



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 22 No. 1

Marzo de 2019

## ANSIEDAD Y AUTOESTIMA: SU RELACIÓN CON EL USO DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES MEXICANOS

Gilberto Javier Rodríguez Peña<sup>1</sup> y Omar Moreno Almazán<sup>2</sup>  
UNITEC Atizapán  
México

### RESUMEN.

El presente trabajo, tiene por objetivo conocer la influencia que pueden tener las redes sociales en la ansiedad y autoestima de las personas, así como así como la relación que tienen en la autoestima y niveles de ansiedad generales en estudiantes de secundaria y bachillerato. La metodología se centró en la aplicación del cuestionario e instrumentos psicométricos sobre una muestra representativa de 120 personas (de 13 a 20 años de edad). Se ha buscado actualizar y brindar datos que puedan beneficiar a futuras investigaciones para muestras mayores y que busquen relaciones de las variables antes mencionadas. De igual modo se comparó ambas muestras, dando como resultado al nivel de secundaria como más afectados, por otro lado en este estudio no se muestra a la edad ni tampoco a las horas de uso del teléfono móvil como variables trascendentales, dando como conclusiones que las redes sociales pueden generar un alto nivel de ansiedad y mermar a la autoestima de una persona, o también aún, si la persona ya padecía rasgos depresivos y ansiógenos estos pueden verse más afectados.

**Palabras Clave:** Redes sociales, teléfono móvil, adolescentes, secundaria, bachillerato, autoestima, ansiedad

## ANXIETY AND SELF-ESTEEM: IT'S RELATIONSHIP WITH THE USE OF SOCIAL NETWORKS IN MEXICAN ADOLESCENTS

<sup>1</sup> Correo Electrónico: [gilbertopen1993@gmail.com](mailto:gilbertopen1993@gmail.com)

<sup>2</sup> Correo Electrónico: [almazanomar@gmail.com](mailto:almazanomar@gmail.com)

**ABSTRACT**

The present work aims to know the influence that social networks can have on the anxiety and self-esteem of people, as well as the relationship they have in self-esteem and general anxiety levels in high school students. The methodology was focused on the application of the questionnaire and the psychometric instruments on a representative sample of 120 people (from 13 to 20 years old). We have sought to update and provide the data that the beneficiaries need for future research for the larger species and looking for relationships of the aforementioned variables. In the same way, both samples are compared, resulting in the secondary level as the most affected, on the other hand, this study does not show the age nor the hours of use of the mobile phone as transcendental variables, concluding that the Social networks can generate a high level of anxiety and fear of a person's self-esteem, or even, if the person has depressive and anxious can be more affected.

**Keywords:** Social networks, mobile phone, teenagers, high school, high school, self-esteem, anxiety

La adolescencia y juventud, se han caracterizado por un periodo de cambios y de una vulnerabilidad constante respecto al desarrollo de los individuos; desde los estudios de Marcia (1966, 1980) se han encontrado relaciones entre los estados de identidad, autoestima, razonamiento moral y patrones de conducta; y a partir de múltiples estudios, se han identificado variables personales y familiares relacionados con sus estados de identidad (Kroger, 2003; citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Bajo esta condición, también es sabido el papel que la tecnología ha tenido en estos tiempos, dado que la forma de la comunicación de muchos adolescentes y jóvenes han cambiado por la explosión de las tecnologías de la comunicación en línea (como la mensajería instantánea, el correo electrónico y los mensajes de texto) y de los sitios de redes sociales como Facebook. Papalia, Wendkos y Duskin (2009) también señalan que los jóvenes y adolescentes como grupo, son los principales usuarios de las tecnologías de interacción social. Pasan más tiempo en línea que los adultos y la mayor parte de su tiempo en línea lo dedican a comunicarse. Las primeras investigaciones sugerían que la comunicación en línea podía disminuir la conexión social de los adolescentes con sus amigos y familiares. Algunos estudios sobre los efectos del uso de internet en la década de 1990 e inicio de la década del 2000 demostraron que los adolescentes que pasaban mucho tiempo en internet estaban menos tiempo con sus amigos (Nie, 2001), tenían menos amigos (Mesch, 2001) y mostraban menor contacto social y

bienestar (Kraut *et al.*, 1998). Y expone el desarrollo adecuado en la sociedad, y el poder para ampliar los círculos de amistad en la realidad (Cuyún, 2013). Aún bajo esta condición, es posible reconocer que el uso de la tecnología puede transformarse en el instrumento por excelencia de placer (Echeburúa y de Corral, 2010).

