

MARL

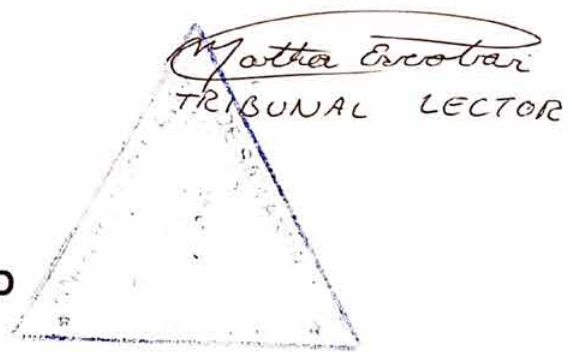
T-3261

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA**

*Guia Perez*  
**TUTORA**



*Manay*  
 Presidencia



**TESIS DE GRADO**

**EFFECTOS PSICOLÓGICOS DEL USO DE FACEBOOK EN LA AUTOESTIMA**  
**DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA**  
**NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ**

143 h.

**POSTULANTE:**

**RIOS AVILA INGRID GABRIELA**

**TUTORA:**

**MG.SC. GINA CYNTHIA CECILIA PEREZ DE MUÑOZ**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2014**

Tesis  
 3261

A Dios, por darme la vida y la salud necesaria para poder llegar a esta importante etapa de mi existencia.

A mis papás Hugo y Magda quienes me dieron la vida y me apoyaron en todo momento sin esperar nada a cambio.

A mis queridos hermanos Fernando y Laura quienes estuvieron ahí a mi lado como dos pilares, ayudándome en todo momento. Y a Erick mi hermanito que siendo un ángel nunca dejo de cuidarme y guiarme desde donde él se encuentra.

A mi amor, mi amigo, mi cómplice, mi amado esposo Víctor Hugo, por ayudarme en cada momento y recordarme siempre que uno debe de ser feliz en la vida, disfrutando de cada momento por más pequeño que sea. Porque día con día, a pesar de la distancia me llena de mucho amor, y está a mi lado compartiendo y luchando por mis sueños e ideales.

Al angelito que llevo a mi vida, con el que día a día trabajo para salir adelante. Y que con el solo hecho de saber que está ahí, latiendo su corazoncito junto al mío hace que luche contra viento y marea, para que tenga todo lo mejor.

A mi tutora, Mg.Sc. Gina Pérez quien fuera de ser mi docente y tutora también es una amiga. Que me dio consejos para la vida misma, me guio dentro de la vida universitaria, y me ayudo en la elaboración de mi tesis.

A mis amig@s, porque siempre estuvieron y están ahí acompañándome en el camino de la vida.

## Índice

INTRODUCCIÓN.....	7
1. CAPÍTULO I.....	9
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	9
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	10
1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	13
1.3. OBJETIVOS.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivo específico .....	13
1.4. HIPÓTESIS.....	13
1.4.1. Hipótesis de la investigación .....	13
1.5. JUSTIFICACIÓN .....	14
2. CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO .....	16
2.1. AUTOESTIMA .....	17
2.1.1. Definición De La Autoestima .....	17
2.1.2. Componentes De La Autoestima .....	19
2.1.3. Las Aes De La Autoestima .....	20
2.1.4. Los Pilares De La Autoestima .....	21
2.1.5. Construcción De La Autoestima.....	23
2.1.6. Maslow Y La Autoestima.....	24
2.1.7. Tipos De Autoestima.....	26
2.1.8. La Autoestima Y La Sociedad .....	32
2.2. EL FACEBOOK.....	34
2.2.1. Antecedentes del Facebook .....	34
2.2.2. Historia del Facebook .....	42
2.2.3. Servicios que ofrece Facebook.....	43
2.2.4. Estadísticas del Facebook .....	44

2.3.	REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA EN TORNO A LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS .....	47
2.3.1.	Efectos Psicológicos De La Actividad Física En Personas Mayores.....	47
2.4.	REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA EN TORNO AL USO DEL FACEBOOK.....	47
2.4.1.	Efectos Del Facebook A Nivel Psicológico.....	47
2.4.1.1.	La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales .....	48
2.4.1.2.	Variables psicológicas asociadas al uso de Facebook: autoestima y narcisismo en universitarios .....	48
2.4.1.3.	La influencia de la timidez en el uso de Facebook en una muestra de pregrado.....	49
2.4.2.	EFFECTOS DEL FACEBOOK EN LA AUTOESTIMA.....	49
3.	CAPÍTULO III.....	52
	METODOLOGÍA.....	52
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	53
3.2.	VARIABLES .....	53
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	54
3.3.1.	Características Generales De La Muestra .....	55
3.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	58
3.4.1.	Operacionalización De Variables.....	60
3.5.	PROCEDIMIENTO.....	67
4.	CAPÍTULO IV .....	69
	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	69
4.1.	RESULTADOS DE LA ESCALA DE AUTOCONCEPTO (AF5) .....	70
4.2.	RESULTADOS DEL CUESTIONARIO EN RELACIÓN AL FACEBOOK .....	76
4.3.	RESULTADOS ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA .....	92
5.	CAPÍTULO V .....	101
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	101
5.1.	CONCLUSIONES .....	102
5.2.	RECOMENDACIONES.....	105
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	107

ANEXOS.....	111
CARTA SOLICITUD AL COLEGIO .....	112
CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	114
ANEXO 3.....	115
FORMATO DE ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA .....	115
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES (AUT-AD) .....	117
FORMATO DE CORRECCIÓN DE ESCALA DE AUTOCONCEPTO AF5 .....	120
CUESTIONARIO SOBRE EL USO DEL FACEBOOK .....	122
ANEXO 7.....	127
PROGRAMA PARA EL USO ADECUADO DEL FACEBOOK.....	127
ANEXO 8.....	131
GRÁFICOS .....	131

## Índice de Tablas

Tabla 1 Nivel Academico .....	55
Tabla 2 Edad.....	56
Tabla 3 Genero .....	57

## Índice De Gráficos

Gráfico 1 Curso academico.....	56
Gráfico 2 Edad .....	57
Gráfico 3 Genero.....	58
Gráfico 4 Autoestima académica .....	70
Gráfico 5 Autoestima social .....	71
Gráfico 6 Autoestima emocional .....	72
Gráfico 7 Autoestima familiar .....	73
Gráfico 8 Autoestima física .....	74
Gráfico 9 Autoestima global .....	75
Gráfico 10 Cuenta en Facebook .....	76
Gráfico 11 Frecuencia de uso del Facebook (horas) .....	77
Gráfico 12 Uso del Facebook.....	78
Gráfico 13 Chat de Facebook .....	79
Gráfico 14 Numero de contactos de Facebook.....	80
Gráfico 15 Contactos de Facebook conocidos en la vida real .....	81
Gráfico 16 sentimientos referentes al apoyo que brindan en Facebook .....	82
Gráfico 17 sentimientos frente a la burla en Facebook .....	83
Gráfico 18 Sentimientos después de entrar al Facebook.....	84
Gráfico 19 Pensamiento cuando no se toma en cuenta la opinión .....	85
Gráfico 20 Popularidad gracias al Facebook .....	86

Gráfico 21 Autoestima y Facebook .....	87
Gráfico 22 Beneficios del Facebook.....	88
Gráfico 23 Reacción frente a comentarios negativos en Facebook .....	89
Gráfico 24 Apoyo del Facebook cuando hay malestar emocional.....	90
Gráfico 25 Retoque en fotos del Facebook .....	91
Gráfico 26 Internet en casa .....	92
Gráfico 27 Medio de conexión al internet.....	93
Gráfico 28 Uso de internet (tipo) .....	94
Gráfico 29 Edad de apertura del Facebook .....	95
Gráfico 30 Motivo de apertura del Facebook .....	96

## INTRODUCCIÓN

Desde el principio de los tiempos el ser humano siempre ha buscado la forma de comunicarse. "... hace 40000 años el humano comienza a comunicarse con sonidos guturales, que muestran ya su nivel de inteligencia. La escritura se inventaría, recién hace 5000 años..."<sup>1</sup>

A partir del momento en el cual el ser humano empezó a comunicarse, no ha dejado de progresar, dando así origen a lo que es el lenguaje. "Hoy en el mundo existen aproximadamente 3000 lenguas, no dialectos, si se sumarian estos, la cifra alcanzaría a las 6000"<sup>2</sup>

El ser humano es por naturaleza un ente social. Desde el momento del nacimiento y según algunos estudios incluso desde el periodo de gestación, se establece el primer vínculo social con la madre. Conforme va creciendo va adquiriendo más vínculos con su grupo de pares, sus familiares y otros, creando de esta manera una red social. Como parte de la supervivencia, el ser humano busca la mejor manera de comunicarse y conectarse con su "red social", en la medida de sus posibilidades y acceso a tecnología. Con el paso del tiempo y la aparición de nuevas tecnologías, las personas han encontrado nuevas formas de estar en contacto, además de ampliar sus redes sociales.

La tecnología ha avanzado de tal manera, que las distancias y el tiempo de comunicación entre personas se ha reducido a tiempos insignificantes. Mensajes por correo que normalmente tardaban semanas o meses en llegar a su destino, hoy en día pueden llegar a su destino en segundos.

---

<sup>1</sup> Arraya, J., Pareja, M. y Barrios, A. (2007). *PSICOLOGIA Un recorrido con Enfoque Psicoanalítico I*. La Paz - Bolivia: Imprenta APOLO.

<sup>2</sup> IDEM



Con este avance tecnológico y la aparición del internet, nuevas formas de comunicarse y conectarse, fueron creadas a tal forma que las interacciones sociales han entrado en una revolución.

La aparición del Facebook ha cambiado las formas de comunicación, y desde el día de su creación y lanzamiento esta red social ha ido creciendo vertiginosamente. De acuerdo a las estadísticas tomadas en junio del 2012: "Facebook cuenta con más de 845 millones de usuarios activos..."<sup>3</sup> Usuarios que pueden conectarse y comunicarse con amigos, familiares, u otras personas. Además de poder compartir con el entorno estados de ánimo, fotografías, pensamientos y otros.

De esta forma los jóvenes que usan estos medios de comunicación, están expuestos a un sin número de estímulos, los cuales tendrán una respuesta o un efecto en su vida diaria, que pueden ser positivos o negativos.

Por estas razones, la presente investigación pretende ver y describir los efectos que tiene el uso del Facebook, en el desarrollo de la autoestima de jóvenes.

---

<sup>3</sup> (2012). *World Map of Social Networks (Mapa mundial de redes sociales)*. Consultado en octubre 30, 2012 en <http://vincos.it/2012/06/11/world-map-of-social-networks-2012>.

**CAPÍTULO I**

**PROBLEMA Y**

**OBJETIVOS DE**

**LA**

**INVESTIGACIÓN**

## 1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Desde la aparición del internet el ser humano ha ido incursionando en estos terrenos explorando las diversas ventajas que esta nueva herramienta le brinda tanto a nivel de conocimiento como a nivel de sociabilidad. Es de esta forma que descubre que con la ayuda del internet muchas de las distancias se acortan tanto para entablar relaciones, como para enviar archivos de diversa índole, sean videos fotos, documentos, etc.

Hoy en día se ve como las redes sociales han ido incursionando de gran manera en nuestra sociedad. Se puede observar que redes sociales como el Hi5, Netlog, Badoo, Facebook, Twitter, entre otros, atraen a los jóvenes a ser miembros de las mismas, con la finalidad de que puedan entablar relaciones sociales, enterarse de la vida de famosos y no famosos, tener acceso a diferentes aplicaciones que cada una posee entre otros.

Una de las redes sociales que tuvo y tiene un alto impacto es el Facebook, la cual desde su aparición ha comenzado a ser utilizada por jóvenes y adultos. Hoy en día esta red social se convierte en un lugar de encuentro, donde los usuarios comparten lo que les sucede día a día (estados de ánimo, salidas, relaciones amorosas, amistades, fotografías, entre otros) envolviéndolos más en ser participantes activos de esta red. Dentro de Bolivia se puede ver que son "1641060"<sup>4</sup> personas que usan la red social Facebook entre los 13 y los 65 años de edad, siendo La Paz, Cochabamba y Santa Cruz las ciudades con más uso del mismo

---

<sup>4</sup> Educatic Bolivia (2012). *Usuarios de Bolivia en la red social Facebook: números e ilustraciones*. Consultado en Septiembre 15, 2013 en <http://www.educatic.org.bo/notas-de-actualidad/102-usuarios-de-bolivia-en-la-red-social-facebook-numeros-e-ilustraciones>.

Gracias al avance tecnológico, los participantes de estas redes sociales pueden acceder ahora a sus cuentas de Facebook a través del equipo celular que poseen, situación con la cual la persona puede mandar y recibir mensajes, actualizar estados entre otras aplicaciones que les brinda la red social. Así se refieren en el Instituto de Tecnologías Educativas que la implantación de las redes sociales: “alcanza una magnitud incuestionable que viene acrecentada sobre todo por su extensión e inclusión en los dispositivos móviles de última generación (smartphone), que ha hecho de las redes sociales todo un referente de comunicación y socialización entre los jóvenes.”<sup>5</sup> Lo cual en algunos de estos participantes, puede generar cierto grado de adicción y dependencia. Siendo así que en algunas páginas de internet donde pasan noticias de la actualidad como “Universia” dan a conocer que “Los usuarios suelen sentirse incómodos cuando no tienen acceso a sus cuentas en Facebook o no pueden ingresar a su correo electrónico lo que demuestra el gran poder adictivo de la red.”<sup>6</sup>

Fuera de la adicción que puede generarse en los jóvenes usuarios, se puede observar como muchos de estos jóvenes no tienen el cuidado necesario con la información que brindan a través de sus perfiles. Hoy en día uno puede apreciar la existencia de perfiles en Facebook que no cuentan con la configuración de privacidad necesaria, y son vistos de forma pública, poniendo de esta manera su integridad física y psicológica en riesgo, ya que no se sabe que persona vaya a leerlo, además de la forma en la que utilice esta información. Así se encuentra una noticia publicada por el periódico ecuatoriano “El Telégrafo” donde

---

<sup>5</sup> Instituto de Tecnologías Educativas. *Redes sociales*. Consultado en Mayo 25, 2014 en [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/157/cd/m6\\_1\\_redes\\_sociales/adolescentes\\_y\\_redes\\_sociales.html](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/157/cd/m6_1_redes_sociales/adolescentes_y_redes_sociales.html).

