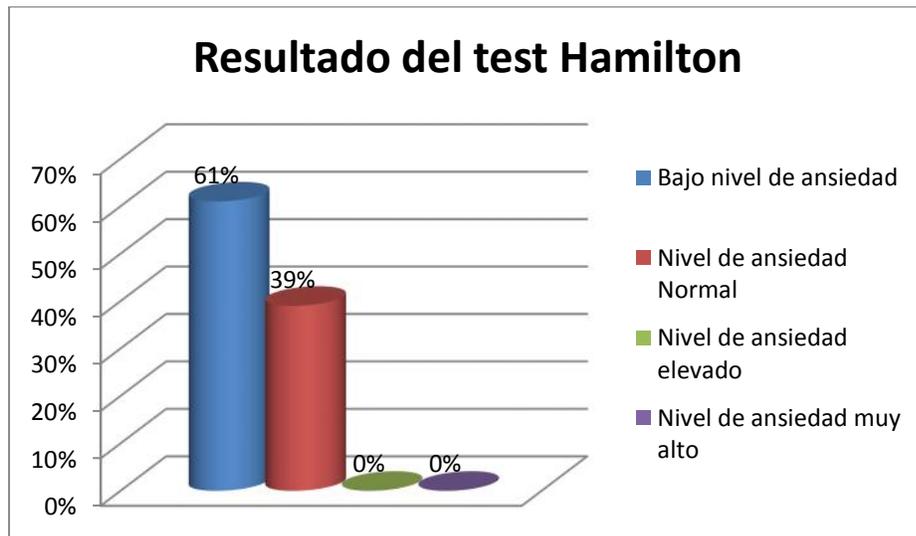
5. ¿Cómo ustedes trabajarían para lograr una buena utilización de la red social facebook?

RESPUESTAS	FRASES NOTABLES
<p>✓ Yo pienso que talves deberían de dar algunos consejos porque hay algunos eh usuarios que lo utilizan de forma equivocada e vistos muchos casos por parte de la televisión que han sido niñas secuestradas por la mala utilización de facebook verdad entonces tal vez se deberían dar algunos consejos tips para que uno lo pueda utilizar de la mejor manera.</p> <p>✓ Principalmente siento yo que trabajar con los niños decirles informarles como tienen que utilizar ese medio o más que todo llevarlos a utilizar otros diferentes medios para comunicarse ya que no existe solo ese porque puede pasar eh diversas cosas con él.</p> <p>✓ Yo pienso que deberían informar a varios tipos de población acerca de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deberían dar algunos consejos. • Algunos usuarios lo utilizan de forma equivocada. • Trabajar con los niños. • Informar a varios tipos de población acerca de las consecuencias y beneficios que trae

<p>las consecuencias y beneficios que trae facebook y crear como una normativa para utilizarla de una manera correcta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bueno trabajaría tal vez en el sentido de que eh en la buena utilización es de que por ejemplo que no los niños a temprana edad no lo tengan verdad solamente como personas ya adultas que lo sepan manejar bien no andar como publicando vida privada o vida intima saber y las consecuencias y dar a conocer las consecuencias que uno pueda estar publicando vida privada o personal verdad porque ahora como están los tiempos es como que muy delicado y muy peligroso. ✓ Enseñándoles cómo usarlas verdad a las personas que son un poco más pequeñas también pues orientándolos en el sentido de lo bueno que tiene el facebook no solo para conocer personas sino también para aprender un poquito más para poder comunicarte con las demás personas que mas siento yo que más que todo es enseñar el buen uso enseñar que el facebook no solo sirve para cosas negativas sino que también tiene su lado positivo y que esas personas lo puedan aprender a usar verdad. ✓ Lo mismo de reeducar a los adolescentes tanto como niños también porque ahora de niños ya empiezan a ver como este o a veces empiezan a ver que hacen su hermano mayor y quieren hacer lo mismo verdad también reeducarlos verdad que los papas también sepan porque a veces uno de adolescente o de niño no quiere creerle tanto a los papas entonces sería bueno que alguien más viniera y les comentara cuales son los beneficios y cuáles no lo son aparte de decirle en algunas maneras que puedan utilizarlo que va pasar si ellos hacen tal acción y si que va a pasar si no lo hacen verdad además eso de andar comentando todo lo que a uno le pasa va en el día estarlo comentando y que toda la gente lo mire como que no es una buena idea y darles a entender que es lo que va a pasar si la gente alguien mal que piense mal se llegue a enterar de todo eso verdad. 	<p>facebook.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear una normativa para utilizarla de forma correcta. • Que los niños de temprana edad no lo tengan. • No andar publicando vida privada o vida intima. • Reeducar a los papas. • Reeducar a los adolescentes tanto como a niños.
---	--

TEST DE ANSIEDAD APLICADO A ESTUDIANTES DE 3ER SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CUM

A continuación se presentan los resultados del test de ansiedad de Hamilton Anxiety, basado en el cuestionario GADI. Por medio de grafica. Aplicado a los estudiantes de la escuela de ciencias psicológicas CUM, siendo un total de 18 participantes, entre las edades de 18 a 40 años de edad.



Fuente: Test realizado a 18 estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología y terapeutas de lenguaje de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala.

El resultado de los test aplicados a los 18 estudiantes de 3er semestre mostraron en un 61% que mantienen un bajo nivel de ansiedad indicando que son personas que aun estando sometidos a muchas tensiones diarias parece que su nivel de tolerancia es bueno en general. Y un 39% de participantes mostraron un nivel de ansiedad normal que indica que sufren de algún malestar en forma de ansiedad en ocasiones, aunque ello no parece interferir de forma significativa en su rendimiento y se mantienen de momento dentro de los límites razonables.

GUÍA DE TESTIMONIOS EN LA WEB

A continuación se presenta por medio de un cuadro los resultados de la guía de testimonios en la web, aplicada a usuarios de la red social facebook al azar según cada una de las preguntas.

1. ¿Facebook ha cambiado algún aspecto en tu vida cotidiana?