Las expresiones que surgen ante el uso de redes sociales, es particularmente diferente a las acciones comunes de comunicación que existen entre los jóvenes, considerando que una “red social” se describe como lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos (Herrera, 2012). Su uso actual responde a las exigencias de los usuarios que están viviendo lo que algunos autores denominan la Web 3.0 (véase a Peñalosa, 2013), las cuales facilitan la interactividad, que posibilita su la participación de los usuarios en una forma mucho más expositiva, personalizada e inmediata, como es posible observarlo en aplicaciones como WhatsApp o Messenger y que, de acuerdo con Peñalosa (2013), esta interactividad se constituye en la forma en la que se dan las interacciones, en función a su reciprocidad y consistencia entre los participantes; la función, que implica la realización de acciones recíprocas como favorecedoras de un desarrollo de actividades establecidas entre los participantes; y el efecto, que se describe como la influencia que estas interacciones pueden tener sobre los participantes. Un estudio realizado por Herrera, et al. (2010), demostró que la redes sociales pueden afectar en cinco dimensiones (Depresión, Aserción, relaciones con Iguales, hablar en Público y relaciones familiares), los adictos a la red social obtuvieron puntuaciones más altas; demostrando con ello que la red social “Facebook” es propenso a poseer personas con depresión; a ser menos asertivos, a tener menos calidad de relaciones tanto con amigos como con la familia, o a tener más dificultades para hablar en público que los no adictos, al igual que la poca confianza en sí mismos debido a la baja motivación debido al fracaso (Huertas y Acero, 2015).

Las redes sociales se han yuxtapuesto de manera súbita a nuestra vida cotidiana, y han transformado la estructura social, adolescente sobre todo; sabemos que es

menester la búsqueda de identidad en la adolescencia, el auge de las redes sociales a potencializado al problema en la juventud, y que estas redes pueden ofrecerse como un espacio en el cual algunos jóvenes que en la realidad no tienen mucho contacto con su familia o no tienen amigos, puedan fantasear una realidad virtual, de una forma de desligarse de la realidad y poder tener esa atención que necesitan (Molina y Toledo, 2014), e incluso producen en casos extremos trastornos adictivos conductuales (Carbonell et al, 2012). Las conductas derivadas de un uso excesivo o descontrolado de las redes, pueden incluso ser vistas de manera semejante a la adicción a una sustancia, como lo mencionan Echeburúa y de Corral (2010), donde pueden surgir algunas conductas tales como:

- Privarse de sueño (menos de 5 horas de sueño) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos,
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado,
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- La necesidad de exhibir fotos o “Selfies” con amigos, o de eventos sociales, o simplemente de un momento cotidiano.

De esta manera los individuos pueden llegar a ser clasificados en seis categorías relativas al uso de redes sociales, las cuales son: adictiva, compulsiva, habitual, dependiente, obligatoria (esta es impuesta por los usos sociales) y voluntaria (Sánchez 2013), o de forma concreta como lo propone Fernández (2013), por otra parte García y Fabila (2014), hace mención que un uso de más de 10 minutos diarios puede originar en un 71% la afección Tinnitus, enfermedad que consiste por generar un zumbido en el oído que causa molestias y disminuye la capacidad de escuchar, en Australia, el 68% de las personas encuestadas sobre el móvil manifestó haber sentido vibraciones de mensajes que nunca llegaron; el 87% de ellas experimentan las sensaciones una vez por semana y el 13% a diario. Podemos concretar dichas nomenclaturas, en que el comportamiento se ve menoscabado de manera gradual o súbita, dando como señales las siguientes características: es dominado en sus pensamientos sentimientos y conducta por su

uso (saliencia), bajar el rendimiento escolar, manifestar euforia cuando se está participando en actividades de redes sociales.