<sup>6</sup> Universia España (2012). *Facebook y Twitter reducen la autoestima, apunta un estudio*. Consultado en Mayo 25, 2014 en <http://noticias.universia.es/ciencia-nt/noticia/2012/07/23/952489/facebook-twitter-reducen-autoestima-apunta-estudio.html>.

hace referencia a que los jóvenes: "al querer ser parte de esta tendencia quieren compartir absolutamente todo, desde lo que compran, hacen, dónde acuden, sin tener las debidas precauciones ya que algunas redes cuentan con sistemas de geolocalización"<sup>7</sup>

Por otro lado, el ser humano siempre ha sido un ser competitivo, en las distintas áreas de su vida y dentro de las redes sociales no es de otra manera. Se observa que dentro de los usuarios hay mucho ánimo competitivo, en especial entre los jóvenes quienes compiten por la popularidad que tienen, y es así que van agregando a cualquier persona que solicite amistad con la finalidad de ganar. De esta manera que los jóvenes de la muestra tienen como más de 200 amigos y de ellos solo conocen y saben quiénes son aproximadamente de un 50 a un 75 porciento del total.

Es importante también estudiar los efectos que tiene el uso de esta red social. Los jóvenes día a día están expuestos a gran cantidad de información, que en muchos casos no es bien manejada y procesada, desencadenando alteraciones en el estado de ánimo o el comportamiento, por ejemplo dentro de la red social Facebook se pueden subir imágenes, dónde al no ser necesaria ningún tipo de prueba de autenticación, los jóvenes al querer hacer una broma hacen uso de herramientas como el paint, photoshop u otros para hacer cambios. La persona afectada al ver la imagen puede reaccionar de forma positiva y no haciendo caso a la misma o de forma negativa con agresión o en su defecto con una alteración de su autoestima.

Otro punto de estudio es el ciber bullying en las redes sociales, donde mediante imágenes, comentarios u otros comienzan a abusar de forma

---

<sup>7</sup> El Telégrafo (2014). *La búsqueda de popularidad lleva a los menores a exponer su integridad.* Consultado en Mayo 25, 2014 en <http://www.telegrafo.com.ec/sociedad/item/la-busqueda-de-popularidad-lleva-a-los-menores-a-exponer-su-integridad.html>.

psicológica de algunos contactos, causando en ellos distintas reacciones entre las cuales se destacan el aislamiento social y la baja autoestima.

## **1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

Hoy en día Facebook es una de las redes sociales más populares del mundo, y es usada principalmente por jóvenes, por esta razón se planteó la siguiente pregunta:

- ¿Qué tipo de efectos psicológicos provoca el uso del Facebook en la autoestima de estudiantes de secundaria?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo general**

- Determinar y describir los efectos psicológicos en la autoestima provocados por el uso del Facebook en estudiantes del nivel secundario de la U.E.N.S.L.P.

### **1.3.2. Objetivo específico**

- Determinar el grado de uso de la red social Facebook en estudiantes de la U.E.N.S.L.P.
- Determinar el nivel de autoestima en estudiantes de la U.E.N.S.L.P.
- Informar a la población de los efectos psicológicos en la autoestima que tiene el uso del Facebook.

## **1.4. HIPÓTESIS**

### **1.4.1. Hipótesis de la investigación**

- **Hi:** Existen efectos psicológicos en la autoestima provocados por el uso del Facebook en estudiantes del nivel secundario de la

U.E.N.S.L.P.

- **Ho:** No existen efectos psicológicos en la autoestima provocados por el uso del Facebook en estudiantes del nivel secundario de la U.E.N.S.L.P.

## 1.5. JUSTIFICACIÓN

La comunicación es esencial en la vida del ser humano, ya que desde su aparición en la tierra por medio de gritos, señales, símbolos, imágenes, sonidos, idiomas, historias, entre otros, lograron comunicarse. Posteriormente, con el transcurrir de los años, el hombre para poder satisfacer sus necesidades y simplificar el tiempo y espacio, mediante el uso de la ciencia y la tecnología ha creado variedad de medios de comunicación sofisticados, los cuales hoy en día cumplen las funciones de: informar, divertir, persuadir y culturizar.

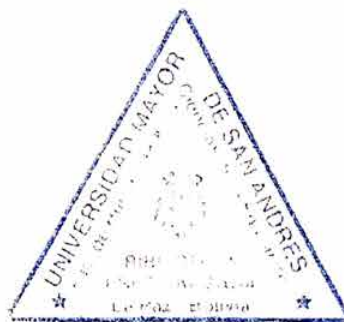
En el caso del Internet, este ayuda a interactuar con el mundo entero. Un ejemplo de esta interacción es la red social Facebook que permite al usuario comunicarse con los demás sin la necesidad de salir de la casa u oficina. Además que permite no solo conversar, puesto que también se puede compartir fotos, videos, pensamientos, o aplicaciones diversas como los juegos, horóscopos entre otros.

En la actualidad, el mundo utiliza con frecuencia las redes sociales ya que facilitan la comunicación entre sus conocidos y da la posibilidad de conocer gente de otros países teniendo una serie de beneficios gracias a este nuevo sistema de interacción. Por tanto el estudio de este tema es importante, dado que las redes sociales y en particular Facebook, han incursionando en la vida del ser humano a partir del año 2002, donde hacen su aparición.

En consecuencia, es una investigación innovadora, dado que en Bolivia aún no se realizaron investigaciones relacionadas al tema. Sin embargo, en los últimos cinco años, ha comenzado a ser estudiado en países desarrollados como Estados Unidos, donde el uso del internet se ha vuelto prácticamente una necesidad, y por ende el uso de la red social Facebook es mucho mayor.

Por otro lado el estudio de la red social Facebook es de gran importancia en nuestra sociedad, dado que son los jóvenes y niños quienes más participan de este medio. Y por lo mismo son los más afectados, debido a la sobreexposición de información a la que se encuentran.

Finalmente es de gran interés para toda la sociedad el conocer los efectos psicológicos que lleva consigo el uso del Facebook, para que de esta manera se pueda prevenir muchos de estos efectos, saber manejarlos y poder guiar adecuadamente a las futuras generaciones.





# **CAPÍTULO II**

# **MARCO TEÓRICO**

## 2.1. AUTOESTIMA

### 2.1.1. Definición De La Autoestima

El tema de la autoestima es un factor importante a considerar en la vida de las personas en general, y esta ha sido y es un tema que está siendo estudiado ampliamente sobre todo por su importancia en la salud mental de las personas y más aún en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Las definiciones de autoestima van dirigidas a la propia percepción que cada persona tiene de sí mismo la cual puede estar o no acorde a la realidad y puede influir en la manera de ser de cada persona. Según Entee (1996) "La autoestima es la percepción valorativa que se tiene de uno mismo, de su manera de ser, de quiénes son. "¿Quién soy yo?", del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la propia personalidad y, a la vez, influye sobre el adolescente en cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y cómo se comporta."<sup>8</sup>

Esta definición explica claramente como la autoestima se presenta como una parte fundamental en el autoconcepto del ser humano, esta pasara a ser aquel sentimiento o concepto valorativo positivo o negativo que se tiene de uno mismo, además que la autoestima engloba componentes físicos y psicológicos que ayudaran a desenvolvernors con nuestro entorno familiar, social y otros.

La autoestima no solo hace referencia a nuestro autoconcepto, brinda un estilo de vida, porque influenciara en la forma de presentarnos ante los demás. "la autoestima es la capacidad de pensar y afrontar desafíos de la vida, así como la confianza de

---

<sup>8</sup> Entee, E.M. (1996). *Comunicación Oral Para El Liderazgo En El Mundo Moderno*. México: Mc Graw - Hill.

saber que se tiene el derecho a ser feliz y a disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. La disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”<sup>9</sup> (Branden 1997). Así la autoestima está ligada a los fracasos y a los éxitos que la persona llegue a tener a lo largo de su vida.

Dado que la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. Se puede indicar que hay dos fuentes o factores que influyen en el desarrollo de la autoestima, para esto se toma en cuenta a dos autores.

Mézerville (1993) señala que “existen dos fuentes que sustentan a la autoestima: una fuente interna (el propio sentido de competencia al enfrentarse con el entorno) y una externa (la estima que otras personas tienen de un individuo).”<sup>10</sup>

Y por otro lado y apoyando esta teoría, Branden (2001) señala “La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Se entiende por factores internos los factores que radican o están creados por el individuo, ideas o creencias, prácticas o conductas. Se entiende por factores externos los factores del entorno, los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores o las personas significativas para nosotros, las organizaciones o la cultura”<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Rosales, C. y Castro, M. (2011). Autoestima en Adolescentes de la Actualidad (Tesis de Licenciatura, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo).

<sup>10</sup> Álvarez, A., Sandoval, G. y Velásquez, S. (2007). Autoestima En Los(As) Alumnos(As) De Los 1º Medios De Los Liceos Con Alto Índice De Vulnerabilidad Escolar (I.V.E) De La Ciudad De Valdivia (Tesis de Licenciatura en Educación, Universidad Austral de Chile).

<sup>11</sup> Branden, N. (2001). Los 6 pilares de la Autoestima (Traducido por J. Virgil). España: Paidós Ibérica. (Original publicado en 1994.)

Por lo tanto para efectos del estudio que se llevara a cabo, se entiende a la autoestima como la valía que se da a uno mismo, la cual a su vez está supeditada a tanto factores internos (la percepción propia) como factores externos (la percepción de otras personas como los padres, familiares, amigos, grupos a los que pertenece y otros). Y es esta autoestima que ayudara al desenvolvimiento en el entorno, generando éxitos o fracasos dependiendo si se tiene una valía positiva o negativa.

### **2.1.2. Componentes De La Autoestima**

La autoestima al ser una necesidad psicológica presenta diversos componentes, al respecto Jaén (2004), describe tres áreas importantes en esta:

- Lo cognitivo comprende todos los procesos mentales: ideas, pensamientos, imágenes, creencias, percepciones y procesamiento de la información. Es el auto concepto definido como opinión que se tiene de las propias personalidades y sobre su conducta. Es el conjunto de esquemas que organizan la experiencia pasada y son usados para reconocer, interpretar y reaccionar a las nuevas situaciones.
- Lo afectivo; esta dimensión, está estrechamente relacionada con el componente cognitivo, es el sentimiento que hay en nosotros sea este positivo o negativo, favorable o desfavorable. Es el sentimiento que nos impulsa hacia delante o no nos deja avanzar.
- La conducta; es la tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda dinámica interna.

Estos tres componentes están muy relacionados y en la práctica la manera más apropiada de tratar de modificar la autoestima es interviniendo el elemento cognitivo. Es a través del elemento cognitivo que se puede alterar los otros aspectos. "12

La autoestima es el sentimiento que nos impulsa hacia adelante o nos detiene. Y está compuesta por lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual, para poder modificar la autoestima primeramente debe trabajarse el componente cognitivo ya que estos son los esquemas y las ideas que se tienen respecto a uno mismo. Una vez que las estructuras cognitivas han sido modificadas se dará un cambio automático en tanto a lo afectivo, donde la persona tendrá sentimientos positivos que le ayudaran a usar el componente conductual de forma favorable, logrando obtener éxito en las actividades que desarrollara.

### 2.1.3. Las Aes De La Autoestima

Uno de los grandes aportes al tema de la autoestima los hizo Bonet (1997)<sup>13</sup> con su teoría de las seis Aes de la autoestima descritas a continuación.

- Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier persona
- Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

---

<sup>12</sup> Jaén, R (2004). La Autoestima. Consultado en Septiembre 23, 2013 en <http://www.psiesia.com>.

<sup>13</sup> Bonet, J. (1997). Se amigó de ti mismo, manual de la autoestima. España: Sal Térrea.

- Afecto, actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo mismo dentro de su piel
- Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas
- Autoconsciencia, es decir darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.
- Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no se puede vivir de forma aislada e independiente de los demás

Es por esto que la persona que tenga una autoestima adecuada, tendrá algunos valores y principios, los cuales defenderá de aquellas personas que estén en contra, pero al mismo tiempo estará abierto a modificar estos en el caso de que haya estado equivocado. Es una persona que vive en el presente, aprendiendo del pasado y planeando para un futuro. Por otra parte es una persona sensible hacia sí misma pero también es empático entorno a los sentimientos y reacciones del otro.

#### **2.1.4. Los Pilares De La Autoestima**

Branden (2001), menciona que: "de todos los juicios que se emiten en la vida, ninguno es más importante que el que se emite sobre uno mismo. De acuerdo con esta opinión, estableció seis pilares de la autoestima"<sup>14</sup>:

- La práctica de vivir conscientemente
- La práctica de aceptarse a sí mismo

---

<sup>14</sup> Branden, N. (2001). Los 6 pilares de la Autoestima (Traducido por J. Virgil). España: Paidós Ibérica. (Original publicado en 1994.)

- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
- La práctica de la autoafirmación
- La práctica de vivir con propósito
- La práctica de la integridad personal

La práctica de vivir conscientemente se refiere a que se debe vivir en la realidad, lo que se diría el presente aquí y ahora. Una persona que es consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

Cuando se habla de aceptarse a sí mismo se hace referencia a que no se debe rechazar los pensamientos y sentimientos que se tienen por mas indeseables que pudieran ser. Por lo contrario deben ser aceptados como parte de uno mismo.

Al hablar de asumir la responsabilidad de uno mismo, se hace referencia a que uno debe asumir la autoría de las acciones, y deseos que se tienen. Al mismo tiempo debe ser responsable del cuidado de su cuerpo y de la búsqueda de su propia felicidad.

La práctica de la autoafirmación se refiere a que uno debe respetar sus propios deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos, pero al hacerlo se debe ser siempre autentico con el entorno y tratar ante todo de expresarse con mucha asertividad.

El vivir con propósito se refiere a tener metas y objetivos trazados, manejarlos con mucha responsabilidad y hacer toda acción que permita cumplirlos. En simples palabras es necesario que la persona tenga un Proyecto de vida.

La práctica de la integridad personal se refiere más a lo que se llama la moral, debiendo la persona respetar, mantener y cumplir lo que son las promesas y compromisos. Uno debe de ser

consecuente entre lo que piensa, lo que dice y lo que hace. Como bien se dice en algunos lugares uno no vale por lo que tiene, sino por lo que es. Es en este punto que la persona deberá de ir acumulando valores personales como la honestidad, el respeto, el trabajo, la creatividad entre otros.

Cuando una persona cumple con estos pilares, llega a obtener una autoestima saludable y positiva que le traerá éxitos tanto en su entorno social, familiar, académico y otros.

Junto con estos pilares que nos indica Branden, se puede mencionar a Prudencio y otros autores que indican hay dos elementos para la construcción de la autoestima.