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ Si, porque dedico alguno minutos para ver las actualizaciones de los contactos.✓ No✓ No✓ Si✓ Un poco en realidad todo mi día transcurre de forma normal; Pero si en la noche siempre reviso las noticias información; pues me ha servido como una herramienta para buscar cosas para mi trabajo

2. ¿Tu vida era menos estresante o ansiosa antes de utilizar Facebook? Explica

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ El FB no me pone ansioso, ya que con lo ocupado que me encuentro si no lo veo, no pasa nada.✓ Creo que hay que saber manejar tiempos al utilizar facebook✓ No✓ Si era menos estresante✓ No en lo personal no me ha cambiado creo que depende de la madurez de cada persona para saber manejarlo

3. ¿Crees que facebook tiene un impacto en la vida de los jóvenes de hoy en día? Porqué

RESPUESTAS

- ✓ Si, porque muchos jóvenes encontraron en el FB la forma de expresarse, incluso mucha gente exponen sus vidas de una forma diferente a como realmente son.
- ✓ Si, algunos creen que deben tener una cuenta en facebook de lo contrario están out
- ✓ Definitivamente, parece una obsesión para la juventud, ya que no pueden manejar las redes sociales
- ✓ Si porque han venido a ser parte se la vida diaria cuentan sus estados de ánimos y eventos que han sucedido.
- ✓ Bastante regularmente le dedican mucho tiempo a estas redes máximo porque se les facilita a ellas gracias a los smartphome y tabla iphod y iphads' ha hora hay menos interacción personal

4. ¿Crees que Facebook es una adicción para los que lo utilizan? Porqué

RESPUESTAS

- ✓ No a todos, pero a la mayoría si, ya que he visto personas que no pueden estar sin subir cada aspecto de su vida.
- ✓ Para algunos si, pues esto se vuelve adicción
- ✓ Creo q depende de la madurez de cada persona
- ✓ Si porque ya hay un pensamiento que automaticamente hace revisar a cada momento las publicaciones de los demás
- ✓ Si creo que si provoca cierta dependencia mayormente para las personas que se les dificulta establecer lazos y la socialización; porque el facebook les permite a los usuarios vender una imagen diferente a lo que realmente es cada uno; veo a muchos jóvenes tomándose sus mejores fotos para compartir y de alguna manera ganar seguidores

5. Describe algunas desventajas que tiene la utilización del Facebook.

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ El tiempo que te puede hacer perder, dejar de tener contacto real con las personas ya que se tendría más Virtual.✓ Mal tiempo invertido Distracción Mala conducta✓ Facilidad de acceso a la información de muchas personas al no bloquear las cuentas✓ No hay privacidad,✓ Deja al descubierto aspectos privados de la vida de los usuarios permitiendo que los otros conozcan su ubicación su estafo emocional y de ocio. Además si no se maneja adecuadamente deja vulnerable a establecer amistades con personas poco confiables

6. ¿Crees que Facebook ha servido como una herramienta de socialización y de información confiable? Porqué

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ Si, porque la personas comunican lo que sienten con sus contactos, pero si tiene la desventaja del contacto personal.✓ Si ha sido una herramienta de socialización pero confiable creo que no✓ No✓ En algún momento si con las personas o familiares que están lejos y no es confiable porque pueden usurpar tu identidad o información importante✓ Si si la sabes filtrar; si eres maduro emocional e intelectual y si tienes capacidad de análisis

7. ¿Sabes de alguien que ha sufrido por la mala utilización de Facebook y que consecuencias le ha traído?

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ Si, cerró su perfil por seguridad.✓ Si Han sufrido de extorsiones✓ Solo lo que uno escucha de los medios de comunicación, consecuencia "la muerte"✓ Si ella se comunicaba con sus exparejas y está al borde de una separación con su esposo✓ Si la mayoría jóvenes o adolescente s

8. ¿Qué ventajas te ha traído la utilización de Facebook? Porque

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ A mí en lo personal, ninguno, procuro tener un perfil baja en dicha red.✓ Encontrar a familia o amigos lejanos Comunicación rápida en el menor tiempo✓ Comunicación con amigos en el extranjero✓ Comunicarme y crear eventos con personas del núcleo familiar y social✓ Me ha permitido hacer videoconferencias con colegas y compartir experiencias con colegas de otros países' encontrar viejos amigos

9. ¿Cuánto tiempo le dedicas a Facebook durante el día? Porque

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ 30 minutos, segmentados.✓ Por periodos / intermedios✓ No es diario, de dos a tres veces por semana✓ Varias veces, cuando estoy ocupada no lo hago pero en mi tiempo libre lo hago más frecuente para enterarme de eventos chismes etc✓ Varía pero si una media hora diaria

10. ¿Qué es lo que más te llama la atención de la utilización de Facebook? Porque

RESPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ Ver lo que publican los contactos.✓ Algunos post interesantes✓ Ver las imágenes de mis amig@s para saber cómo se encuentran actualmente✓ Pues el crear eventos porque es mas fácil de contactar a las personas✓ La información que se comparte noticias y herramientas de trabajo que me son útiles ' porque es información que no tengo durante el día

ANÁLISIS GLOBAL

En los resultados anteriores podemos observar que los usuarios de facebook tienen diferentes puntos de vista y otros en común, para algunos ha cambiado algún aspecto de su vida cotidiana ya que dedican algunos minutos para ver actualizaciones de sus contactos, y otros lo usan como herramientas para trabajos, a ningún usuario de facebook le estresa utilizar facebook porque opinan que hay que saberlo manejar con madurez y con tiempos específicos.

En la encuesta todos opinaron que facebook si tiene un impacto en la vida de los jóvenes porque ahí encuentran una forma de expresarse, algunos jóvenes se obsesionan con su uso y no pueden manejarlo adecuadamente, porque se les facilita con los teléfonos y hay menos interacción personal. Algunos encuestados opinaron que para algunos si es una adicción la utilización de facebook porque ya automáticamente revisan cada día la publicación de los demás y provoca cierta dependencia mayormente para las personas que se les dificulta establecer lazos y la socialización. Las desventajas que mencionaron que tiene facebook fueron que se deja tener contacto real con las personas, hay distracción, tiempo mal invertido, facilidad de acceso de información y deja al descubierto aspectos privados de la vida de los usuarios; pero se encontraron algunas ventajas entre ellas que hay comunicación con amigos y familiares del extranjero, comunicación rápida en menor tiempo, hacer videoconferencias y encontrar viejos amigos. Algunos opinaron que no es una herramienta de comunicación confiable porque

pueden usurpar la identidad e información importante, y otros dijeron que si si se sabe usar con madurez. Todos los dijeron conocer o vivir o sufrir alguna consecuencia por el mal uso de facebook como extorsiones, seguridad, separaciones y hasta la muerte. El tiempo que le dedica a la utilización de facebook al día varía, algunos lo hacen en tiempos libres, por las noches o una media hora al día completo o segmentado y por último lo que más les llama la atención a estos usuarios es ver publicaciones de contactos, imágenes interesantes, noticias y herramientas de trabajo útiles.