García, López y Catalina (2013), exploraron de una muestra de adolescentes, la frecuencia de acceso en función del tipo de actividad, donde las redes sociales son los sitios que más frecuentan los adolescentes, conectándose el 75,3% con mucha frecuencia y alcanzando el 90% si incluimos a los que las utilizan en ocasiones; la mensajería instantánea ocupa al 31,6% de los adolescentes con mucha frecuencia y al 26,5% ocasionalmente; en cuanto al uso de las redes sociales, destaca el chateo: tres cuartas partes de los adolescentes reconocen que lo usan con mucha frecuencia. Alrededor de la mitad se sirve de ellas para ver vídeos o fotos de amigos (50,1%); justo como Molina y Toledo (2014), señalan sobre la imperiosidad de subir fotos de los adolescentes, un 48,3% se dedica a enviar mensajes y el 42,6% a actualizar su perfil. Tal es el grado de dependencia que citando el trabajo de blanco (2014), señala que en su muestra analizada el 89% tienen abierto un perfil en Tuenti, siendo la red más mayoritaria, seguida por WhatsApp con un 82%. El 77% tiene abierto un perfil en Facebook y el 70% tiene cuenta en Twitter, en cuanto al tiempo que pasan en línea, se desvela que 4 de cada 10 participantes pasaban 1 a 3 horas al día, sin embargo, cuando se trataba de mensajes instantáneos, la mitad de la muestra mencionó que respondía al instante cada vez que el teléfono móvil sonaba. Si retrocedemos a la década anterior, en un estudio se señala que el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1 a 5 horas, pero solo una minoría (en torno al 3% o al 6%) hace un uso abusivo de Internet, dicho estudio fue realizado por la fundación Pfizer (2009). Cerna y Plasencia (2012), realizaron un análisis con el objetivo de determinar y analizar la influencia de estas redes cibernéticas de interacción y sus hallazgos en la autoestima de las alumnas de primero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca que estuvo conformada por 112 alumnas mostró que el 22% de la muestra posee una autoestima alta, un 13% una autoestima promedio, y un 5% una autoestima baja.

Por lo anterior, y considerando las implicaciones que tiene el uso de redes sociales en la población juvenil como los antes señalados, los objetivos de esta investigación se centran en conocer los índices de ansiedad y autoestima, en una muestra de jóvenes adolescentes de la Ciudad de México y que son usuarios activos de las redes sociales; del mismo modo, conocer la existencia de diferencias significativas de su uso en términos de sexo, edad y tiempo de conexión por día.

Las hipótesis con las que nos conducimos, han sido:

H1. Los índices de ansiedad y autoestima que presentan los adolescentes, son mayores en las mujeres que en los hombres; por lo tanto, existen diferencias significativas

H2. Existe una mayor presencia de ansiedad y menor autoestima, en los adolescentes, a mayor tiempo de uso de redes sociales

H3. Existe una relación positiva en los índices de ansiedad, y una relación negativa en los índices de autoestima, con el uso de redes sociales.

## METODO

### Diseño

En el presente protocolo de investigación, se utilizó el diseño de una investigación no experimental-transversal, del tipo correlacional-cuantitativo.

### Participantes

Se trabajó con un total de 120 participantes; 60 participantes provenientes de nivel secundaria privada con rangos de edades de 13 a 16 años, 30 hombres y 30 mujeres y 60 del nivel de bachillerato privado, nuevamente 30 hombres y 30 mujeres con edades oscilantes de 16 a 20 años, ambas instituciones académicas son pertenecientes en el Estado de México. Realizando una muestra probabilística no aleatoria (n=120).

### Instrumentos

Se diseñó un cuestionario exprofeso de *Exploración sobre influencia de Ansiedad y Autoestima por Uso de Redes Sociales*, con fines de exploración, para conocer indicadores relacionados con el uso de celular, dividido en dos áreas específicas:

Ansiedad por redes sociales (AN-RS) y Autoestima por redes sociales (AUT-RS). Se diseñó una escala tipo Likert con 24 reactivos, donde los reactivos 1-12 están destinados a la exploración de la ansiedad, y los reactivos 13-24 a la afectación debido al uso de las redes sociales en la autoestima.

Cada reactivo del cuestionario diseñado para el uso de redes sociales cuenta con 5 opciones de respuesta, dando un acercamiento de la opción mínima 1 (nunca) 2 (rara vez) 3 (algunas veces) 4 (frecuentemente) y 5 (siempre) como la mayor elección. Los puntos de corte para la valoración de ansiedad y autoestima influenciadas por las redes sociales, se describen a continuación.