### 2.1.5. Construcción De La Autoestima

La autoestima es algo que se va construyendo día con día y en función a las diversas situaciones que se presentan. De esta manera Prudencio y otros (1998)<sup>15</sup> nos dicen que la construcción de la autoestima se da de la siguiente forma: la autoestima se construye a partir de por lo menos dos elementos: la eficacia personal y el respeto por sí mismo.

- La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, la capacidad para pensar y entender, para aprender elegir y tomar decisiones. También se refleja en la capacidad que cada persona tiene de resolver de buena manera asuntos de su vida
- El respeto por sí mismo es tratarse de la mejor forma posible en las situaciones cotidianas, así como no permitir que los demás lo traten mal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, es el convencimiento en que

<sup>15</sup> Prudencio, C., Gonzales, F. y Pérez, A. (1998). Tomando Decisiones. La Paz - Bolivia: USAID.





los deseos y las necesidades de cada uno son sus derechos naturales

Como pieza inicial de este proceso de construcción de la autoestima, estaría el aprender a conocerse uno mismo, y aceptarse tal cual uno es tanto con sus defectos como con sus virtudes, es decir reconociendo todo lo bueno y lo malo de uno mismo, para luego poderlo aceptar. Para posteriormente tomar en cuenta la opinión del resto de las personas sobre otros aspectos que muchas veces uno mismo no se da cuenta.

Como bien se menciona en un inicio el ser humano es un ente social, que va construyendo vínculos con su grupo de pares, su familia y otros. Por lo tanto es importante ver qué papel juega la sociedad en la formación de nuestra autoestima.

#### **2.1.6. Maslow Y La Autoestima**

Maslow<sup>16</sup> dentro de su teoría de la motivación establece una pirámide a la que llama la jerarquía de las necesidades donde establece cinco categorías de necesidades que se suceden en una escala ascendente:

- Necesidades fisiológicas. Son las necesidades más básicas que precisan de elementos materiales para su satisfacción, sin su satisfacción no son posibles los impulsos para afrontar otras necesidades, y su ausencia amenaza la propia supervivencia humana.

---

<sup>16</sup> Wikipedia (2005). Pirámide de Maslow. Consultado en Agosto 25, 2013 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_de_Maslow).

- Necesidades de salud y seguridad. Una vida segura, ordenada y cierta, donde se encuentran ausentes los peligros y riesgos para la integridad personal y familiar.
- Necesidades de pertenencia y amor. Representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes. Sentirse arraigados en lugares e integrados en grupos y redes sociales. Se refiere, por tanto, al ambiente social que debe de posibilitar el contacto, la relación social, la amistad y la asociación.
- Necesidades de estima. Condiciones adecuadas para la evaluación personal y el reconocimiento de uno mismo en referencia a los demás. La capacidad para sentirse miembro o parte de un cuerpo social de pleno derecho.
- Necesidades de autorrealización o meta necesidades. Consiste en desarrollar al máximo el potencial de cada uno, se trata de una sensación auto superadora permanente. Son ejemplo de ella autonomía, independencia, autocontrol.

Como se puede observar Maslow ya dentro de su teoría de la motivación hacia énfasis a dos aspectos muy importantes dentro de lo que es esta investigación. Por un lado nos indica que el ser humano tiene necesidades de pertenencia y amor, es decir que requiere ser parte de un grupo. Y por otro lado se ve como también hablaba de lo que son las necesidades de estima o en otras palabras la autoestima. Siendo que para llegar a ella es necesario haber pasado por las necesidades anteriores como es el caso de las necesidades de pertenencia.

Relacionando lo que nos dice Maslow con nuestras variables se puede indicar que el Facebook actualmente es una red social, a la cual los jóvenes sienten la necesidad de incorporarse para poder

satisfacer sus necesidades de pertenencia (pertenecer a una red social como el Facebook).

De alguna forma el Facebook se convierte en un entorno donde de acuerdo a las acciones que realicen como usuarios las personas reciben un "feedback". Por ejemplo ante la publicación de una foto, el usuario que subió la misma recibe comentarios de sus contactos, estos pueden ser positivos o negativos, los cuales como se menciono ayudaran en la construcción de la autoestima. Una vez que Maslow hablo de las necesidades del ser humano se observa que también realiza una tipología de esas necesidades de estima, punto que será tratado a continuación.

#### **2.1.7. Tipos De Autoestima**

La autoestima tiene una estrecha relación con la aceptación que la persona tiene de sí misma, sus capacidades, conocimientos, sentimientos forma de actuar, de su propio cuerpo etc. todo esto hace que la autoestima no sea rígida sino dinámica, y que en cierta forma cambie por la interacción con las demás personas. Esta puede presentarse favorable o no dependiendo como los demás expresen su trato a hacia uno mismo. Si se toma en cuenta la anterior escala de Maslow las necesidades, este describe dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. "La baja autoestima es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio; en cierto sentido, es la autoestima que se genera por factores externos, por lo que las otras personas provocan en el individuo. En cambio, la alta autoestima comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza,

competencia, logros, maestría, independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo."<sup>17</sup>

Ya teniendo esta división que nos presenta Maslow, ahora se realizara un enfoque sobre las características principales de lo que es la baja autoestima y la alta autoestima.

### **2.1.7.1. Baja Autoestima**

La baja autoestima puede provocar en la persona sentimientos de inutilidad, la persona puede pensar que sus habilidades no serán suficientes. Por ello es importante que la autoestima no dependa siempre de los demás sino que uno mismo aprenda a fortalecer la autoestima partir de uno mismo.

En la tesis de grado elaborada por Cervantez y otros (2009)<sup>18</sup> mencionan las características generales de la baja autoestima, las cuales solo deben tomarse como pautas y no siempre están presentes todas ellas en una persona con baja autoestima. Dentro de las mismas menciona:

- Escasa valoración personal.
- Vulnerabilidad.
- Temor al fracaso.
- Autocritica.
- Afán de agradar.
- Deficientes relaciones con el grupo.
- Actitud defensiva.

---

<sup>17</sup> Álvarez, A., Sandoval, G. y Velásquez, S. (2007). Autoestima En Los(As) Alumnos(As) De Los 1º Medios De Los Liceos Con Alto Índice De Vulnerabilidad Escolar (I.V.E) De La Ciudad De Valdivia (Tesis de Licenciatura en Educación, Universidad Austral de Chile).

<sup>18</sup> Cervantes, L., Mendieta, W. (2009). Diseño aplicación y evaluación de un programa de autoestima para adolescentes de nivel medio superior (Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa, Universidad Pedagógica Nacional).

- Búsqueda de compensaciones.
- Falsa apariencia.
- Desconfianza.
- Aislamiento.
- Sometimiento.
- Bajo nivel de expectativa

Esta autoestima también es conocida o llamada autoestima negativa. Y aportando un poco más a las características ya mencionadas se puede indicar que la persona que posee una baja autoestima por lo general está insatisfecho consigo mismo pues se considera de poco o ningún valor, lo que lo hace sentirse seguro en tanto a lo que piensa siente o hace.

Es una persona que es fácil de herir, ya que su falta de confianza y su vulnerabilidad le hacen creer que el resto de las personas tienen razón por lo cual puede sentirse menospreciado.

Por otro lado se ve que estas personas tienen una baja tolerancia a la frustración, por lo cual ellos mismos no se permiten errores o fracasos, por lo que se sobre exige demasiado. Una característica también unida a esta es que cuando ellos hacen algo bien por lo general no lo toman como algo que merecían por su trabajo, sino lo atribuyen a cuestión del destino.

En tanto al resto de las personas siempre quiere encontrar la aprobación de los demás, depende mucho del qué dirán, y trata de ocultar sus verdaderos sentimientos y deseos por temor a ser rechazados. Al mismo tiempo y debido a su falta de confianza en sí mismo le cuesta establecer relaciones sociales con su grupo de pares, y cuando las

establecen para no perder este contacto caen en el sometimiento, portándose complaciente ante los pedidos de los demás, inclusive dejándose desvalorizar solamente por sentirse parte de un grupo.

Algunas veces estas personas caen en lo que es el aislamiento, puesto que debido a su desconfianza no hay momento en el que se sientan bien con el grupo que los rodea. Por lo que tratan de escapar.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles de sometimiento y evitan situaciones en las que deban tomar responsabilidades o deban liderar.

Ahora se darán algunas características para entender de mejor manera a las personas que tienen una alta autoestima, o también llamada autoestima positiva.

#### **2.1.7.2. Alta Autoestima**

El tener una imagen adecuada de uno mismo, puede potenciar a la persona para conocer cuáles son sus oportunidades, que limitaciones tiene, que debe mejorar para así tener mejores condiciones para la toma de decisiones de forma comprometida.

Cardozo y Cano (2008)<sup>19</sup> indican que las características de una autoestima alta o también llamada positiva son las siguientes:

- Creer firmemente en ciertos valores y principios,

---

<sup>19</sup> Cardoso, M., Cano, A. (2008). *"Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3º de secundaria"* (Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa, Universidad Pedagógica Nacional).

estar dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y sentirse lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que se ha estado equivocado.

- Ser capaz de obrar según se crea lo más acertado, confiando en su propio juicio y si sentimientos de culpa cuando a otros le parezca mal lo que haya hecho.
- No emplear demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado ni por lo pueda ocurrir en el futuro.
- Tener confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Considerarse y sentirse igual, a cualquier otra persona aunque reconozca diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Saberse una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No dejarse manipular por los demás, aunque tenga disposición a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconocer y aceptar en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y estar dispuesto a revelarlas a otra persona si considera que vale la pena.
- Se capaz de disfrutar diversas actividades como

trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, entre otros.

- Ser sensible a las necesidades de los otros, respetar las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconocer sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Por lo tanto se concluye que una persona con una alta autoestima además de las características ya mencionadas será una persona que es segura de sí misma, que tiene una capacidad de liderazgo ya que confía plenamente en sus virtudes y en sus capacidades.

No tendrá miedo o temor alguno a equivocarse pues él reconoce que es humano y que no siempre puede tener la razón. A la persona con alta autoestima no le importa el qué dirán, por lo que difícilmente dará su brazo a torcer respecto a cosas que él cree son de una manera. Defenderá su punto de vista, y si en determinado momento ve que se equivocó reconocerá su error y lo enmendará.

Por lo general son personas que viven felices disfrutando del día a día, logran lo que se proponen, tienen un desarrollo social más amplio, y ante todo buscan siempre ampliar sus horizontes de vida ya que no tienen un temor a lo desconocido.

A su vez Jaén (2004)<sup>20</sup> nos señala que “una autoestima sana y bien desarrollada genera en el ser humano lo siguiente:

- Fundamenta la responsabilidad

---

<sup>20</sup> Jaén, R (2004). La Autoestima. Consultado en Septiembre 23, 2013 en <http://www.psiesia.com>.



- Apoya la creatividad;
- Determina la autonomía personal;
- Posibilita la relación social saludable el respeto o aprecio hacia uno mismo.
- Garantiza la proyección futura de la persona
- Constituye el núcleo de la personalidad

Concluyendo un poco respecto a lo que nos dice Jaén, se puede destacar que el desarrollo de una autoestima sana y saludable, generara personas comprometidas y confiadas, capaces de llevar adelante cualquier responsabilidad, Serán personas que tengan creatividad y originalidad. Además que se respeten a ellos mismos en todo aspecto, y respeten al otro.

Es a partir de la autoestima positiva y sana que la persona traza para sí mismo un proyecto de vida, donde se traza objetivos, metas y actividades que quiere desarrollar. La persona se proyecta hacia su futuro, se autoimpone aspiraciones y expectativas de realización.

Esta persona es un ser que busca su identidad y la trabaja día a día.

### **2.1.8. La Autoestima Y La Sociedad**

Existe una relación de intercambio mutuo entre la sociedad y el ser humano. Se da y se recibe, los elementos culturales, sociales son parte del soporte cognitivo que cada ser humano va adquiriendo a lo largo de su vida, "La forma en la que uno mismo se valora influye en la manera de comportarse en sociedad. La sociedad

también puede influir en nuestra autoestima a través del feedback, que es la respuesta que los demás dan a nuestras acciones. Según esa respuesta sea de aceptación o de rechazo, la autoestima de las personas puede elevarse o disminuir. Otra de las formas en las que la sociedad influye en nosotros es a través de la imposición de deberes morales.<sup>21</sup> ([www.miautoestima.com](http://www.miautoestima.com) 2013)

La sociedad si influye en el desarrollo de la autoestima, donde de acuerdo a la respuesta que nuestro entorno nos dé, uno ira construyendo la misma, por ejemplo si una persona realiza una obra de bien y el entorno lo felicita por ello, o elogia esa acción, la autoestima tendrá una tendencia a subir, por lo contrario si esta persona obtiene una nota de reprobación en un examen y el entorno lo rechaza dándole comentarios negativos la autoestima tendrá una tendencia a bajar. Este “feedback” que mencionan está íntimamente ligado a lo que son los deberes morales, es así que si dentro de la sociedad es un deber moral asistir a misa todos los domingos las personas que no cumplan con este deber recibirán comentarios negativos por parte de la sociedad a la que pertenece con lo cual su autoestima irá disminuyendo.

Por lo tanto la sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adoptara diferentes pautas o formas de vida que serán transmitidos a sus miembros, y determinaran o ayudaran a formar la personalidad de cada uno. Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en los cuales participa, y todo aquello que piensen o

---

<sup>21</sup> Miautoestima.com (2013). La autoestima en la sociedad. Consultado en Septiembre 28, 2013 en <http://www.miautoestima.com/sociedad/>.

digan de uno influirá positiva o negativamente en el desarrollo de su autoestima.

## **2.2. EL FACEBOOK**

### **2.2.1. Antecedentes del Facebook**

Para poder abordar lo que es el Facebook, hay que definir lo que es: comunicación, tecnología, internet y redes sociales.

#### **2.2.1.1. Comunicación**

Se entiende a la comunicación como el suceso mediante el cual un individuo establece con otro u otros un contacto que le permite transmitirles una información.

Para que exista esta comunicación deben encontrarse los siguientes elementos: el mensaje que es la información que se quiere dar a conocer, el emisor que es el que trasmite el mensaje, el receptor que es quien recibe el mensaje y el canal que es el medio por el cual se envía el mensaje.

De esta forma ahora se pasara a ver lo que son los medios de comunicación.

##### **2.2.1.1.1. Medios de comunicación**

El ser humano al ser más social, desde tiempos remotos siempre ha buscado la forma de comunicarse con su entorno. Siendo que hace miles de años atrás los primeros hombres que habitaron la tierra crearon un sistema de comunicación a través de sonidos guturales o en su defecto a través de

movimientos que representaban una acción predeterminada. Conforme al pase de los años estos medios han ido mejorando es por eso que hoy en día el hombre utiliza otros métodos más sofisticados para poderse comunicar. A todos estos métodos o formas de comunicarse es lo que se llama el canal de la comunicación o también llamados los medios de comunicación.