En conclusión puedo decir que la tecnología nos superó y herramientas como las redes sociales en este caso facebook surgieron tan rápido que nos falta tiempo para reflexionar sobre su uso más efectivo, para algunos les permite el reencuentro entre personas que perdieron contacto, pero también genera que muchos prefieran una relación online en lugar de disfrutar de una amistad o comunicación en la vida real, se han convertido en un arma de comunicación potente y atractiva; con tantas virtudes que, tal vez por ingenuidad, la mayoría de usuarios no toman las precauciones necesarias en cuanto a la prudencia de revelar datos personales y esto puede afectar en su autoestima e identidad.

Es importante que aprendamos a limitar el acceso a determinada información personal mediante la creación de un perfil privado o restringido; eliminar la opción de encontrar la cuenta a través de un buscador; o evitar subir fotos o

vídeos que puedan desprestigiar a la persona. Se trata, en definitiva, de tener claros una serie de límites para que el uso de facebook sea más seguro.

Según los datos obtenidos en la investigación uno de los factores confusos de la red social facebook, es que de algún modo inconsciente, convierte a los individuos incapaces de socializar “cara a cara” y se encierran en el mundo virtual. Se alcanzaron los objetivos que se propusieron al iniciar la investigación como identificar las consecuencias psicosociales del uso frecuente e inmoderado de las redes sociales en facebook con el test de ansiedad, se les dio a conocer y motivo a los participantes que esta red social puede ser un medio efectivo para comunicarse con los demás. Se exploraron las ventajas y desventajas que ha traído la utilización de la red social facebook en la sociedad guatemalteca con respecto a la comunicación con los demás y que áreas se veían afectadas con la actividad del grupo focal, identificamos si los usuarios presentaban efectos psicosociales como estrés, adicción, aislamiento y rompimiento de la comunicación con los demás, en el uso excesivo de la red social facebook y se logró dar respuesta a las preguntas que se hicieron al inicio de la investigación en el trabajo de campo como saber que era lo que motivaba a los usuarios abrir una cuenta en facebook, que es el estar actualizado, comunicado con sus seres queridos que están lejos por los juegos y las fotos que subían los demás. Además conocimos para qué se utiliza la red social facebook y la mayoría acordó que era una forma de comunicación para tareas en grupo y comunicarse

de una manera más rápida y actualizada. Identificamos también si la red social facebook podía ser un medio de comunicación efectiva y los participantes comentaron que dependía de cada individuo al poner sus prioridades en otras actividades que en facebook y si manejaban esta vía de comunicación con maduración y responsabilidad. Estudiamos los beneficios de tener una cuenta en facebook y encontramos que si existen varios como el de reencontrarse con amigos o familiares que ya hacía un tiempo no se comunicaban y el de enviar tareas de una forma más rápida. Logramos descifrar y concientizar que áreas de comunicación se ven afectadas al utilizar la red social de facebook y encontramos que en un gran porcentaje era las relaciones humanas, personales y de socialización y el poder platicar personalmente. Se platicó del impacto que ha tenido la utilización de facebook en la sociedad guatemalteca y llegamos a la conclusión que la mayoría de jóvenes y adultos ya no pueden estar sin un teléfono a la mano con las herramientas que nos provee la tecnología y en mas de alguna red social tienen acceso y lo pueden utilizar a cualquier hora y con mucha facilidad, en este tiempo todos tenemos que estar actualizados porque la mayoría de ventas, anuncios, tema de educación se mueve por las redes sociales. Se conoció los efectos que ha tenido la utilización de facebook en la comunicación a nivel global ya que esto influye mucho en las relaciones personales, en las relaciones de familia y amigos se ha perdido mucho el contacto físico y cercano con mas personas y las personas sin moral y de malas intenciones han aprovechado este medio para engañar a jóvenes.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Según la hipótesis se comprobó con la técnica estadística inferencial por medio de las preguntas hechas a la muestra de la investigación por asociación y relación de variables que las personas cada vez utilizaban más tiempo para conectarse a la red social facebook y en algunas ocasiones presentaban, ansiedad estrés y adicción.
- Según algunos datos obtenidos en la investigación se comprobó que los usuarios de facebook están motivados abrir una cuenta en esta red porque se percataron de la facilidad con la que pueden contactarse con personas con las que se perdió la comunicación, así como para mantener el vínculo con los amigos actuales o para informar periódicamente sobre lo que acontece en sus vidas y por entrenamiento y diversión y es a veces la única manera que tiene mucha gente para relacionarse y acercarse a otros.
- Las redes sociales son totalmente comunicación, permite chatear, mandar mensajes tanto privados como públicos, crear eventos, subir fotos o videos y se comparte el tiempo libre pero hay una delgada línea entre la comunicación y la adicción, es necesario tener más cuidado con nuestros jóvenes pues los que pueden llegar a tener una posible adicción son personas con baja autoestima, tímidas, depresivos. y los que presentan ansiedad para enfrentar relaciones sociales físicas.
- Se identificó que si facebook es utilizado adecuadamente, puede tener varias utilidades, tanto educativas como comunicativas, e incluso acercarnos a nuestros amigos y/o familiares que se encuentran en otro lugar. Sin embargo, si facebook no es bien utilizado, puede ocasionar aislamiento, falta de comunicación, exposición de información que puede perjudicarlos, pérdida de tiempo en vez de aprovecharla en otras actividades productivas, problemas personales como la incomunicación con el mundo real entre otros.

- Los beneficios que puede tener una cuenta en facebook es la posibilidad de saber de las personas a quienes no se ve ni oye desde hace mucho tiempo, la posibilidad de conocer personas amigables con los mismos gustos, comunicación constante con familiares lejanos y comunicación más rápida para enterarse de trabajos en grupo o entregar tareas.
- Facebook es un espacio virtual, donde no se tiene certeza del perfil que muestran los sujetos, ni las intenciones que tienen con las demás personas, aunque este espacio es social y cumple de alguna forma con la satisfacción de necesidades sociales, lo realmente importante es no dejar que los amigos virtuales llenen las expectativas de amistad, inclusión social, y aceptación social, que ofrecen los amigos reales, estas son relaciones que dejan profundas soledades y de alguna manera sus áreas de comunicación se verían afectadas.
- Las redes sociales han causado un impacto tremendo en la sociedad guatemalteca durante los últimos años con la ayuda de los smartphones y sus ya muy famosos chats en Guatemala, y las aplicaciones de las redes sociales en los mismos, los guatemaltecos están conectados a toda hora a la información y eventos que las organizaciones juveniles ponen a disposición de las personas, interactuando en un mundo que hasta hace unos pocos años ni pensábamos que pudiera existir en nuestro país.
- La comunicación a través de las redes sociales resulta ser un tema muy interesante en la actualidad, ya que ahora se encuentra en pleno boom y han generado procesos y cambios en las actividades que las personas realizan día a día al haber un cambio sobre las dinámicas que las personas desempeñan, se produce un efecto en cadena que se traduce también en un cambio físico a uno virtual y en donde con un simple click de facebook se desarrolla un efecto en cadena que se traduce en la conformación de centenas de usuarios.