Puntos de corte		Baja	Media	Alta
Ansiedad (AN-RS)	Influencia de redes sociales	12-20	21-40	41-60
Autoestima (AUT-RS)	Influencia de redes sociales	41-60	21-40	12-20

También se utilizó el *Cuestionario de Ansiedad de Beck* (BAI) para la medición de la ansiedad general de los jóvenes, el cual es un instrumento de auto-reporte que consta de 21 reactivos que determinan la severidad de las categorías sintomáticas y conductuales. El BAI ha demostrado una alta consistencia interna (alfas superiores a 0,90), validez divergente moderada (correlaciones menores a 0,60), y validez convergente adecuada (correlaciones mayores a 0,50) (15). Las propiedades psicométricas del BAI en población mexicana presentan una alta consistencia interna (alfas de Chronbach de 0,84 y 0,83), un alto coeficiente de confiabilidad test-retest ( $r=0,75$ ), validez convergente adecuada (índices de correlación entre el BAI y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado –IDARE– moderados y positivos) y una estructura factorial de cuatro factores principales denominados: a) subjetivo, b) neurofisiológico, c) autonómico y d) pánico.

De igual forma, se utilizó la *Escala de Autoestima de Rosenberg* que consta de 10 ítems con 4 opciones de respuesta: desde extremadamente de acuerdo (4) a extremadamente en desacuerdo (1). Consta de 5 ítems directos y 5 inversos (Ítems inversos: 3, 5, 8, 9 y 10); cuenta con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,89 y un coeficiente de correlación test-retest a dos semanas de 0,91.

## Variables

Las variables de autoestima y ansiedad debido a uso de redes sociales tendrán como destino una medición de nivel de intervalo, debido a las asignaciones numéricas antes mencionadas, la variable “redes sociales” tendrá una medición de nivel de razón, tras la sumatoria de los resultados en el cuestionario.

<b>Variables</b>	<b>Categoría</b>	<b>Escala</b>	<b>Tipo</b>
<b>Genero</b>	➤ Hombre ➤ mujer	Nominal	Discreta/independiente
<b>Edad</b>	Numérica	Razón	Discreta/independiente
<b>Nivel de escolaridad</b>	➤ secundaria ➤ Bachillerato	Ordinal	Discreta/independiente
<b>Cantidad de horas en uso de celular</b>	Numérica	Razón	Continua/independiente
<b>Acceso a redes sociales</b>	Numérica	Razón	Continua/dependiente
<b>Ansiedad generada por redes sociales</b>	➤ Bajo ➤ Medio ➤ Alto	Intervalo	Discreta/dependiente
<b>Autoestima generada por redes sociales</b>	➤ Bajo ➤ Medio ➤ Alto	Intervalo	Discreta/dependiente
<b>Ansiedad</b>	➤ Leve ➤ Moderado ➤ alto	Intervalo	Discreta/independiente
<b>Autoestima</b>	➤ Bajo ➤ Medio ➤ Alto	Intervalo	Discreta/independiente

## Procedimiento

Después de establecer contacto con ambas instituciones académicas y obtener la aquiescencia de las organizaciones escolares para el acceso, a los participantes se les informó sobre la confidencialidad de sus datos y la imposibilidad de revelación acerca de su información personal, posteriormente tras la autorización y el consentimiento de éstos, se procedió a la aplicación del Cuestionario de ansiedad y autoestima relacionados con el uso de redes sociales, el Test de ansiedad de Beck y el Test de Rosenberg con rangos en tiempos de ejecución de 18 a 24 minutos.

## Análisis estadísticos

Para el análisis de los resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS v.20.0.

Se analizaron la triada de pruebas psicológicas en los cuales se muestran las diferencias significativas entre hombres y mujeres, así como las diferencias de



nivel secundaria y bachillerato, las correlaciones de horas de uso de celular con niveles de autoestima y ansiedad, edad sobre autoestima y ansiedad, así como también los datos percibidos en relación de autoestima y ansiedad provocadas al momento de entablar contacto con las redes sociales en su autoestima y ansiedad desarrollados por su personalidad.

## RESULTADOS

Iniciando con los resultados obtenidos, la edad de los participantes de secundaria oscila entre los 13 y 16 años, respecto a los integrantes de bachillerato su edad se encuentra en los rangos de 16 a 20 años.