Para entender de mejor manera a que se refieren los medios de comunicación se citara a Arango (2000) que nos dice que los medios de comunicación “son los instrumentos mediante los cuales se informa y se comunica de forma masiva; son la manera cómo las personas, los miembros de una sociedad o de una comunidad se enteran de lo que sucede en su alrededor en el aspecto económico, político, social, etc. Los medios de comunicación son la representación física de la comunicación en nuestro mundo; es decir, son el canal mediante el cual la información se obtiene, se procesa y, finalmente, se expresa, se comunica.”<sup>22</sup>

De acuerdo a esta definición que nos brinda Arango se podría indicar que los canales de la comunicación, vendrían a ser lo que son: las cartas, el periódico, la televisión, la radio, el internet entre otros. Ya que son estos a través de los cuales las personas miembros de una comunidad se enteran de diversas noticias.

---

<sup>22</sup> Arango, L. (2000). *¿Qué son los medios de comunicación?* .Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/periodismo/per2.htm>.

Por lo tanto, se hará una revisión de lo que es la tecnología, ya que gracias a la tecnología estos medios de comunicación han ido progresando poco a poco con el paso de los años.

### **2.2.1.2. Tecnología**

El ser humano conforme va adquiriendo conocimiento va desarrollando diversas cosas que le ayudan en su diario vivir o le mejoran la calidad de vida. A estas cosas que va creando se le llama avances tecnológicos. Pero para entender mejor a que se refiere el término tecnología se dará lugar a una breve definición.

De acuerdo a la definición que nos brinda la PEAPT (2012) "La Tecnología se define como el conjunto de conocimientos y técnicas que, aplicados de forma lógica y ordenada, permiten al ser humano modificar su entorno material o virtual para satisfacer sus necesidades, esto es, un proceso combinado de pensamiento y acción con la finalidad de crear soluciones útiles."<sup>23</sup>

Dentro de los avances tecnológicos más actuales se encuentran las computadoras estacionarias y portátiles, los celulares de última generación que incluyen diversos equipos en uno (cámara, filmadora, internet, radio e inclusive programas de office)

---

<sup>23</sup> Plataforma Estatal de Asociaciones del Profesorado de Tecnología. (2012). *Qué es la tecnología?*. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://peapt.blogspot.com.es/p/que-es-la-tecnologia.html>.

### 2.2.1.3. Telefonía móvil

Los teléfonos móviles, llegaron para revolucionar la manera de comunicarse en la actualidad. Antiguamente, si uno necesitaba ubicar a una persona, pero esta no estaba cerca de uno de los tantos teléfonos de red fija, no lo podía hacer. O sea, si esta persona se encontraba en la calle, no había forma de ubicarlo, hasta que llegara a su casa u oficina. Aquello con los teléfonos móviles, se acabó. Ya que por medio de los mismos, se puede ubicar a una persona, independiente de donde se encuentre, ya que son portátiles.

Wikipedia (2013) menciona que “La telefonía móvil, también llamada telefonía celular, básicamente está formada por dos grandes partes: una red de comunicaciones (o red de telefonía móvil) y los terminales (o teléfonos móviles) que permiten el acceso a dicha red.

La telefonía móvil de hoy, se ha convertido en un instrumento muy útil debido a la fácil comunicación entre personas, estos cuentan con características que los hacen ser muy eficaces para utilizarlos de cualquier manera. Los celulares cuentan con distintas aplicaciones que pueden facilitar diversas labores cotidianas.”<sup>24</sup>

Hoy en día gracias al gran avance de la tecnología, la telefonía móvil ha simplificado la vida de las personas. Ya que en un solo aparato uno puede contar con radio,

---

<sup>24</sup> Wikipedia (2013). *Telefonía Móvil*. Consultado en Agosto 31, 2013 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Telefon%C3%ADa\\_m%C3%B3vil](http://es.wikipedia.org/wiki/Telefon%C3%ADa_m%C3%B3vil).

televisión, cámara fotográfica, filmadora, internet, e incluso programas de office con los que la persona puede crear documentos o presentaciones.

#### **2.2.1.4. Internet**

Con la aparición de estos medios tecnológicos de comunicación el hombre ha seguido investigando, creando día a día más avances tecnológicos. Es así que con la aparición del internet el mundo de la informática y las comunicaciones ha revolucionado como ninguna otra cosa. Para poder comprender mejor que es el internet Alemán, Berenguer, y García (2007) nos dicen “En el sentido estricto, internet es sólo una red de ordenadores interconectados. Cuando la gente hace referencia a Internet se está refiriendo normalmente a esta red y a un conjunto de servicios y aplicaciones que permiten hacer un uso provechoso de la misma. A nivel físico, Internet se compone de un gran número de máquinas distribuidas por todo el mundo y conectadas por los más diversos medios (cable, radio, satélites, etc...). Las máquinas y ordenadores que forman parte de internet no son iguales y pueden tener funciones diferentes.”<sup>25</sup>

Por lo tanto se puede decir que el internet es una herramienta de emisión mundial, que además es un mecanismo para transmitir información y un medio para la colaboración y la interacción entre personas y sus ordenadores, sin tener en cuenta su ubicación geográfica.

---

<sup>25</sup> Alemán, R., Berenguer, A., García, D. (2007). *Estudio sobre los buscadores de Internet*. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://www.alu.ua.es/r/rac6/Buscadores/indice.html>.

### 2.2.1.5. *Redes sociales*

Los seres humanos siempre han tenido la necesidad de relacionarse y, por lo tanto, han creado redes sociales, redes de amigos, de familia, de compañeros de trabajo, de compañeros de instituto, de profesores, etc. Por lo tanto en primer lugar se debe entender lo que es una red.

Norman (2005) menciona que: "Cuando se habla de una red se entiende como un grupo de individuos que, en conjunto o individualmente, se relacionan con otros con un fin específico, caracterizado por la existencia de flujos de información. Las redes pueden tener muchos o pocos actores y una o más clases de relaciones entre pares de actores."<sup>26</sup>

Por lo tanto se define a una red como aquel grupo de dos o más personas entre las cuales fluye alguna información.

Ahora es necesario definir lo que es una red social, para ello se recurre a Wikipedia (2012) que señala que: "Las redes sociales son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como amistad, parentesco, intereses comunes o que comparten conocimientos, e ideas de libre expresión."<sup>27</sup>

Por lo tanto una red social es una estructura social donde hay individuos que se encuentran relacionados entre sí. Las relaciones pueden ser de distinto tipo, como ser familiar, académica, escolar, amistad entre otras.

---

<sup>26</sup> Norman, V. (2005). *Manual Introductorio Al Análisis De Redes Sociales*. Consultado en Diciembre 30, 2012 en [http://revista-redes.rediris.es/webredes/talleres/Manual\\_ARC.pdf](http://revista-redes.rediris.es/webredes/talleres/Manual_ARC.pdf).

<sup>27</sup> Wikipedia (2012). *Red Social*. Consultado en Octubre 30, 2012 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Red\\_social](http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social).



Norman (2005) a su vez nos dice que las redes sociales "Son formas de interacción social entendidas como intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad en tiempo real. Alrededor de 2001 y 2002 surgen los primeros sitios que fomentan redes de amigos. Hacia 2003 se hacen populares con la aparición de sitios tales como Friendster, Tribe y MySpace."<sup>28</sup>

De acuerdo a Castro (2013) "Las redes sociales en Internet son comunidades virtuales donde sus usuarios interactúan con personas de todo el mundo con quienes encuentran gustos o intereses en común. Funcionan como una plataforma de comunicaciones que permite conectar gente que se conoce o que desea conocerse, y que les permite centralizar recursos, como fotos y vídeos, en un lugar fácil de acceder y administrado por los usuarios mismos."<sup>29</sup>

Por lo tanto las redes sociales en internet son aplicaciones web que favorecen el contacto entre individuos. Estas personas pueden conocerse previamente o hacerlo a través de la red. Contactar a través de la red puede llevar a un conocimiento directo o, incluso, la formación de nuevas relaciones.

Aviña (2009) nos indica que "Estas redes empezaron a surgir durante los años 2001 y 2002 teniendo un gran impacto en los adolescentes de esta época. Teóricamente les sirve para tener una comunicación continua con sus amigos o incluso aspectos escolares."<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Norman, V. (2005). *Manual Introductorio Al Análisis De Redes Sociales*. Consultado en Diciembre 30, 2012 en [http://revista-redes.rediris.es/webredes/talleres/Manual\\_ARC.pdf](http://revista-redes.rediris.es/webredes/talleres/Manual_ARC.pdf).

<sup>29</sup> Castro, L. (2013). *Red Social*. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://aprenderinternet.about.com/od/RedesSociales/g/Que-Es-Una-Red-Social.htm>.

<sup>30</sup> Aviña, C. (2009). *Influencia De Las Redes Sociales*. Consultado en Agosto 10, 2012 en <http://dhphumanidades.blogspot.es/1259390313/>.

Por lo tanto fue a partir del año 2001 que estas redes sociales comenzaron a utilizarse con mayor frecuencia. Dentro de algunas de las redes sociales más conocidas y usadas actualmente se encuentra al Facebook, Twitter, YouTube, Google+, MySpace, entre otros. Ahora bien se verá un poco más sobre a tipología de estas redes sociales.

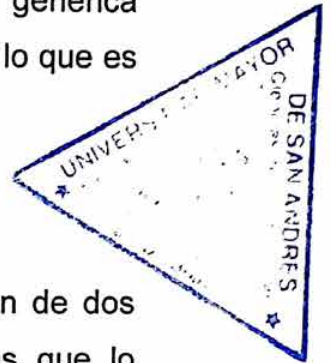
#### **2.2.1.5.1. Tipos de redes sociales**

Para indicar con precisión los tipos de redes sociales existentes se ve como diversos autores hacen una categorización de las mismas. Haciendo una clasificación por su objetivos, por su localización geográfica, por su plataforma entre otras. Sin embargo para la presente investigación se tomara la clasificación más simple y sencilla que brinda RedeSociales.com "Las redes sociales en internet se basan en los vínculos que hay entre sus usuarios. Existen varios tipos de redes sociales:

- **Redes sociales genéricas.** Son las más numerosas y conocidas. Las más extendidas son Facebook, Tuenti, Google +, Twitter o MySpace.
- **Redes sociales profesionales.** Sus miembros están relacionados laboralmente. Pueden servir para conectar compañeros o para la búsqueda de trabajo. Las más conocidas son LinkedIn, Xing y Viadeo.
- **Redes sociales verticales o temáticas.** Están basadas en un tema concreto. Pueden

relacionar personas con el mismo hobby, la misma actividad o el mismo rol. La más famosa es Flickr.”<sup>31</sup>

Por lo tanto para la presente investigación se realizara un enfoque en la red social genérica Facebook, para lo cual se indagara mas en lo que es la historia, los servicios y las estadísticas.



### 2.2.2. Historia del Facebook

El concepto de Facebook engloba no solo la conjunción de dos palabras sino todo un grupo de significados, personas que lo forman, eventos, por que trae consigo toda una historia que forma ya parte de los fenómenos de este siglo.

El Facebook nace como idea de contactar a diversas personas, personas con las que tal vez no se tiene contacto en la vida real para compartir gustos. “Es una red social creada por Mark Zuckerberg, estudiante de Harvard, esta red social vio la luz el 4 de febrero del 2004. Inicialmente se creó como una red social para los estudiantes de la Universidad de Harvard en la que tan solo los estudiantes de esta universidad podían darse de alta. En cuestión de 90 meses, el modelo se extendió a otras universidades de la región de Boston. No tardó en extenderse al resto de universidades del país. No fue sino hasta el 11 de setiembre de 2006 cuando se abrió el acceso al público en general pudiéndose

---

<sup>31</sup> RedeSociales.com (2010). *Redes Sociales*. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://www.redesociales.net/>.

darse de alta cualquier persona que tuviese una dirección de correo electrónico<sup>32</sup> Abata (2007)

### 2.2.3. Servicios que ofrece Facebook

Una de las redes sociales más completas, es el Facebook, la cual se va perfeccionando según las exigencias y necesidades de sus usuarios. Los servicios que ofrece Facebook son gratuitos y se prestan en línea. Una de las mayores facilidades que ofrece Facebook es poder ubicar personas a través de su correo electrónico y las posibilidades de interacción.

Wikipedia (2012) presenta una lista de servicios que ofrece el Facebook.

- Lista de amigos: En ella, el usuario puede agregar a cualquier persona que conozca y esté registrada, siempre que acepte su invitación.
- Chat: es un servicio de mensajería instantánea en dispositivos móviles y computadores a través de la cual los usuarios pueden dialogar.
- Grupos Reúne personas con intereses comunes donde se pueden añadir fotos, vídeos, mensajes, etc. y que además este puede ser público, semi público o privado
- Páginas: Son muy parecidas a los perfiles, pero estas se crean para que bandas musicales, negocios, restaurantes, marcas y celebridades pueden contactarse con sus fans y clientes.
- Muro: el muro (Wall en inglés) es un espacio en cada perfil

---

<sup>32</sup> Abata, J. (2007) *Facebook El Pasado* Consultado en Enero 15, 2013 en <http://www.unblogmas.com/posts/facebook-el-pasado-2004-2006/>

de usuario que permite que los amigos escriban mensajes para que el usuario los vea, además que se permite ingresar imágenes.

- **Biografía:** Reemplaza lo que es el muro. Esta contiene mejoras, como fecha exacta de publicaciones, actualizaciones de estado, comentarios, etc. Además de mantener ordenadas y organizadas las actividades de la persona.
- **Portada** es una imagen situada en la parte superior del perfil de la persona la cual es visible para todo el mundo, y no existe la posibilidad de cambiar la privacidad.
- **Botón me gusta:** Esta función aparece en la parte inferior de cada publicación hecha por el usuario o sus contactos (se caracteriza por un pequeño ícono en forma de una mano con el dedo pulgar hacia arriba que valora de forma positiva la publicación).
- **App Center:** contiene las mejores aplicaciones disponibles para la red social. Cada aplicación tiene una página con descripción, que incluye imágenes y opiniones de usuarios.
- **Anuncios:** Los anuncios de Facebook están diseñados para ayudar a los anunciantes a mostrar anuncios que los usuarios consideren interesantes y relevantes. Este servicio cuesta.