- Algunos jóvenes pueden llegar a estar obsesionadas con facebook, se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones existiendo muchos factores de riesgo específico por el uso excesivo de los de esta red social, en algunas circunstancias afectando a los jóvenes en que los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio transformándose en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última moda de la tecnología puede enmascarar necesidades más poderosas porque contribuiría a crear en el individuo una falsa identidad y a distanciarse o a distorsionar el mundo real y convertirse en una adicción.
- Se concluyó que la red social facebook de alguna manera a influido en la comunicación y en el ambiente familiar ya que es un poco preocupante para los padres que los hijos o los jóvenes acepten a muchos “amigos” que no conocen personalmente, dándose así que las relaciones familiares vayan declinando porque ya no hay comunicación entre padres e hijos, convivencia por razones que cada miembro de la familia de algún modo esta con su teléfono o computadora en contacto con la tecnología.

4.2 RECOMENDACIONES

- Valorar más el tiempo utilizándolo en actividades productivas que no generen estrés, ansiedad y adicción en la red social facebook.
- Ofrecer alternativas para comunicarse personalmente y realizar más actividades que fortalezcan la interacción familiar y social en vez de la virtual.
- Valorar las solicitudes de amistad de personas desconocidas, o investigar si tienen amistades en común y cuál es el vínculo que le une a esas amistades, en caso de duda, simplemente es mejor rechazar la solicitud que incluir entre las amistades a una persona extraña y fomentar la relación con otras personas.
- Evitar publicar todas las actividades o subir fotos de cada cosa que se hace. Ya que la necesidad de contar la vida y de querer "controlarlo todo" a través de las redes sociales es, en definitiva, lo que vuelve adicta a los usuarios a estas plataformas en lugar de ello, buscar otras formas para compartir el tiempo libre junto a tus familiares y amigos y estimular la comunicación y el dialogo en familia.
- Hacer actividades en la red social facebook en compañía de la familia especialmente si hay menores en casa, navegar con ellos sería una buena forma de enseñarles a hacer un uso adecuado de Internet.
- Decidir cuidadosamente cada foto que se publique en la red hay que recordar que una vez publicada está disponible para cualquiera que tenga acceso a su perfil, incluso para usarla con fines distintos a los que se tenía en mente

cuando se publique, y tener especial precaución con las fotos en las que aparezcan menores.

- Aprender a comunicarse mejor, practicando la escucha activa y fortaleciendo las relaciones interpersonales.
- Reeducar a los jóvenes sobre el buen uso de la red social facebook, para que sepan utilizarlas a su favor y no en contra, potenciar aficiones tales como la lectura el cine y otras actividades culturales.
- Ayudar a nuestros jóvenes a controlar los tiempos del uso de facebook, ayudarles a desarrollar buenas habilidades sociales permitiéndoles el desarrollo de sanas relaciones interpersonales y facilitar la toma de conciencia del tiempo que se pasa conectado a facebook.
- Deben programarse estrategias preventivas en el seno de la familia como en las instituciones educativas sobre la base de los factores de riesgo que puede traer el mal uso de la red social facebook.

BIBLIOGRAFÍA

- Balardini, S. (2000) Jóvenes e Identidad en el Ciberespacio Proyecto Juventud, FLACSO Argentina. Buenos Aires. 110. Pp
- Carpintero, H. pirámide (2005). Historia de las ideas Psicológicas 2da. Edición. 496 pp. ISBN **9788436817768**
- Castells, M. (1997). La era de la información. Volumen 3. Madrid: Alianza.488.pp ISBN: 9788420677200
- Castells, M. (2001). La galaxia Internet. Reflexiones sobre Internet, empresa y sociedad. Barcelona: Plaza & Janés. 368. pp. ISBN: 8401386063
- Castells, P y Bofarull, I. (2002). Enganchados a las pantallas. Barcelona: Planeta. 234. Pp ISBN: 9788408042631
- Echevarría, J. (2000): Un mundo virtual . Barcelona: Plaza y Janés. 125. Pp ISBN: 9788484500650
- Finkielkraut Alain. 1987.La derrota del pensamiento. Editorial anagrama Barcelona. 142 pp. ISBN: 9788433900869
- Guzmán A, J. (2006) El reto de propiciar el correcto uso de la tecnología en el salón de clases. 222. pp
- Lévy, P. (1999). ¿Qué es lo virtual?. Barcelona: Paidós.142. pp ISBN: 9788449305856

- Lewis, D. (1999). La pantalla ubicua: comunicación en la sociedad digital. Buenos Aires: La Crujía. 236. pp. ISBN: 9879749839
- Paniagua, W (2006) de indígena a maya: Efectos y potencia de la transformación discursiva. Tesis de maestría en psicología Social. Universidad Autónoma de Barcelona. 306. pp.
- Pardo Kuklinski, Hugo (2010). Geekonomía. Un radar para producir en el postdigitalismo. Colección Transmedia XXI .Ediciones de la Universidad de Barcelona. Barcelona 194. Pp.
- Pérez Tapias, J. A. (2003). Internautas y Náufragos. La búsqueda del sentido en la cultura digital. Madrid: Editorial Trotta. 245. Pp ISBN 10: 8481645818 ISBN 13: 9788481645811
- Romero, A. (1995). La psicología en Internet desde España. Anales de Psicología. 116 pp.
- Romero, A. y López, J.J. (1995). Novedades sobre psicología en Internet. Anales de Psicología. 222 pp.
- Sánchez , A. (2001). La Era de los Afectos en Internet. México: Océano. 216. Pp. ISBN 9706514899, 9789706514899

- Sloterdijk, P. (2001). El desprecio de las masas. Ensayo sobre las luchas culturales de la sociedad moderna. Valencia: Pre – Textos. 108.pp ISBN: 84-8191-428-2
- Turkle , S. (1997): La vida en la pantalla. La construcción de la identidad en la era de Internet. Barcelona: Paidós. 414. pp. ISBN: 844930461X, 9788449304613

E-GRAFIAS

- La Historia de Facebook.
http://www.cad.com.mx/historia_de_facebook.htm 25-4-13
- Facebook: <http://www.facebook.com> 25-4-13
- Idealistas.org (2006). ¿Qué es un Perfil Personal?
<http://www.idealista.org/if/i/es/faq/600-2/202-71>. 30-4-13
- <http://definicion.de/usuario/15/13>
- EnelcorazóndeFacebook,nohabrábotónde“nomegusta”sucultura.es
- .“optimista” El Periódico. Colmenares, B. Disponible en la web:
<http://www.elperiodico.com.gt/es/20100318/hitech/142656/> 2-4-13
- El.adictivoFacebook.¿Aúnrecordamos.cómo.era.la.vida.sin.él El Periódico.
Hurtado, P. Disponible en la web: <http://elperiodico.com.gt/es> 3-5-13
- <http://cibelhilerio.tripod.com/id24.htm> 14-5-13
- <http://www.publico.es/> 14-5-13
- <http://internetaddictiondisorder.wordpress.com> 15-5-1

ANEXOS

INDICE

- ❖ **Glosario**
- ❖ **Encuesta**
- ❖ **Grupo focal**
- ❖ **Guía de testimonio en la web**
- ❖ **Escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS)**

GLOSARIO

Acceso

Aludimos a la entrada o camino que lleva a introducirse en un lugar.