Partiendo de las horas de uso de celular al día (Tabla 1) se contempla un exceso sobre el consumo del objeto telefónico antes mencionado. Dando como resultado un promedio general de 8.34 horas diarias de ambas muestras analizadas. Se puede dilucidar que los estudiantes de bachillerato son la muestra que más excede el uso, en comparación a la muestra de secundaria.

Tabla 1. *Descripción de cantidad de horas diarias en uso del teléfono móvil.*

Horas de uso de celular (N=120)	Mínima	Media	Máxima
Horas diarias de población general	0	8.34	20
Mujeres de secundaria	1	7.17	20
Hombres de secundaria	0	8.88	20
Mujeres de bachillerato	2	9.43	20
Hombres de bachillerato	3	7.93	20
Muestra de secundaria	0	7.99	20
Muestra de bachillerato	2	8.68	20

En la tabla 2.1 se muestra detalladamente que los estudiantes de secundaria son la población de mayor afección en cuanto a la autoestima, imperando en hombres este padecimiento, anudado esto, las mujeres de este mismo nivel académico poseen los mayores niveles de ansiedad en la población conjunta analizada. Por otro lado, en el sector de bachillerato se desvelan los resultados de bajos niveles de ansiedad con apenas 5 en total con ansiedad alta, y 10 personas con autoestima baja.

Tabla 2.1 Descripción de niveles de ansiedad y autoestima en ambas muestras

		Secundaria		Bachillerato		Total secundaria	Total bachillerato
		Fem.	Masc.	Fem.	Masc.		
Ansiedad	Baja	12	12	21	20	24	41
	Moderada	9	12	5	9	21	14
	Severa	9	6	4	1	15	5
Autoestima	Elevada	9	9	22	16	17	38
	Media	12	10	3	9	22	12
	Baja	9	11	5	5	20	10

La tabla 2.2 dilucida las diferencias significativas de ambas variables antes mencionadas. Mostrando un resultado de una afectación mayor sobre los estudiantes de secundaria, con una autoestima aminorada; no existe una diferencia en los géneros que pueda deslumbrar como alarmante. Se utilizó el estadístico de Pearson con un Alpha (P) de .001.

Tabla 2.2. Análisis comparativo de autoestima, por grado académico y sexo

	Alta	Media	Baja	gl	X <sup>2</sup>	P
Bachillerato	38	12	10	2	13.417	.001**
Secundaria	18	22	20			
Mujeres	31	15	14	2	1.247	.536
Hombres	25	19	16			

P < .01\*\*.

En la tabla 2.3 desvela los resultados significativos en ambas instituciones académicas y géneros, mostrando nuevamente a los pre-adolescentes de secundaria como las personas con mayores niveles de ansiedad en comparación con bachillerato, sin embargo, no hay indicios significativos en los que subrayen algún género específico que se vea afectado por este padecimiento psicológico.

Tabla 2.3. Análisis comparativo de indicadores de ansiedad, por escolaridad y sexo

	Baja	Moderada	Severa	Gl	X <sup>2</sup>	P
Secundaria	24	14	15	2	10.846	.004**
Bachillerato	41	21	5			
Mujeres	33	14	13	2	3.215	.200
Hombres	32	21	7			

P < .01\*\*.

Por otra parte, en la tabla 3, se muestra el análisis de correlación entre las variables, encontrando algunas relaciones significativas entre las variables, utilizando el estadístico de Pearson, encontrando que existe una correlación significativa entre la ansiedad de redes sociales y la autoestima de estas redes, por otro lado también se vislumbra la relación que ejerce la ansiedad en general sobre la ansiedad causadas por estas plataformas para socializar; al mismo tiempo la ansiedad en general sobre la autoestima originada por las redes sociales, no se contempla datos de correlación significativos sobre el estado anímico independiente sobre las dos variables originadas por las redes.

Tabla 3. Correlación de edad sobre los múltiples rasgos anímicos y de ansiedad

Matriz de correlación de Pearson de las variables ansiedad (AN-RS) y autoestima (AUT-RS) generados por redes sociales sobre ansiedad y autoestima independientes.			
	AUT-RS	Ansiedad	Autoestima
AN-RS	.784 .000***	.522 .000***	-.323 .000
AUT-RS		.490 .000***	-.292 .001
Ansiedad			-.562 .000 -.571

Nota CP: Correlación de Pearson,  $P < .001$ \*\*\*.