## **2.2.4. Estadísticas del Facebook**

### **2.2.4.1. A nivel mundial**

El Facebook durante los últimos años ha ido aumentando en el nivel de seguidores, empanzando por universidades

de estados unidos ha ido expandiéndose hasta llegar a tener una cobertura global.

De acuerdo a las estadísticas tomadas en junio del 2012 se tiene: "Facebook con más de 845 millones de usuarios activos está liderando en la lista de posiciones en 126 de 137 países analizados. Europa es el continente más grande con 232 millones de usuarios en Facebook. Norte América tiene 222 millones y Asia 219 millones de usuarios"<sup>33</sup>

Gracias al avance tecnológico, hoy en día los usuarios pueden contar con el servicio de Facebook móvil. Pudiendo acceder en cualquier minuto del día, y desde cualquier ubicación gracias a sus teléfonos celulares. Es así que: "A finales del tercer trimestre de 2012 el número de usuarios activos que acceden a la red social a través de dispositivos móviles llegó hasta los 604 millones, una cantidad que supera la mitad de los usuarios totales (la cifra total se sitúa en algo más de 1.000 millones)."<sup>34</sup>

Nuestro país no ha estado ajeno a este hecho, no solo los jóvenes han tomado esta herramienta sino que empresas, instituciones, inclusive los aparatos burocráticos hacen uso de esta red.

#### **2.2.4.2. En Bolivia**

De acuerdo a algunos datos proporcionados por el periódico El Diario se menciona que "En Bolivia se calcula que existe un 15 % de la población que tiene acceso a Internet es decir 1.500.000 personas, de este número de

---

<sup>33</sup> (2012). *World Map Of Social Networks (Mapa Mundial De Redes Sociales)*. Consultado en octubre 30, 2012 en <http://vincos.it/2012/06/11/world-map-of-social-networks-2012>.

<sup>34</sup> *Millones De Usuarios Usan Facebook A Través Del Celular*. (2013, enero 14). El Diario (Suplemento Ciencia y Comunicación), pp. 2.

usuarios un 3 % tiene cuenta en Facebook es decir que 45.000 bolivianos navegan en esta red social.”<sup>35</sup> Así el Facebook da la oportunidad a cualquier persona que tenga la posibilidad de acceder a él y que desee formar parte de este.

Por otro lado y para tener cifras más exactas se recurre a la página web Educatic Bolivia donde indica que: “Tomando en cuenta a aquellas personas que al momento de registrarse indicaron que su país de origen, permanencia o residencia es Bolivia. Se puede indicar que: existe un total de 1.641.060 usuarios en Bolivia, de los cuales aproximadamente 901.080 son hombres y 739. 980 son mujeres. Adicionalmente de manera general los usuarios registrados que indicaron que están en la escuela secundaria son un total de 29.880 usuarios, de los cuales son 13.080 hombres y 16.800 Mujeres. Los Departamentos con mayor cantidad de usuarios sin duda corresponden al eje central: Santa Cruz, La Paz y Cochabamba en ese orden respectivo.”<sup>36</sup>

Por lo tanto se puede ver que en Bolivia hay un cierto grado de expansión de la red social Facebook. La cual puede ser usada para diversos fines, desde comunicación, educación, entretenimiento, marketing, etc.

---

<sup>35</sup> *Un Mundo De Oportunidades A Través De Las Redes Sociales*. (2012, junio 18). El Diario (Suplemento Ciencia y Comunicación), pp. 5.

<sup>36</sup> Educatic Bolivia (2012). *Usuarios de Bolivia en la red social Facebook: números e ilustraciones*. Consultado en Septiembre 15, 2013 en <http://www.educatic.org.bo/notas-de-actualidad/102-usuarios-de-bolivia-en-la-red-social-facebook-numeros-e-ilustraciones>.

## 2.3. REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA EN TORNO A LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS

### 2.3.1. Efectos Psicológicos De La Actividad Física En Personas Mayores

De acuerdo a la investigación realizada por Gracia y Marco (2000) nos indican que "la práctica regular de actividad física, tanto aeróbica como no-aeróbica, puede inducir cambios positivos en el estado de ánimo en personas mayores inicialmente sedentarias, y que esos cambios parecen estar relacionados con el grado de satisfacción experimentado."<sup>37</sup>

Por otro lado también concluyen en la investigación que: "El grupo de actividad aeróbica mostró puntuaciones significativamente más elevadas en el bienestar psicológico, la sensación de fatiga y la satisfacción por el ejercicio, que las observadas en el grupo de actividad no-aeróbica."<sup>38</sup> Lo que implica que hacer ejercicio aeróbico ayuda bastante en el bienestar de la persona adulto mayor.

## 2.4. REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA EN TORNO AL USO DEL FACEBOOK

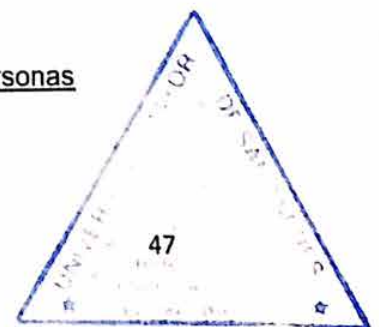
### 2.4.1. Efectos Del Facebook A Nivel Psicológico

Si bien la red social Facebook hoy en día es usada frecuentemente por personas de distintas edades, se puede observar que aún no se están llevando muchas investigaciones al respecto. Sin embargo dentro de algunas que se pudo encontrar están:

---

<sup>37</sup> Gracia, M., Maria, M (2000). Efectos Psicológicos De La Actividad Física En Personas Mayores. *Psicothema*, pp. 285 - 292.

<sup>38</sup> Idem





#### **2.4.1.1. La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales**

De acuerdo a la investigación realizada por Herrera y otros (2010) indican que "Hoy en día, estos medios de comunicación (redes sociales como el Facebook) son utilizados de manera frecuente por estudiantes universitarios, lo cual invariablemente cambia según la cultura y el país, y depende del acceso a Internet, el número de horas de tiempo libre y otros factores."

Estos autores llegaron a la conclusión que "los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener menos habilidades sociales y a mostrar una autoestima más baja."<sup>39</sup>

#### **2.4.1.2. Variables psicológicas asociadas al uso de Facebook: autoestima y narcisismo en universitarios**

En el estudio realizado por Tazarona (2013) indica que: "las personas que tienen un uso frecuente y prolongado de Facebook no se sentirán identificados con su familia, por lo que esta red les servirá para ir buscando nuevos círculos o modelos a seguir para la formación de su identidad."<sup>40</sup>

Por otro lado también concluye que: "se debe considerar a Facebook como una ventana abierta para que los jóvenes puedan hacerse escuchar, mostrando su disconformidad

---

<sup>39</sup> Herrera, M.; Pacheco, M.; Palomar, J. y Zavala, D. (2010 Enero - Junio). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Psicología Iberoamericana, pp. 6-18.

<sup>40</sup> Tarazona, R. (2013). Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en (Tesis de Licenciatura en Psicología social, Pontificia Universidad Católica del Perú).

frente algunas situaciones socio-políticas, y en ocasiones, mostrando actos de rebeldía.”<sup>41</sup>

#### **2.4.1.3. La influencia de la timidez en el uso de Facebook en una muestra de pregrado**

La investigación realizada por Orr, E. et al (2009) muestra que: “la timidez predijo significativamente el número de amigos añadidos al propio perfil de Facebook. Por otro lado se encontró que los individuos tímidos reportaron pasar más tiempo en Facebook. Por último, encontramos que las actitudes hacia Facebook se asociaron significativamente con la timidez, de tal manera que las personas tímidas reportaron tener actitudes más favorables hacia Facebook que hicieron las personas no tímidas”<sup>42</sup>

#### **2.4.2. EFECTOS DEL FACEBOOK EN LA AUTOESTIMA**

El Facebook ha adquirido gran relevancia gracias a su masividad, y la posibilidad de mostrar la necesidad de las personas de aceptación social, ocultando muchas veces los defectos que a uno no le agradan.

Siendo que la autoestima es una variable que puede ser afectada por los diversos estímulos, en este caso se puede observar cómo el Facebook tendría un efecto sobre esta. Según Hancock “La gran cantidad de tiempo que la gente está pasando en Facebook

---

<sup>41</sup> Idem

<sup>42</sup> Orr, E. et al. (2009 Number 3). The Influence of Shyness on the Use of Facebook in an Undergraduate Sample. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, pp. 1-5.

puede ser un reflejo de su habilidad de satisfacer su ego, lo que es fundamental para la condición humana”<sup>43</sup>

Se puede cambiar, transformar, quitar o aumentar cualquier idea imagen que se desee mediante el Facebook, El profesor Hancock a su vez nos dice que "A diferencia de un espejo, que nos recuerda quiénes somos realmente y puede tener un efecto negativo en la autoestima, Facebook puede mostrar una versión positiva de nosotros mismos"<sup>44</sup> haciendo además hincapié en que no es una versión falsa, por el contrario una versión positiva de nosotros mismos.

Aunque se muestre la imagen que uno desea, esto no siempre resultará de forma positiva muchas veces los seres humanos transformaran estas herramientas para dañar a otros, aunque el Facebook ofrece la posibilidad de volver a empezar. “cuando la persona siente que su ego se ha visto afectado en medio de alguna situación desagradable, puede inconscientemente visitar su perfil en línea, sólo para reiniciar la autoestima.”<sup>45</sup>

González y Hancock (2011) señalan que las redes sociales virtuales tienen el poder de influir en la autoestima de los usuarios. Claro, mucho depende de la frecuencia e intensidad de las interacciones, así como del tipo de información que se comparte y de la personalidad del individuo. Un hecho observable es que la

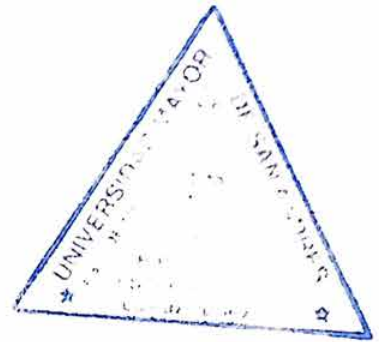
---

<sup>43</sup> Lira, J. (2013). *Revisar Facebook Puede Mejorar El Autoestima, Según Investigación.* Consultado en Marzo 16, 2013 en <http://gestion.pe/tendencias/revisar-facebook-puede-mejorar-autoestima-segun-investigacion-2062228>.

<sup>44</sup> Gros, D. (2011). *Pasar Tiempo En Facebook Podría Mejorar La Autoestima De Los Usuarios.* Consultado en Marzo 26, 2013 en <http://mexico.cnn.com/tecnologia/2011/03/02/Pasar-tiempo-en-Facebook-podria-mejorar-la-autoestima-de-los-usuarios>.

<sup>45</sup> Lira, J. (2013). *Revisar Facebook Puede Mejorar El Autoestima, Según Investigación.* Consultado en Marzo 16, 2013 en <http://gestion.pe/tendencias/revisar-facebook-puede-mejorar-autoestima-segun-investigacion-2062228>.

mayoría de usuarios jóvenes a través de sus perfiles publicados en estos medios se presentan como quisieran ser. En el estudio realizado por los citados González y Hancock para indagar los efectos de Facebook en el autoestima, se demuestra que al seleccionar la información, particularmente fotografías, que se publican y comparten en esta popular red social online, el usuario tiende a difundir lo que le gusta de sí mismo, creando un perfil mejorado, lo cual contribuye a generar una autoestima alta."<sup>46</sup>



---

<sup>46</sup> López, J.L. (2012). Facebook como espejo virtual que favorece el diseño de una autoestima ideal en los jóvenes. Virtualis. Consultado en Febrero 27, 2013 en <http://www.ccm.itesm.mx/ehcs/dec/virtualis.html>.

Y

# **CAPÍTULO III**

# **METODOLOGÍA**

### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se empleo la metodología cualitativa, por estar orientada al estudio de la cualidad y no así a parámetros cuantitativos.

El tipo de investigación es descriptivo, ya que se describieron los efectos psicológicos del uso del Facebook en la autoestima de los estudiantes pertenecientes a la U.E.N.S.L.P.

“Los diseños transaccionales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población”<sup>47</sup>

Es una investigación del tipo no experimental ya que no se realiza la manipulación de variables, y solamente se efectúa la observación y descripción de variables en su forma natural.

De esta forma se describirán los efectos psicológicos del uso del Facebook en la autoestima de estudiantes de secundaria de la U.E.N.S.L.P. a lo largo de la investigación.

### 3.2. VARIABLES

De acuerdo al tipo de investigación, se presentan dos variables, que en este caso son:

- **Variable uno:** Efectos psicológicos en la autoestima
- **Variable dos:** Uso del Facebook.

---

<sup>47</sup>Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología De La Investigación* (Cuarta Edición). México: McGraw-Hill.

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la presente investigación se tiene como población a los estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Nuestra Señora de La Paz, la cual se encuentra ubicada en la calle Montenegro esquina calle Catacora, en la zona Norte de la ciudad de La Paz, específicamente a media cuadra de la plaza Riosinio.

Dentro del nivel secundario de acuerdo a la ley Avelino Siñani, la institución cuenta con los diferentes grados del nivel secundario. Donde son aproximadamente más de 400 estudiantes que van desde los 13 a los 19 años entre hombres y mujeres.

De todos los cursos del nivel secundario, se eligieron 2 cursos como la población de la investigación. Es decir el quinto y sexto del nivel secundario. Los alumnos que quedaron excluidos fueron todos los que no se encontraban en dichos niveles. Entre los motivos de dicha exclusión se encuentra la edad, siendo que los jóvenes ya atravesaron la adolescencia y los diferentes cambios que se les presentan, y se encuentran más estables.

En la siguiente tabla se presenta, cómo ha resultado la muestra.

<b>Curso</b>	<b>Nivel</b>	<b>Número de estudiantes en listas</b>	<b>Número de estudiantes participantes</b>
Quinto "A"	Secundario	45	31
Quinto "B"	Secundario	48	30
Sexto "A"	Secundario	32	18
Sexto "B"	Secundario	32	22
<b>TOTAL</b>		<b>157</b>	<b>101</b>

Sobre el conjunto total de los 157 estudiantes, se tomó una muestra final de 101 estudiantes que son todos aquellos estudiantes del quinto y sexto del nivel secundario, que estuvieron presentes en el día y la hora de la toma de prueba. Es decir que se tomó la prueba al 64% del conjunto total de estudiantes.