Actividades sociales

Se enmarcan dentro del ocio y tiempo libre como actividades pasivas

Adicción

Es una enfermedad física y psicoemocional, según la Organización Mundial de la Salud. En el sentido tradicional es una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación causada por la satisfacción que esta causa a la persona. (codependencia).

Afición

Es una actividad cuyo valor reside en el entretenimiento de aquél que lo ejecuta, que algunas veces no busca una finalidad productiva concreta y se realiza en forma habitual.

Amistad

Es una relación afectiva entre dos o más personas. La amistad es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tiene en la vida.

Ansiedad

Es una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Auto aceptación

Significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos.

Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra

manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter

Autonomía

Es la capacidad de tomar decisiones sin intervención ajena.

Chats

Es una función dentro de Facebook para comunicarse en tiempo real con los demás contactos que se encuentren conectados en el sitio

Ciberespacio

Es una realidad simulada que se encuentra implementada dentro de los ordenadores y de las redes digitales de todo el mundo.

Estrés

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Falta de sueño

Es una reducción en el número habitual de horas de descanso. Puede deberse a algún trastorno del sueño, a una decisión activa

Hábito.

Es el comportamiento repetido de una persona regularmente.

Interacción

Es una acción recíproca entre dos o más objetos, sustancias, personas o agentes.

Mal humor

Es un malestar crónico, producto de una alteración de la química cerebral.

Multimedia. Nombre que recibe la fusión de texto, audio, animación e imágenes para Comunicar mensajes.

Myspace Es una red social lanzada en 2003 constituida por perfiles personales de usuarios que interactúan con sus amigos. Es un sitio que cuenta con grupos, fotos, videos, música y mensajes privados.

Narcisismo Es un patrón persistente de grandiosidad, necesidad de admiración y un sentido exagerado de autoimportancia

Nickname

Es el sobrenombre que usa un usuario para identificarse en la red.

Obsesión

Se trata de una perturbación anímica producida por una idea fija, que con tenaz persistencia asalta la mente.

Popularidad

Aceptación y fama que tiene una persona o una cosa entre la mayoría de la gente

Spam

Mensajes electrónicos enviados en masa y de manera indiscriminada con

.

ENCUESTA

Dirigida a estudiantes de la Escuela de ciencias psicológicas, Universidad de San Carlos de Guatemala CUM

Fecha _____ Edad: _____ Sexo: M _____ F _____
Año de estudio _____

INSTRUCCIONES: Por favor lea detenidamente la siguiente encuesta y luego conteste las preguntas marcando con una X la respuesta que crea conveniente.

1. ¿Cuántas horas a la semana utilizas facebook?
() 1 hora () 2 horas () 3 horas a mas

Porqué: _____

2. ¿Medio de utilización de facebook?
() Celular () computadora

Porqué: _____

3. ¿Lugar de uso del facebook?
() Casa () lugar de estudio () en el trabajo () Café internet

Porqué: _____

4. ¿Cuáles son tus actividades principales en el facebook?
() Chatear () ver fotos () buscar información () jugar

Porqué: _____

5. ¿Descuidas tus labores o actividades cotidianas para estar en facebook más tiempo?
() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué: _____

6. ¿Revisas tu facebook antes de realizar tus trabajos?
() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué: _____

7. ¿La información contenida es de utilidad o beneficio personal e interpersonal?
() No () A veces () Casi siempre () Siempre

Porqué: _____

8. ¿Facebook te ha servido como una herramienta de socialización y de información confiable?

No A veces Casi siempre Siempre

Porqué: _____

9. ¿El acceso a facebook te permite disponer de información adecuada a tus necesidades de socialización.?

No A veces Casi siempre Siempre

Porqué: _____

10. ¿Facebook te permite la oportunidad de socializar y formar amigos sinceros?

No A veces Casi siempre Siempre

Porqué: _____

11. ¿A qué hora inicias la revisión de tu facebook?

ocasionalmente frecuentemente siempre

Porqué: _____

12. ¿Opinas que tiene desventajas el facebook?

SI NO A veces

Porqué: _____

13. ¿Te sientes irritado o ansioso cuando algo impide que te conectes a facebook?

Nunca casi nunca frecuentemente siempre

Porqué: _____

14. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estas conectado a facebook?

Nunca casi nunca frecuentemente siempre

Porqué:_____

15. ¿Tus temas de conversación se basan en lo que sucede en la red facebook?

() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué:_____

16. ¿Aun desconectado piensas en la red social facebook?

() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué:_____

17. ¿Tu actividad académica se ve perjudicada porque dedicas mucho tiempo en facebook?

() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué:_____

18. ¿Evades tus problemas de la vida real pasando un tiempo conectado a facebook?

() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué:_____

19. ¿piensas que la vida sin facebook seria aburrida y vacía?

() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué:_____

20. ¿Con que frecuencia pierdes el sueño debido a las altas horas de la noche conectado a facebook?

() Nunca () casi nunca () frecuentemente () siempre

Porqué:_____

GRUPO FOCAL

OBJETIVO. Establecer las percepciones, sentimientos, opiniones y pensamientos de los participantes sobre las consecuencias psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook.

PROPOSITO. Interactuar con otras personas y conocer sus opiniones y conocimientos acerca del tema, así como recopilar información para el proceso de investigación.

POBLACIÓN. Jóvenes estudiantes de la escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

PLAN.

Coordinar el reclutamiento de los participantes.

Coordinar la logística de los grupos focales.

Dar la bienvenida

Introducción al tema

Verificar la grabación

Tomar nota de las opiniones

Proveer resumen de la actividad

Transcripción total de la actividad

RECURSOS.

+Mesa redonda

+Grabadora

+ Cuaderno de apuntes

+Lapiceros

Fecha:

Lugar:

Actividad: Grupo Focal

Tema: Estudio para graduación titulada “consecuencias psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook

Nombre del moderador: Kéren Nuñez

Participantes:

Preguntas:

1. ¿Cuál creen que es el objetivo principal de los jóvenes al utilizar la red social de facebook?