No se halló una correlación significativa en la edad de los participantes y las cuatro sub-variables analizadas ni tampoco en la variable de horas diarias de uso de celular, anteriormente se describió a la muestra de bachillerato como las personas de mayor consumo de este objeto telefónico, sin embargo nuevamente no se hallan relaciones significativas que relacione las horas de uso del celular con las cuatro sub-variables.

### CONCLUSIONES

La tecnología puede traer con ella grandes beneficios para el ser humano, pero también grandes consecuencias, como se reveló en este trabajo, el uso promedio de horas de celular es de más de ocho horas diarias en la muestra, una tercera parte del día de un ser humano es empleado en estas innovaciones telefónicas. Los hallazgos principales responden a las hipótesis instauradas en este trabajo, tales como la relación que subyace en las redes sociales sobre la autoestima y

desatar una ansiedad mayor en los jóvenes de secundaria que en el nivel de bachillerato, debido al deseo de usar este objeto constantemente, respaldando con el trabajo de Cuyún (2013) en el que hace mención sobre el alivio y aumento de sentimientos positivos cuando los chicos se conectan a las redes sociales. Por otro lado también es susceptible a que impacten en los sentimientos de la persona y que despierte altos niveles de dependencia por el uso de estas plataformas tecnológicas, justo como menciona en su trabajo Salcedo (2016). Sobre el incremento de ansiedad y disminución de autoestima debido al uso desmedido de estas innovaciones tecnológicas, haciendo a un lado las cantidades de horas de celular y la edad, ya que el daño estará presente por igual y haciendo comentario para aclarar, el punto de divergencia de los niveles de secundaria y la edad radica en que la población de secundaria mostró mayores afectados.

Bajo este estudio se llega a la conclusión en el que el 25% de la población estudiantil de secundaria (1 de cada 4) será susceptible a desarrollar ciertos rasgos depresivos causados por las redes sociales, al mismo tiempo y exactamente el mismo porcentaje de la población experimentará niveles ansiógenos altos debido al constante uso del celular y redes sociales, o aún más, si por alguna razón la joven persona ya padecía niveles altos de estrés, el uso de estos recursos tecnológicos pueden agravar la ansiedad. En otro tema, el 33% de los estudiantes que pueden padecer una posible depresión puede verse agigantada por estas variables mencionadas. Datos que pueden discrepar del estudio realizado en España donde solo el 16% en ese entonces solo presentaba esta cifra y al mismo tiempo no se asignaba la categoría de dependencia para este fenómeno (Carbonell, et al, 2012).

En otro punto, para los estudiantes de bachillerato, se les otorga un mejor augurio, sólo el 8.3% (1 de cada 12) sufrirá los eventos anímicos negativos antes mencionados, y el 16.7% (1 de cada 6) que padezca de ciertos síntomas depresión experimentará un incremento de este estado por estos objetos tecnológicos. Respecto a la ansiedad y niveles de dependencia se presentará en un 3.3% (1 de cada 30) sin embargo la cifra sube al 8.3% (1 de cada 12) si los chicos ya padecen cierta ansiedad por su día a día. Datos que pueden ser

respaldados en el trabajo de López, et al (2014). Datos que pueden apoyarse en el estudio de alumnas en que un 35.9% de su población total femenina presentó síntomas depresivos altos que pueden seguir evolucionando y que pueden atentar contra sus vidas

Se extiende la sugerencia tanto en el ámbito familiar, como en el académico, en donde las instituciones educativas permitan a los adolescentes usar su teléfono móvil para desarrollar tareas académicas o búsqueda de información, sin embargo en la escuela no se resolverá el problema del todo, la familia debe colaborar, por eso se propone una estrategia sencilla pero que puede resultar de utilidad, realizar en comidas, cenas o incluso una incitación de los padres a los hijos a dejar su teléfono móvil en algún espacio lejos de su alcance y realizar platicas cotidianas y actividades donde todos alejen sus celulares fuera de ellos, por otro lado un tema que puede llegar a ser difícil es el mismo pre-adolescente o adolescente, realizar una serie de talleres dinámicos donde convivan con amistades y parejas amorosas en donde alejen estos objetos tecnológicos de ellos, dinámicas que involucren actividades que sean muy familiares con ellos, como ejemplo una salida al café, cine o actividad al aire libre, posteriormente aplicar ciertos instrumentos de medición para obtener resultados sobre la sensación de la actividad. Al mismo tiempo se hace la recomendación de llevar esta investigación a muestras mayores y diferentes sectores de la república para ampliación de datos y mediciones que puedan reafirmar estos datos obtenidos