### 3.3.1. Características Generales De La Muestra

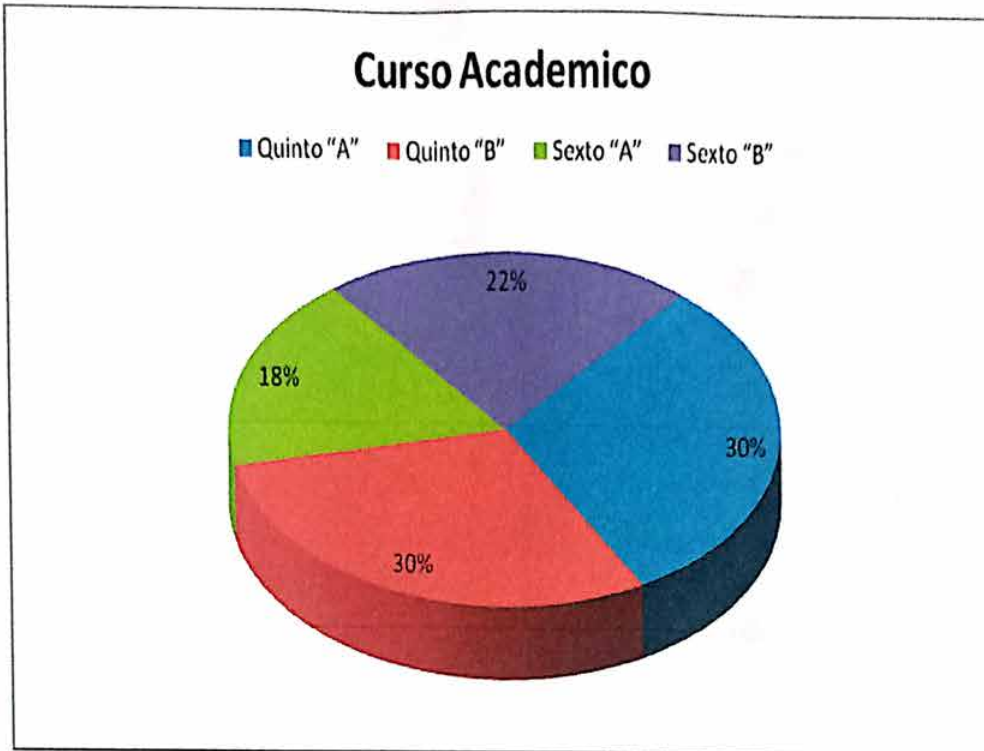
A continuación se detallan las principales características de los alumnos que han participado en el presente trabajo. Estos datos se refieren al nivel académico, la edad, y el género.

#### 3.3.1.1.1. Nivel Académico

Curso	Nivel	Número de estudiantes participantes
Quinto "A"	Secundario	31
Quinto "B"	Secundario	30
Sexto "A"	Secundario	18
Sexto "B"	Secundario	22
<b>TOTAL</b>		<b>101</b>

**Tabla 1 Nivel Académico**





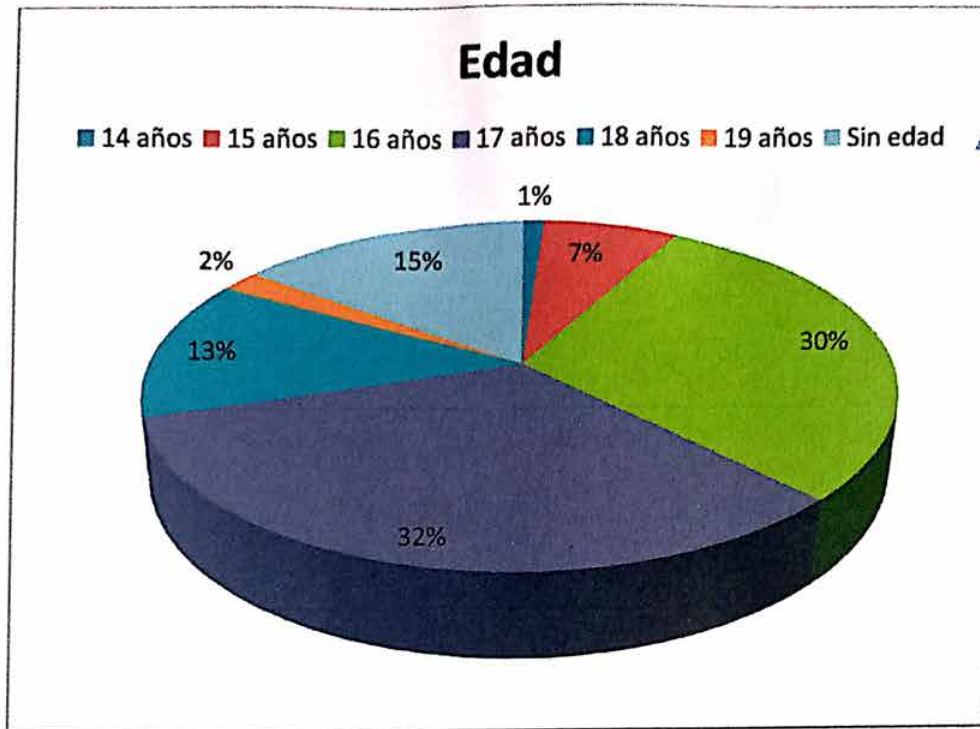
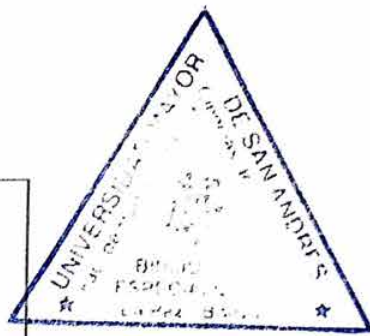
**Gráfico 1 Curso académico**

De acuerdo a lo que se puede apreciar en la tabla y el gráfico se puede indicar que del total de la muestra tomada, el 30% de los estudiantes se encuentra en el Quinto "A" del nivel secundario, el 30% en el Quinto "B", el 22% en el Sexto "A", y el 18% en el Sexto "A"

#### 3.3.1.1.2. Edad

Edad	
14 años	1
15 años	7
16 años	30
17 años	33
18 años	13
19 años	2
Sin edad	15
<b>Total</b>	<b>101</b>

**Tabla 2 Edad**



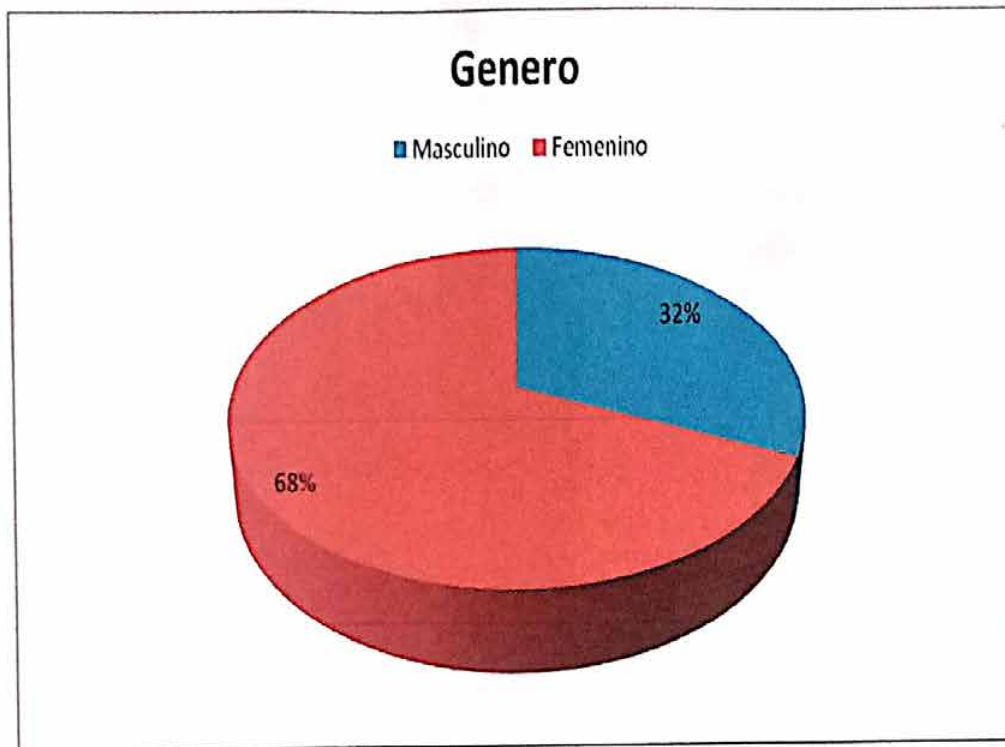
**Gráfico 2 Edad**

De acuerdo a lo que se puede apreciar en la tabla y el gráfico se puede indicar que del total de la muestra tomada, el 32% de los estudiantes tienen 17 años, el 30% tienen 16 años, el 13% tienen 18 años, el 7% tienen 15 años, el 2% tienen 19 años, el 1% tienen 14 años. Y el 15% no indican su edad.

#### 3.3.1.1.3. Genero

Genero	
Masculino	32
Femenino	69
<b>Total</b>	<b>101</b>

**Tabla 3 Género**



**Gráfico 3 Género**

De acuerdo a lo que se puede apreciar en la tabla y el gráfico se puede indicar que del total de la muestra tomada, el 68% son mujeres y el 32% son varones.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

Los instrumentos que fueron utilizados para la realización de la presente investigación son: una entrevista semi estructurada, una escala y un cuestionario.

La entrevista semi estructurada se basó en una guía de preguntas elaborada por la autora, con la cual se tendrá un perfil del contexto en el que viven los sujetos. Esta entrevista está constituida por 9 preguntas, con respuestas de selección múltiple. (Ver Anexos)

Para la medición de la autoestima se utilizó la Escala de Autoconcepto (AF5) (García y Musitu, 1999) la cual está compuesta por 30 ítems, a

los que se responde mediante una escala tipo Likert de 1 a 5 (nunca, pocas veces, algunas veces, muchas veces y siempre). (Ver Anexos)

Fiabilidad: La consistencia interna del conjunto global de la escala es de .815 según alfa de Cronbach. Académico/laboral .880; social .698; emocional .731; familiar .769 y físico .744.

Validez: Discrimina entre chicos y chicas; los chicos muestran mayor nivel de autoestima emocional y física que las chicas, mientras que éstas muestran mayor nivel de autoestima académica. En relación con la autoestima académica y física los adolescentes de 12-14 años expresan, mayores niveles que los adolescentes de 15-17 y 18-20. Todas las dimensiones de la autoestima correlacionan positivamente con la dimensión de socialización de apoyo, y negativamente con las de coerción, sobreprotección y reprobación (García y Musitu, 1999).<sup>48</sup>

Autoestima académica: El contenido semántico de los ítems se refiere a la opinión que de sus aptitudes académicas tiene el propio individuo.

Autoestima social: El contenido semántico de los ítems hace referencia a la opinión que el propio individuo posee de sus relaciones sociales.

Autoestima emocional: El contenido semántico de los ítems alude a la opinión que posee el individuo sobre sus propias emociones.

Autoestima familiar: El contenido semántico de los ítems alude a la valoración que el propio individuo realiza de sus relaciones familiares. Representa la percepción que el adolescente tiene de su posición en la familia

---

<sup>48</sup> Musitu, G., García, F. (1999). ESCALA DE AUTOCONCEPTO (AF5). Consultado en Enero 25, 2013 en [www.uv.es/lisis](http://www.uv.es/lisis).

Autoestima física: El contenido semántico de los ítems alude a la opinión que de sus características físicas posee el individuo.

Para la medición respecto al uso de Facebook se utilizó el Cuestionario FB, el cual fue elaborado por la autora, el mismo consta de 25 ítems que contienen una respuesta de selección múltiple con tres o cuatro alternativas según cada interrogante. Dentro de las preguntas se puede ver que evalúa factores como frecuencia de uso, tipo de uso, entre otros (Ver Anexos)

### 3.4.1. Operacionalización De Variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	MEDIDOR	INSTRUMENTOS	
Autoestima	Autoestima Académica	Hago bien los trabajos escolares (profesionales).	Escala tipo Likert de 1 a 5	Escala de Autoconcepto (AF5) (García y Musitu, 1999)	
		Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador.			
		Trabajo mucho en clase.			
		Mis superiores (profesores) me estiman.			
		Soy un buen trabajador (estudiante).			
		Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador.			
	Autoestima Social	Hago fácilmente amigos.	Escala tipo Likert de 1 a 5		
		Soy una persona amigable.			
		Es difícil para mí hacer amigos.			
		Soy una persona alegre.			
		Me cuesta hablar con desconocidos.			
		Tengo muchos amigos.			
	Autoestima	Autoestima	Tengo miedo de algunas cosas.		Escala tipo Likert de 1 a
			Muchas cosas me ponen nervioso.		

		Me asusto con facilidad.	5	
		Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
		Me pongo muy nervioso cuando me pregunta el profesor (superior).		
		Me siento nervioso.		
	Autoestima Familiar	Soy muy criticado en casa.	Escala tipo Likert de 1 a 5	
		Me siento feliz en casa.		
		Mi familia está decepcionada de mí.		
		Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		
		Mis padres me dan confianza.		
		Soy una persona atractiva.		
	Autoestima Física	Me cuido físicamente.	Escala tipo Likert de 1 a 5	
		Me buscan para realizar actividades deportivas.		
		Me considero elegante.		
		Me gusta como soy físicamente.		
		Soy bueno haciendo deporte.		
Me siento querido por mis padres.				

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	MEDIDOR	INSTRUMENTOS
Uso del Facebook	Frecuencia de uso	¿Tienes una cuenta en Facebook?	Si No	Cuestionario creado por la autora
		¿Cuántos días visitas el Facebook?	Todos los días Día por medio	

			<p>Solo mis días libres</p> <p>1 o 2 veces a la semana</p>
		¿Cuántas horas al día usas Facebook?	<p>De 0 a 1 hora</p> <p>De 1 a 3 horas</p> <p>De 3 a 5 horas</p> <p>Más de 5 horas</p>
Tipo de usos		¿Para qué utilizas el Facebook?	<p>Para comunicarme</p> <p>Para ser más social</p> <p>Para entretenerme y jugar</p> <p>Para subir fotos y videos</p>
		¿Subes fotos personales al Facebook?	<p>Siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p>
		¿Qué púlicas en tu estado?	<p>Chistes o reflexiones</p> <p>Mi estado de ánimo real</p> <p>Las actividades que realizo o realizaré</p> <p>Fotos o videos</p> <p>Nada</p>

		¿Para qué utilizas el chat de Facebook?	Para hablar con mis amigos  Para enviar tareas o trabajos  Para compartir fotos  No lo uso	
Sociabilidad		¿Cuántos contactos tienes?	De 50 a 150  De 150 a 200  Más de 200	
		¿A cuántos de tus contactos conoces en persona (en la vida real)?	A todos (100%)  A casi todos (75%)  A la mitad (50%)  Menos de la mitad (25%)  Ninguno (0%)	
		¿Qué tipo de relación tienes con tus contactos?	Amigos y familia  Solo Amigos  Solo familia  Desconocidos  Otros.....	