2. ¿Creen que el uso de facebook beneficie de alguna manera a los usuarios de facebook?

3. ¿Qué opinión tiene acerca de la actualidad como se ha tornado el ambiente familiar y social de los usuarios de facebook?

4. ¿qué opinión tienen acerca de la utilización de la red social facebook?

5. ¿Cómo ustedes trabajarían para lograr una buena utilización de la red social facebook?

PREGUNTAS PARA LA GUIA DE TESTIMONIOS EN LA WEB

Hola buen día para todos!!!

La razón porque les escribo es porque estoy realizando una investigación con fines de graduación titulada “consecuencias psicosociales del mal uso de la Red social facebook”.

Les agradecería enormemente si pudieran dedicar unos minutos de su tiempo en contestar las siguientes preguntas que son acerca de sus experiencias con facebook. Este cuestionario consta de 10 preguntas abiertas y no importa que tan largas sean tus respuestas, esto es totalmente confidencial y no se necesita identidad, así que no teman en escribir toda la información necesaria y que se solicita.

De ante mano muchas gracias por compartir tus experiencias.

1. ¿Facebook ha cambiado algún aspecto en tu vida cotidiana?
2. ¿Tu vida era menos estresante o ansiosa antes de utilizar facebook?
Explica
3. Crees que facebook tiene un impacto en la vida de los jóvenes de hoy en día? Porqué
4. ¿crees que facebook es una adicción para los que lo utilizan? Porqué
5. Describe algunas desventajas que tiene la utilización del facebook.
6. ¿Crees que facebook ha servido como una herramienta de socialización y de información confiable? Porqué
7. ¿Sabes de alguien que ha sufrido por la mala utilización de facebook y que consecuencias le ha traído?
8. ¿Qué ventajas te ha traído la utilización de Facebook? Porqué
9. ¿Cuánto tiempo le dedicas a Facebook durante el día? Porqué
10. ¿Qué es lo que más te llama la atención de la utilización de Facebook?
Porqué.

Creación de la guía de testimonios a través de la web:

Busca personas, lugares y cosas

Keren Inicio 4 Busca

Encuestas para facebook

Editar la descripción

1 Descripción > 2 Preguntas > 3 Compartir

¡Empezemos por crear su primer encuesta! Inventa un título y personalice los diferentes mensajes que se mostrarán a los participantes. Presione el botón verde cuando termine para continuar a la página de Preguntas. No se preocupe si duda con alguna de las opciones, puede regresar después y cambiarlas.

Título de su encuesta

Consecuencias Psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook Esconder el título

Texto de introducción | Agradecimiento | Encuesta cerrada | Pie de página

B / *I* / [Listas] / Familia de f... / Tamaños d... / A / [Listas] / [Link] [Image] [Code]

Hola buen día para todos!!!

La razón porque les escribo es porque estoy realizando una investigación con fines de graduación titulada "Consecuencias Psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook".

Les agradecería enormemente si pudieran dedicar unos minutos de su tiempo en contestar las siguientes preguntas que son acerca de sus experiencias con facebook. Este cuestionario consta de 10 preguntas abiertas y no importa que tan largas sean tus respuestas, esto es totalmente confidencial y no se necesita identidad, así que no teman en escribir toda la información necesaria y que se solicita.

De ante mano muchas gracias por compartir tus experiencias.

Este texto aparece al inicio de las preguntas como una introducción de su encuesta para los participantes.

Lenguaje de su encuesta

Español

Salvar [Opciones avanzadas] [Borrar]

Cuenta | Contáctenos | Condiciones de uso | Política de privacidad | Sin Etiquetas | Preguntas Frecuentes | Blog | Code Rubik Inc.

La encuesta tiene las siguientes configuraciones:



Opciones avanzadas [X]

Respuestas | Compartir | Resultados | Final | Diseño

Recolectar el nombre y género desde el perfil de Facebook de los participantes (requiere que la aplicación sea autorizada)

Los participantes pueden responder la encuesta:

Solo una vez Una vez por día

Cerrar



Opciones avanzadas [X]

Respuestas | **Compartir** | Resultados | Final | Diseño

Los participantes pueden compartir la encuesta con sus amigos.

URL de su encuesta

https://apps.facebook.com/mis-encuestas/

Cerrar

Opciones avanzadas

Resuestas Compartir **Resultados** Final Diseño

Enviarme una notificación cada vez que un participante responde la encuesta.

Los resultados de la encuesta son accesibles de manera pública.

Mostrar porcentajes en los resultados públicos.

Cerrar

Opciones avanzadas

Resuestas Compartir Resultados **Final** Diseño

La encuesta ha terminado. (Se mostrará una página cerrada)

Tiempo de finalización programada

1 ▾ Mayo ▾ 2014 ▾ — 23 ▾ : 45 ▾

Zona horaria actual: America/Guatemala

No edite el tiempo de finalización programada si desea cerrar la encuesta manualmente. Puede cambiar la zona horaria desde su cuenta.

Cerrar



Configuración de las preguntas:



Preguntas	Elecciones
¿Facebook ha cambiado algún aspecto en tu vida cotidiana?	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Tu vida era menos estresante o ansiosa antes de utilizar Facebook? Explica	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Crees que facebook tiene un impacto en la vida de los jóvenes de hoy en día? Porqué	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Crees que Facebook es una adicción para los que lo utilizan? Porqué	Caja de texto de varias líneas Editar
Describe algunas desventajas que tiene la utilización del Facebook.	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Crees que facebook ha servido como una herramienta de socialización y de información confiable? Porqué	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Sabes de alguien que ha sufrido por la mala utilización de Facebook y que consecuencias le ha traído?	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Qué ventajas te ha traído la utilización de Facebook? Porqué	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Cuánto tiempo le dedicas a Facebook durante el día? Porqué	Caja de texto de varias líneas Editar
¿Qué es lo que más te llama la atención de la utilización de Facebook? Porqué	Caja de texto de varias líneas Editar

[← Volver: Descripción](#)
[+ Agregar una pregunta](#)
[Previsualizar la encuesta](#)
[Siguiente: Compartir](#)

Visualización de la Encuesta de cara a las personas que apoyaron con llenarla:

Consecuencias Psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook

Hola buen día para todos!!!

La razón porque les escribo es porque estoy realizando una investigación con fines de graduación titulada "Consecuencias Psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook".

Les agradecería enormemente si pudieran dedicar unos minutos de su tiempo en contestar las siguientes preguntas que son acerca de sus experiencias con facebook. Este cuestionario consta de 10 preguntas abiertas y no importa que tan largas sean tus respuestas, esto es totalmente confidencial y no se necesita identidad, así que no teman en escribir toda la información necesaria y que se solicita.