Haciendo mención de ciertos aspectos metodológicos que podrían mejorar el estudio de esta investigación exploratoria se considera el uso de un instrumento estandarizado para la obtención de datos de redes sociales, al mismo tiempo dos muestras más grandes para datos más exactos, así se obtendrá la correlación de las variables mencionadas. Al mismo tiempo se podrá considerar el uso de muestras en que sean mayores de edad para analizar su afección antes estas plataformas tecnológicas y su relación con sus niveles ansiógenos y anímicos.

La importancia de la manifestación de estos datos puede servir como apoyo a futuras investigaciones en donde puedan usarse para muestras más grandes y deseen analizar la relación entre estas variables y las personas, al igual que

información para desarrollos de marcos teóricos y datos confiables. Por otro lado, también puede ser de utilidad para brindar datos y orientación a aquellas intervenciones psicoterapéuticas en que estos objetos tecnológicos afecten la calidad de vida de las personas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, M, A. (2014). Implicaciones del Uso de las Redes Sociales en el Aumento de la Violencia de Género en Adolescentes. *COMUNICACIÓN Y MEDIOS*, 30. Pp: 130-132
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33 (2), pp: 82.
- Cerna, J. y Plasencia, F, B. (2012). Influencia de la Red Social Facebook en la formación de la autoestima en las alumnas de 1º, 2º, 3º, 4º y 5º años de Educación Secundaria de la Institución Educativa Particular "María de Nazaret" de Cajamarca. Universidad Privada del Norte, Cajamarca-Perú.
- Cuyún, M, I. (2013). "Adicciones a redes sociales en jóvenes" (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio de San Luis de Quetzaltenango). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22 (2), pp: 91-95.
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. *Salud Mental*, 36 (6), 521-525.
- Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer.
- García, A. López de Ayala, M, C.; Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 21, (41). Pp. 199-201.
- García, V. y Fabila, A, M. (2014). NOMOFILIA VS. NOMOFOBIA, IRRUPCIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL EN LAS DIMENSIONES DE VIDA DE LOS JÓVENES. UN TEMA PENDIENTE PARA LOS ESTUDIOS EN COMUNICACIÓN. *Razón y Palabra*, 86.
- Herrera, M, F., Pacheco, M, P., Palomar, J, Z. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18 (1), Pp: 6-18.

- Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN, *Reflexiones*, 91 (2). Pp: 123
- Huertas, L. y Acero, R. (2015). Zombies del siglo XXI, autoestima y autoconcepto en relación al uso excesivo del celular, Los libertadores fundación universitaria.
- Kraut, R., Mukhopadhyay, T., Szczypula, J., Kiesler, S., y Scherlis, W. (1998). Communication and information: Alternative uses of the Internet in households. In Proceedings of the CHI, 98. Pp: 368-383.
- Lopez, A, C., Ramos, I., Saldivar, A., Hernández, G, A., Gálvez, A, L., (2014). *AUTOESTIMA Y REDES SOCIALES EN MUJERES ADOLESCENTES*, Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa.
- Marcia, J. E. (1966). *Development and validation of ego-identity status*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Marcia, J. E. (1980). *Identity in adolescence*. En J. Adelson (Ed.), Handbook of adolescent psychology. Pp.159-187.
- MESCH, G. (2001). Social Relationships and Internet Use among Adolescents in Israel. *Social Science Quarterly*, 82, 329-340.
- Molina, G, L. y Toledo, R, K. (2014). Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes. Universidad del Azuay, Cuenca-Ecuador.
- Nie, N. H. (2001). Sociability, interpersonal relations, and the Internet: Reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*, 45 (3), 420–35.
- Papalia, D. E., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Desarrollo Humano*. México: D.F.: McGraw-Hill.
- Peñalosa, E. (2013). *Estrategias docentes con tecnologías*. Guía Práctica. México: D.F.: Pearson
- Salcedo, I, S. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular en Lima. Veritas Liberabit VOS. Lima-Perú. Pp: 35-45.
- Sánchez, M. (2013). “Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales” (Estudio realizado en la escuela Normal Privada y Colegio Integral Sololateco del Departamento y Municipio de Sololá). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.