Siente

¿Cómo te sientes cuando tus contactos del Facebook te apoyan cuando públicas que te sientes mal?

Muy bien

Bien

Normal

Mal

¿Qué sientes cuando tus contactos del Facebook no te invitan a salir con ellos?

Tristeza

Enojo

Nada

Otros

¿Qué sientes cuando tus contactos del Facebook se burlan de tus fotos?

Tristeza

Enojo

Nada

Otros

¿Qué sientes cuando tus contactos de Facebook elogian tus fotos?

Alegría

Nada

Otros

¿Cómo te sientes después de entrar al Facebook?

Muy bien

Bien

Normal

Mal

Piensa	¿Qué piensas cuando no toman en cuenta tu opinión?	Que mi opinión no vale Que no me leyeron No pienso nada Otros
	¿El Facebook te ayuda a ser popular?	Mucho Poco Nada
	¿El Facebook mejora tu autoestima?	Mucho Poco Nada
	¿Realmente te preocupa lo que los demás opinan o piensen de ti?	Siempre A veces Nunca
	¿Qué piensas que has conseguido gracias al Facebook?	Más seguridad en mí mismo Mas popularidad Mas autoestima Nada Otros

Actúa	¿Cómo respondes cuando alguien te hace un comentario negativo en Facebook?	No le respondo Le respondo con insultos Solo me rio de lo que dice Otros
	¿Cómo reaccionas cuando ves que tus contactos de Facebook no te invitan a participar en 1 actividad?	Me enojo pero sigo adelante Me enojo y les reclamo No me importa lo que hagan Otros
	Cuando te sientes mal emocionalmente ¿entras al Facebook?	Siempre A veces Nunca
	Generalmente ¿publicas cómo te sientes en tu estado?	Siempre A veces Nunca
	¿Retocas tus fotos antes de subirlas a Facebook?	Siempre A veces Nunca

### 3.5. PROCEDIMIENTO

Una vez finalizado el proceso de determinación del tamaño de la muestra, se realizaron los siguientes pasos para llevar a adelante la presente investigación:

- 1) En primer lugar se concertó una entrevista con el director del establecimiento educativo Lic. Félix Ramírez Méndez, donde se le entrego una carta de solicitud para la realización de la investigación (Ver Anexos) firmado por la tutora y la investigadora. A su vez se le presento los cuestionarios que iban a ser utilizados para la investigación, y finalmente se le facilito una serie de explicaciones concernientes al tema.
- 2) Posteriormente en una reunión con los delegados de cada curso se procedió a establecer los días y las horas en la cual los estudiantes serian convocados para tomarles los distintos cuestionarios.
- 3) En cada curso de acuerdo al día y horario correspondiente en primer lugar se brindó a los estudiantes una breve explicación respecto a la investigación los objetivos y otros parámetros de esta.
- 4) Seguidamente se entregó a cada estudiante una hoja con un consentimiento informado (Ver Anexos) el mismo que en caso de estar de acuerdo con colaborar con la investigación debían rellenar con sus nombres y el curso al que pertenecen. Fue en este punto que se hizo especial hincapié en que se trataba de un estudio donde se pedía la colaboración voluntaria y se garantizaba la confidencialidad y el anonimato de las respuestas.

- 5) Una vez que los estudiantes llenaron el consentimiento informado, se procedió a entregarles los cuestionarios que tenían que rellenar con respuestas de selección múltiple.
- 6) A continuación, se les dio a todos los sujetos en voz alta una serie de instrucciones, con el propósito de que llevaran a cabo el trabajo con la mayor claridad posible. Ya habiéndoles explicado cómo tenían que contestar, se les pidió que trabajaran individualmente en presencia de la investigadora. Se les aclaró también que si tenían alguna duda, se la preguntaran a la investigadora y no a sus compañeros.
- 7) Cuando los estudiantes concluyeron el llenado de los cuestionarios, la investigadora procedió a recogerlos, agradeciéndoles por su colaboración.
- 8) El siguiente paso que se llevó a cabo fue la corrección y revisión de los cuestionarios tomados.
- 9) Finalmente se procedió a armar tablas donde se transcribieron las respuestas de los estudiantes. Para de esta manera poder realizar unos gráficos generales que ayuden a la mejor comprensión de los resultados.

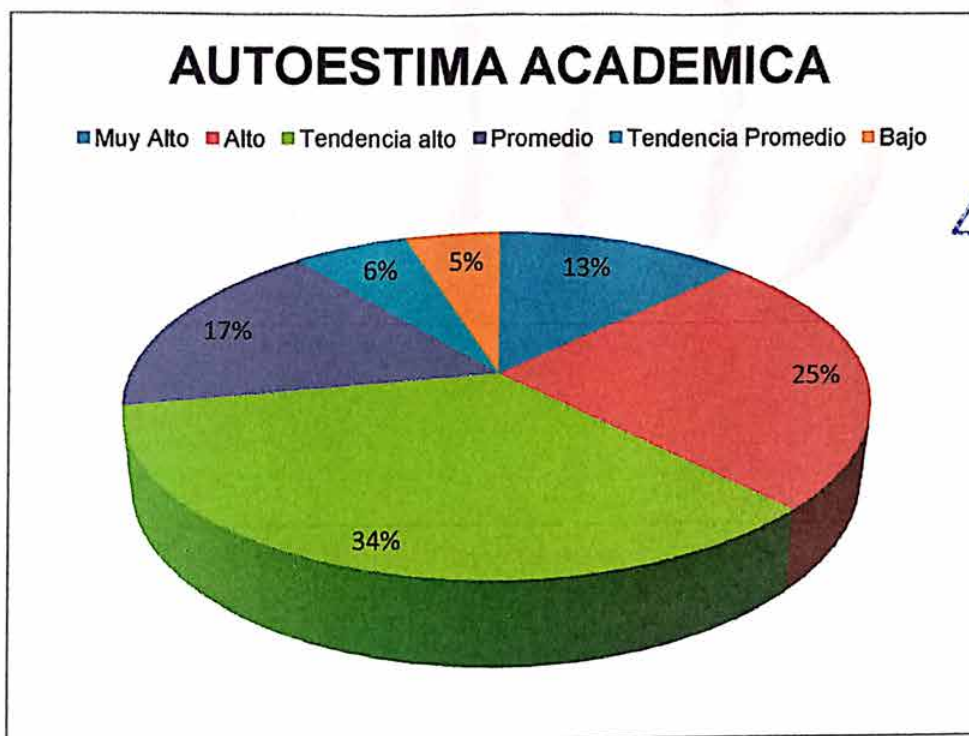
# **CAPÍTULO IV**

# **PRESENTACIÓN DE**

# **RESULTADOS**

#### 4.1. RESULTADOS DE LA ESCALA DE AUTOCONCEPTO (AF5)

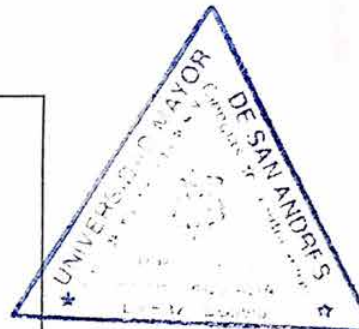
A continuación se presenta el análisis de los datos obtenidos con la Escala de Autoconcepto (AF5) tomado en los quintos y sextos de secundaria de la Unidad Educativa Nuestra Señora de La Paz.

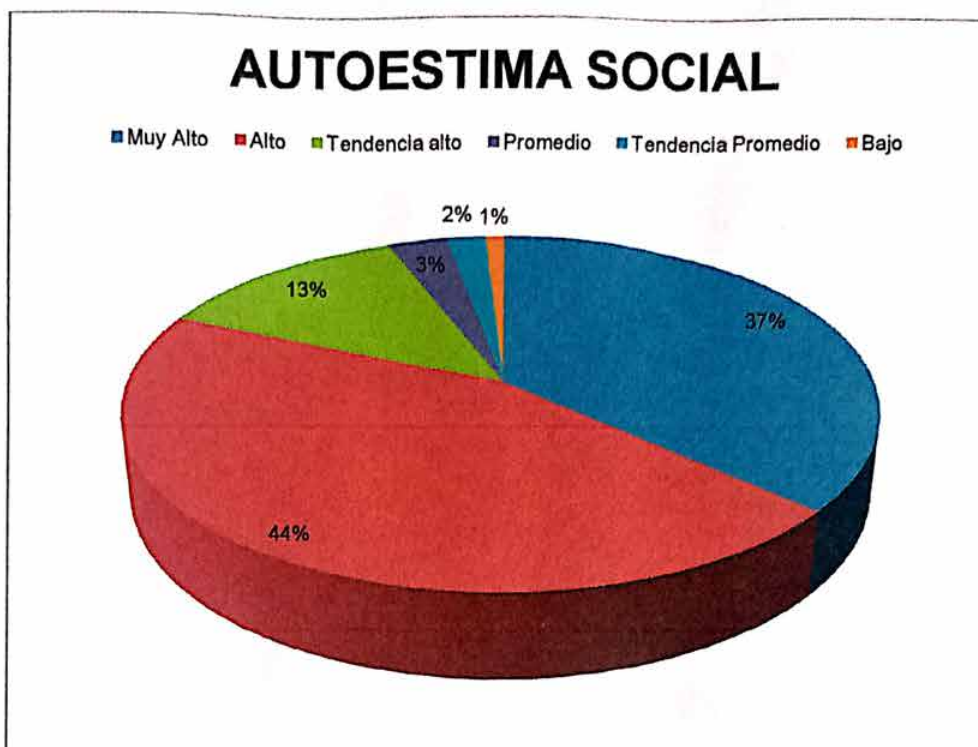


**Gráfico 4 Autoestima académica**

Respecto a la grafica, el 34% de los estudiantes poseen una autoestima académica con tendencia alta, el 25% tiene una autoestima académica alta, el 17% la tiene tipo promedio, el 13% tiene una autoestima académica muy alta, el 6% con tendencia a ser promedio, y el 5% tienen una autoestima académica baja.

Como se observa, los jóvenes tienen a nivel general una autoestima alta, lo que indica que tienen un buen concepto respecto a ellos mismos en el ambiente académico. Calificándose como personas responsables en sus estudios, y que además tienen una buena relación con sus profesores, sintiendo el apoyo de estos ante dificultades.





**Gráfico 5 Autoestima social**

En el gráfico se puede apreciar que el 44% de los estudiantes tiene una autoestima social alta, el 37% tiene una autoestima social muy alta, el 13% tiene una tendencia alta, el 3% una autoestima social promedio, el 2% una tendencia a promedio, y el 1% tiene una autoestima social baja.

### **Análisis cualitativo**

En relación a la autoestima social se ve que los estudiantes consideran tener un buen relacionamiento con su grupo de pares. Apoyándonos además en la observación se puede indicar que en los diversos cursos había bastante unión y compañerismo, Y que eran muy pocas las personas que se alejaban del grupo, por el contrario trataban de hallar o abrir nuevos espacios en los cuales pudieran continuar con sus actividades. Por ejemplo un partido de vóley ball donde se vio la participación de todos los estudiantes.



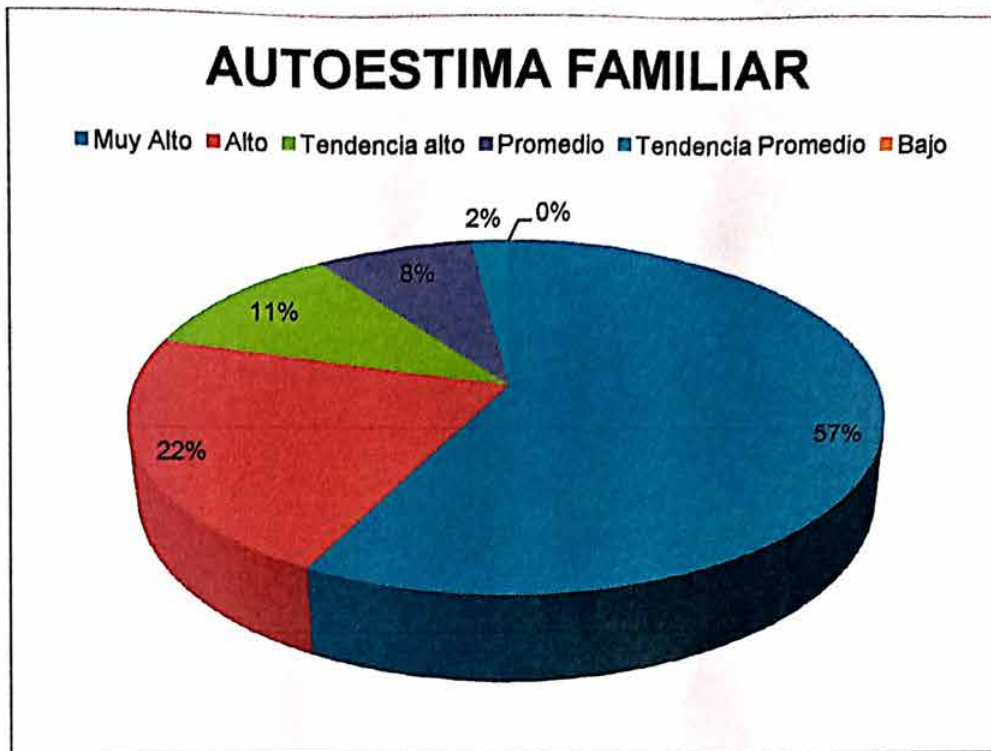


**Gráfico 6 Autoestima emocional**

De acuerdo al gráfico, el 38% de los estudiantes posee una autoestima emocional alta, el 23% tiene una autoestima emocional muy alta, el 12% tiene una autoestima emocional con tendencia alta, el 11% está con una autoestima emocional promedio, el 10% tiene una autoestima emocional baja, y el 6% tiene una autoestima emocional con tendencia a promedio.

### **Análisis cualitativo**

Si bien se puede ver que los estudiantes poseen una autoestima emocional de promedio a alto, es decir que tienen un buen concepto y opinión respecto a sus propias emociones, hay que ver que hay un número importante de estudiantes que tiene una baja autoestima emocional que se traduce en una pobre aceptación y concepto de sus propios sentimientos y emociones. Volviéndose vulnerables a la crítica de su grupo de pares u otras personas que compartan con ellos.