De ante mano muchas gracias por compartir tus experiencias.

¿Facebook ha cambiado algún aspecto en tu vida cotidiana? *

¿Tu vida era menos estresante o ansiosa antes de utilizar Facebook? Explica *

¿Crees que facebook tiene un impacto en la vida de los jóvenes de hoy en día? Porqué *

¿Crees que Facebook es una adicción para los que lo utilizan? Porqué *

Describe algunas desventajas que tiene la utilización del Facebook. *

¿Crees que Facebook ha servido como una herramienta de socialización y de información confiable? Porqué *

¿Sabes de alguien que ha sufrido por la mala utilización de Facebook y que consecuencias le ha traído? *

¿Qué ventajas te ha traído la utilización de Facebook? Porqué *

¿Cuánto tiempo le dedicas a Facebook durante el día? Porqué *

¿Qué es lo que más te llama la atención de la utilización de Facebook? Porqué *

Enviar

Generado por Encuestas para Facebook

Esta encuesta no es administrada ni patrocinada por Facebook. La información que usted nos brinde solamente se usará para propósitos de la encuesta.

Mensaje de Finalización:

Consecuencias Psicosociales del mal uso de la Red Social Facebook

Gracias por tomarse la molestia de responder nuestra encuesta. Ayúdenos compartiéndola con sus amigos.

Escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS)

Éste test es una escala utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de ansiedad generalizada (cuestionario GADI). Las personas que sufren un alto nivel de ansiedad suelen tener ataques de pánico ocasionales, que normalmente les aparecen en el metro, el autobús, los centros comerciales, el avión o en un atasco de tráfico.

Instrucciones:

A continuación se muestra un test que se basa en el cuestionario GADI para medir el nivel de ansiedad generalizada. Se trata de una escala autoadministrada en forma de afirmaciones con 22 apartados y en cada pregunta ha de elegir una sola respuesta. Cada respuesta puntúa de 0 a 4 puntos, que coincide con el número que hay detrás de cada contestación. Mientras realiza el test, ha de sumar los puntos que obtiene al contestar cada respuesta elegida. La suma final es el resultado que ha obtenido en el test y se corrige al final de la página.

Intente responder el test de forma sincera, es a usted mismo a quien ayuda con su propia sinceridad.

1. Estoy ansioso/a la mayoría de los días

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

2. Me canso fácilmente

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

3. Me preocupo por los acontecimientos cotidianos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

4. Encuentro dificultad para relajarme

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

5. Me siento «al límite»

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

6. Me despierto por la noche

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

7. Experimento sofocos o escalofríos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

8. Tengo malestar por mi ansiedad

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

9. Tengo la boca seca

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)

- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

10. Temo perder el control, desmayarme o volverme loco/a

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

11. Estoy molesto/a por la inquietud

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

12. Sufro mareos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

13. Estoy molesto/a por tener temblores y sacudidas

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

14. Tengo dificultad para coger el sueño

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

15. Sufro por la tensión o dolor de los músculos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)

- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

16. Estoy molesto/a por la dificultad con la respiración

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

17. Me asusto fácilmente

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

18. Tengo dificultad para concentrarme

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

19. Tengo dificultad para controlar mi ansiedad

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

20. Estoy molesto/a por hormigueos o insensibilidad en las manos

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

21. Me preocupo excesivamente

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

22. Estoy irritable

- a) En absoluto (0 puntos)
- b) Un poco (1 punto)
- c) Algo (2 puntos)
- d) Mucho (3 puntos)
- e) Extremadamente (4 puntos)

SOLUCIONES AL TEST:

Una vez sumados el total de puntos que ha obtenido en el test, verá que su resultado se encuentra dentro de alguno de los siguientes apartados:

Puntuación total de 0-22 puntos: Bajo nivel de ansiedad. Su resultado en el test indica que usted es una persona que vive con un bajo nivel de ansiedad. Aunque todos estamos sometidos a muchas tensiones diarias, parece que su nivel de tolerancia a los problemas en bueno en general y se puede decir que según el test, la ansiedad no representa un problema grave para usted. Felicidades, es un afortunado, siga así.

Puntuación total de 22-44 puntos: Nivel de ansiedad normal. Su resultado indica que al igual que todo el mundo, usted tiende a sufrir malestar en forma de ansiedad en ocasiones, aunque ello no parece interferir de forma significativa en su rendimiento y de momento, se mantiene dentro unos límites razonables. Es normal sentir cierta ansiedad a veces, pero puede sentirse tranquilo porque eso no implica por ahora sufrir una enfermedad mental.

Puntuación total de 44-66 puntos: Nivel de ansiedad elevado. Su resultado indica que sufre un nivel de ansiedad excesivo y es posible que haya notado que empieza a interferir en su vida diaria, en sus relaciones personales o en su funcionamiento habitual. Si ha sufrido ya algún ataque de pánico, la ansiedad que le resulta molesta o difícil de tolerar, pensamos si le parece oportuno, que puede ser interesante contrastar éste resultado en el test con una entrevista más convencional con un profesional.

Puntuación total de 66-88 puntos: Nivel de ansiedad muy alto. Su resultado en el test indica que vive diariamente con un nivel de ansiedad muy elevado y casi con seguridad es posible que sufra ataques de ansiedad o pánico de forma recurrente. Intente no dejarlo correr; piense que existen muchos tratamientos psicológicos y

farmacológicos disponibles para contrarrestar éste problema. Creemos que sería aconsejable que contacte con un profesional de la salud mental para ahondar en las causas de su malestar, pues sería muy positivo para usted intentar encontrar soluciones para conseguir que pueda vivir la vida con mayor tranquilidad.

Recuerde que los resultados del test tienen un valor orientativo y no pueden reemplazar una valoración completa realizada por un psiquiatra o psicólogo en una entrevista clínica convencional. Si quiere tener una mayor certeza sobre el resultado acuda a su psiquiatra de referencia.

Escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS)

La escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS) (1) fue diseñada en 1.959. Inicialmente, constaba de 15 ítems, pero cuatro de ellos se refundieron en dos, quedando reducida a 13. Posteriormente, en 1.969 dividió el ítem "síntomas somáticos generales" en dos ("somáticos musculares" y "somáticos sensoriales") quedando en 14. Esta versión (2) es la más ampliamente utilizada en la actualidad. Su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales (específicamente desaconsejada en situaciones de agitación, depresión, obsesiones, demencia, histeria y esquizofrenia).

Existe una versión española, realizada por Carrobles y cols (3) en 1986, que es la que presentamos. Así mismo, está disponible una para aplicación informática y otra para utilización mediante sistema de video⁴. Se trata de una escala heteroaplicada de 14 ítems, 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista. Debe cumplimentarse por el terapeuta tras una entrevista, que no debe durar más allá de 30 minutos. El propio autor (4) indicó para cada ítems una serie de signos y síntomas que pudieran servir de ayuda en su valoración, aunque no existen puntos del anclaje específicos. En cada caso debe tenerse en cuenta tanto la intensidad como la frecuencia del mismo.

Cada ítem se valora en una escala de 0 a 4 puntos. Hamilton reconoce que el valor máximo de 4 es principalmente un punto de referencia y que raramente debería alcanzarse en pacientes no hospitalizados. Sólo algunas cuestiones hacen referencia a signos que pueden observarse durante la entrevista, por lo que el paciente debe ser interrogado sobre su estado en los últimos días. Se aconseja un mínimo de 3 días y un máximo de 3 semanas (5). Bech y cols recomiendan administrarla siempre a la misma hora del día, debido a las fluctuaciones del

estado de ánimo del paciente, proponiendo a modo de ejemplo entre las 8 y las 9 am.

INTERPRETACIÓN

Se trata de uno de los instrumentos más utilizados en estudios farmacológicos sobre ansiedad. Puede ser usada para valorar la severidad de la ansiedad de una forma global en pacientes que reúnan criterios de ansiedad o depresión y para monitorizar la respuesta al tratamiento. No distingue síntomas específicos de un trastorno de ansiedad, ni entre un desorden de ansiedad y una depresión ansiosa. A pesar de discriminar adecuadamente entre pacientes con ansiedad y controles sanos, no se recomienda su uso como herramienta de screening ni de diagnóstico.

El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. La puntuación total es la suma de las de cada uno de los ítems. El rango va de 0 a 56 puntos. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13) (8).

Como los efectos de la medicación pueden tener diferente intensidad sobre los síntomas psíquicos y somáticos, es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma⁷, resultando útil la puntuación de las sub escalas.

Aunque puede utilizarse sin entrenamiento previo, éste es muy recomendable. Caso de no estar habituado en su manejo es importante que sea la misma persona la que lo aplique antes y después del tratamiento, para evitar en lo posible interpretaciones subjetivas.

No existen puntos de corte para distinguir población con y sin ansiedad y el resultado debe interpretarse como una cuantificación de la intensidad, resultando especialmente útil sus variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento (8-10). Se ha sugerido (Bech y cols)⁵ que el test no debería utilizarse en casos de ataques de pánico, pues no existen instrucciones para distinguir entre éstos y estados de ansiedad generalizada o persistente. Proponen que cuando se sospeche la presencia de ataques de pánico (puntuación ≥ 2 en el ítem 1 y ≥ 2 en al menos 3 de los ítems 2, 8, 9, 10 y 13) esta escala puede cuantificar la severidad de los mismos. El tiempo valorado en estos casos debe ser las 3 semanas anteriores la primera vez que se administra y solamente la última semana cuando se utiliza repetidamente.

Cuando no existen ataques de pánico o cuando no se han producido en los últimos 3 días la escala puede utilizarse para valorar ansiedad generalizada,

preguntado por los síntomas entre los ataques. En estos casos se ha propuesto por Bech, de forma orientativa: 0 - 5 puntos (No ansiedad), 6 - 14 (Ansiedad menor), 15 ó más (Ansiedad mayor). Kobak (11) propone la puntuación igual o mayor de 14 como indicativa de ansiedad clínicamente manifiesta. En ensayos clínicos (12, 13) se han utilizado como criterios de inclusión valores muy dispares, oscilando entre 12 y 30 puntos. Beneke (14) utilizó esta escala para valorar ansiedad en pacientes con otras patologías concomitantes (depresión, psicosis, neurosis, desórdenes orgánicos y psicósomáticos) obteniendo puntuaciones medias similares en todos ellos, con una media, considerando todas las situaciones, de alrededor de 25 puntos.

A pesar de haberse utilizado en numerosos estudios clínicos como medida de ansiedad generalizada, no se centra en los síntomas de ésta, tal y como se contemplan en el DSM-IV. Los síntomas clave de los desórdenes de ansiedad generalizada reciben menos prominencia que los síntomas fóbicos y los referentes a excitación del sistema autonómico, que durante tiempo no han formado parte de la definición de ansiedad generalizada, están excesivamente considerados.

Inicialmente se concibió para valoración de “neurosis de ansiedad”, pero a lo largo del tiempo este concepto ha evolucionado, hablándose hoy en día de “desorden de pánico”, “desorden fóbico” y “ansiedad generalizada”, entre otros. En la práctica clínica muchas veces es difícil distinguir entre ansiedad y depresión, ya que algunos síntomas se superponen, por otra parte muchos estados depresivos cursan con ansiedad. Según Hamilton en estos casos no debería utilizarse la escala, aunque algunos autores (15, 16) sugieren que la subescala de ansiedad somática puede utilizarse para valorar el grado de ansiedad en pacientes depresivos, así como la respuesta al tratamiento ansiolítico y antidepresivo. No obstante ha demostrado (17) su validez interobservador en pacientes con depresión.

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS

Fiabilidad:

Muestra una buena consistencia interna (7) (alfa de Cronbach de 0,79 a 0,86). Con un adecuado entrenamiento en su utilización la concordancia entre distintos evaluadores es adecuada ($r = 0,74 - 0,96$). Posee excelentes valores test-retest tras un día y tras una semana ($r = 0,96$) y aceptable estabilidad después de un año ($r = 0,64$).

Validez:

La puntuación total presenta una elevada validez concurrente con otras escalas que valoran ansiedad, como The Global Rating of Anxiety by Covi18, 19 ($r = 0,63$

– 0,75) y con el Inventario de Ansiedad de Beck²⁰ ($r = 0,56$). Distingue adecuadamente entre pacientes con ansiedad y controles sanos¹¹ (puntuaciones medias respectivas de 18,9 y 2,4). Posee un alto grado de correlación con la Escala de Depresión de Hamilton^{21, 22} ($r = 0,62 - 0,73$). Es sensible al cambio tras el tratamiento (7).

BIBLIOGRAFÍA

Original:

Hamilton, M. The assessment of anxiety states by rating. *Brit J Med Psychol* 1959; 32:50-55.

Hamilton M. Diagnosis and rating of anxiety. In *Studies of Anxiety*, Lander, MH. *Brit J Psychiat Spec Pub* 1969; 3:76-79.

Adaptación:

Carrobbles JA, Costa M, Del Ser T, Bartolomé P. *La práctica de la terapia de conducta*. Valencia. Promolibro. 1986.