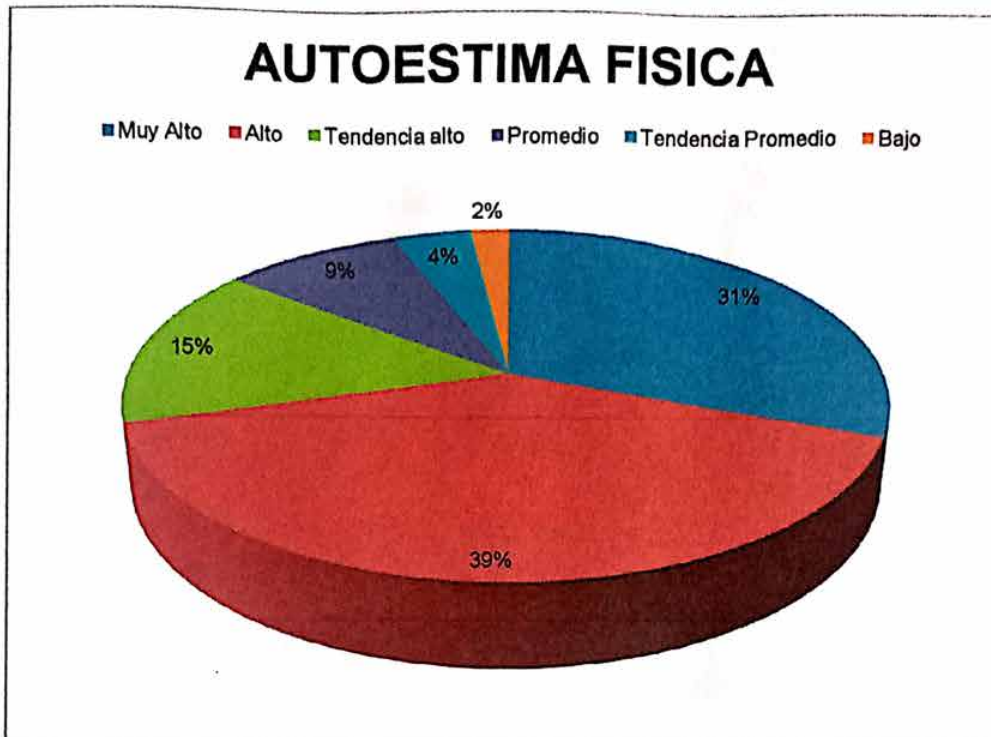


**Gráfico 7 Autoestima familiar**

Se aprecia en el gráfico, el 57% de los estudiantes tienen una autoestima familiar muy alta, el 22% la tienen alta, el 11% tienen una autoestima familiar con tendencia a alta, el 8% tienen una autoestima familiar promedio, el 2% tiene una tendencia a promedio y un 0% tiene autoestima familiar baja.

### **Análisis cualitativo**

A nivel general se aprecia en la grafica que hay jóvenes estudiantes bien valorados en torno a sus relaciones familiares. Pudiendo el joven tener una buena percepción del mismo en torno a la posición que ocupa dentro de su núcleo familiar, siendo que los padres y/o familia de los estudiantes prestan el apoyo y el aliento que sus hijos necesitan.

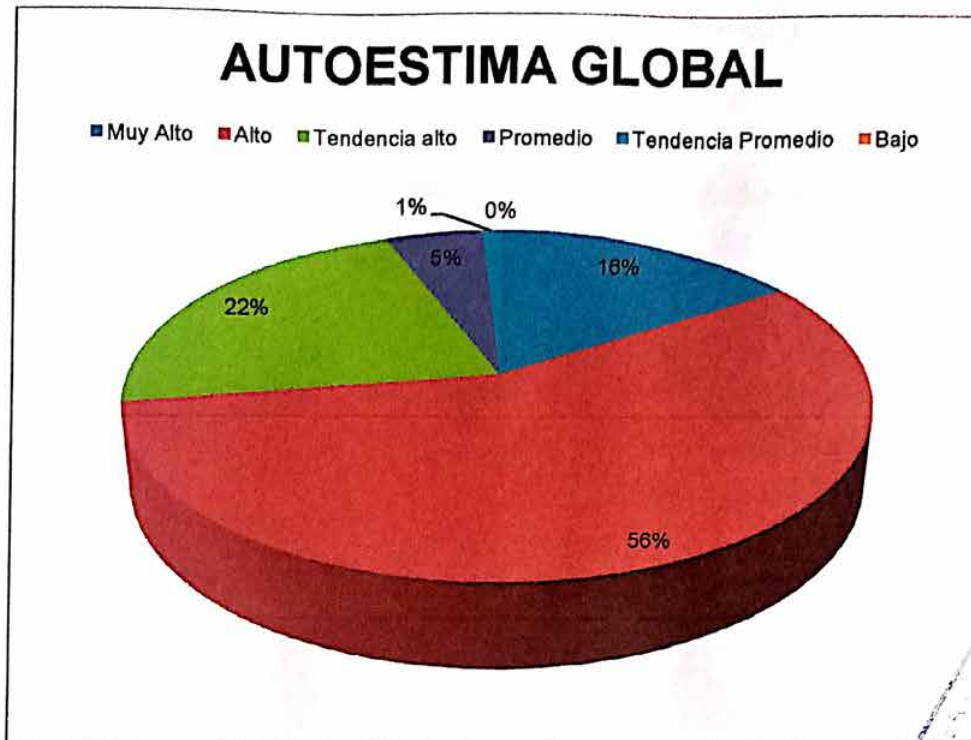


**Gráfico 8 Autoestima física**

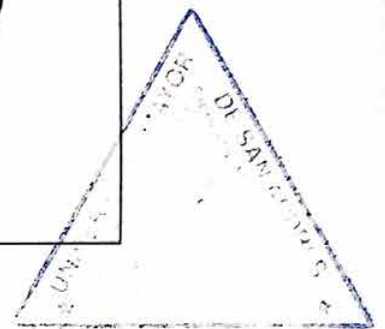
Como se puede observar en el gráfico, el 39% de los estudiantes tienen una autoestima física alta, el 31% tienen una autoestima física muy alta, el 15% tienen una autoestima física que tiene tendencia a ser alta, el 9% tienen autoestima física promedio, el 4% tienen una tendencia promedio, y el 2% tienen una autoestima física baja.

#### **Análisis cualitativo**

Los estudiantes tienen una buena autoestima física lo que indicaría que hay una aceptación de las diferentes características físicas que poseen, como el color de pelo, la estatura el peso u otras variantes, que por lo general son áreas que siempre afectan de forma negativa en el desarrollo del estudiante. Apoyando un poco estos resultados se puede mencionar que dentro de la observación se vio que tanto hombres como mujeres usaban ropas de acuerdo a la edad, además de demostrar mucho cuidado en el arreglo personal.



**Gráfico 9 Autoestima global**



A nivel general, se puede percibir que existe un 56% de los estudiantes que tiene una autoestima alta, un 22% de los estudiantes que tienen una autoestima con tendencia a ser alta, un 16% de los estudiantes que tiene muy alta autoestima, un 5% que tiene una autoestima promedio, un 1% que tiene una autoestima con tendencia a promedio, y un 0% con autoestima baja.

#### **Análisis cualitativo**

Respecto a la autoestima se ve que entre los estudiantes hay una autoestima con predominancia a ser alta, esto pudiéndose deber a que hay una buena adaptación en los distintos niveles que se midió. Es decir hay una buena relación con sus familias, con sus grupos de pares, dentro de su entorno educativo, y además hay un buen concepto de si mismo tanto físicamente como desde el ámbito de las emociones y sentimientos.

## 4.2. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO EN RELACIÓN AL FACEBOOK

A continuación se presenta el análisis de los datos obtenidos con el Cuestionario FB tomado en los quintos y sextos de secundaria de la Unidad Educativa Nuestra Señora de La Paz.

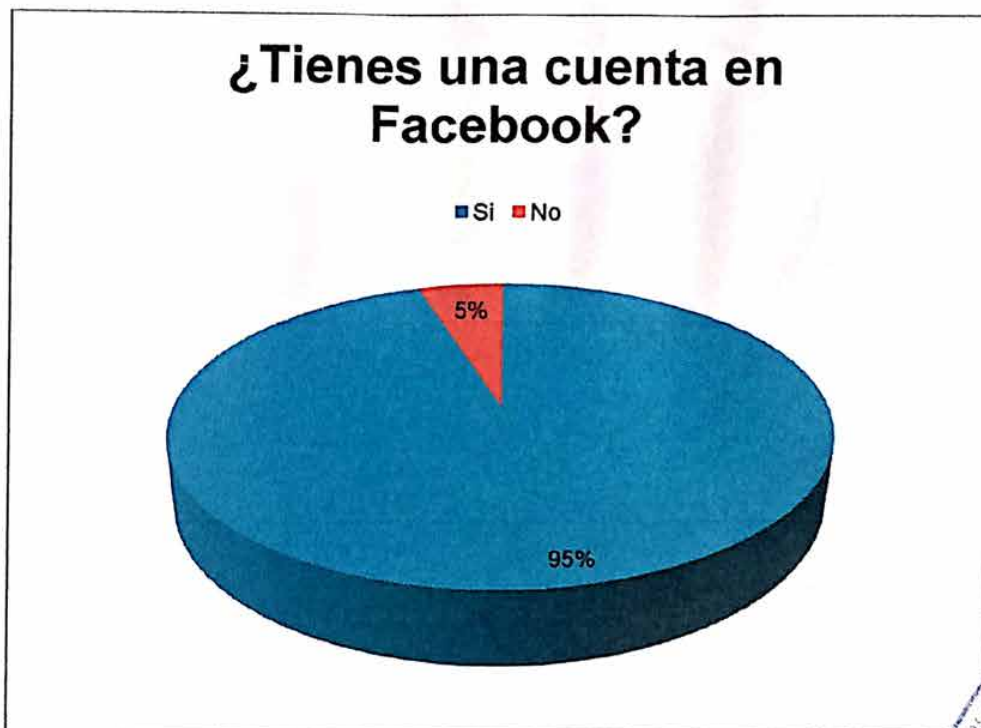
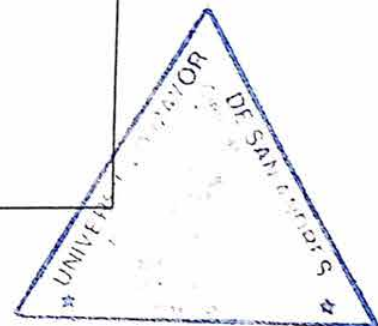


Gráfico 10 Cuenta en Facebook



En el gráfico el 95 por ciento de los estudiantes tienen una cuenta de Facebook y solo un 5 por ciento de los estudiantes no cuenta con una.

### Análisis cualitativo

Son muy pocas las personas que no cuentan con un perfil en esta red social, y dentro de los que si la usan podríamos decir que se debe a la popularidad de este medio de comunicación, dado que el Facebook hoy en día ocupa los primeros lugares dentro del ranking de las redes sociales.

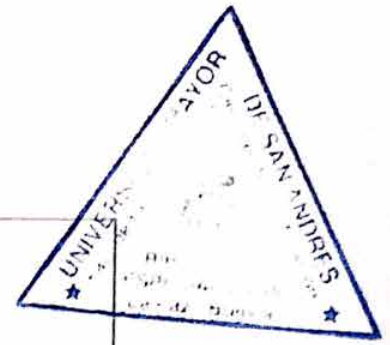


**Gráfico 11 Frecuencia de uso del Facebook (horas)**

El 50% de los estudiantes indican que usan el Facebook de 0 a 1 hora al día, el 32% indica que de 1 a 3 horas, el 11% indica que de 3 a 5 horas, el 5% por más de 5 horas, 1% no responde, y 1% da otras respuestas.

#### **Análisis cualitativo**

Como se puede apreciar los estudiantes por lo general indican hacer uso de la red social Facebook al menos 1 hora al día. Reiterando la explicación del caso anterior, esto puede deberse a que en muchos casos no entran al internet exclusivamente para ir al Facebook. Sin embargo hay que resaltar que existe un porcentaje mínimo de estudiantes que usa esta red por más de 3 horas al día, siendo esto objeto de un interesante análisis pues en muchos casos indican tener la aplicación en su teléfono celular para poder estar al pendiente de lo que sucede.

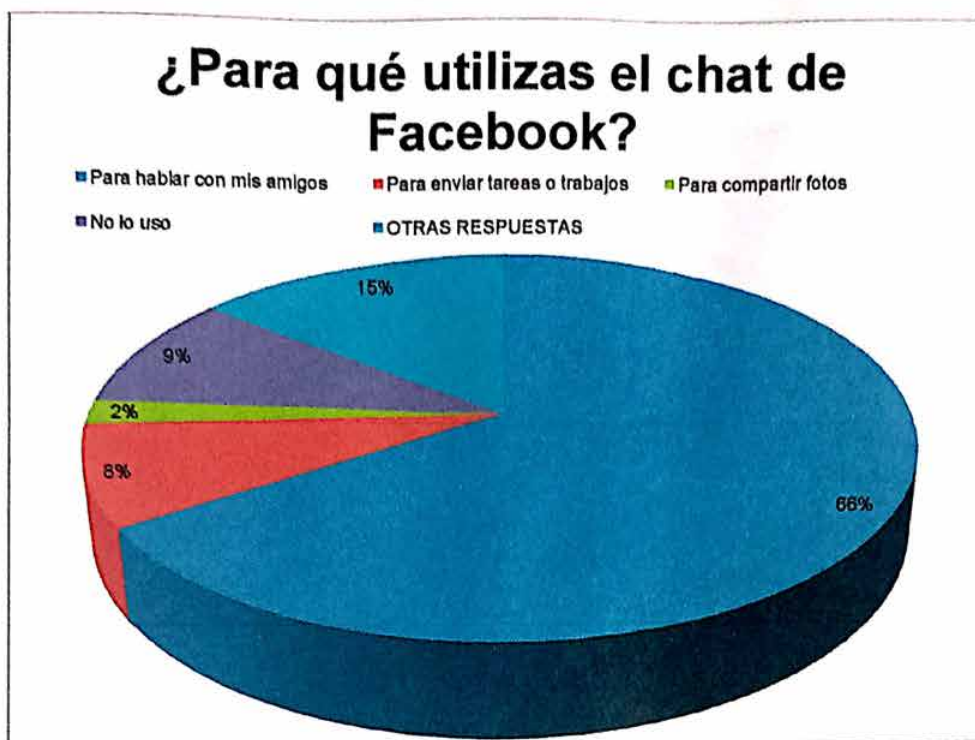


**Gráfico 12 Uso del Facebook**

Como se puede apreciar en el gráfico el 40% de los estudiantes usan el Facebook para comunicarse, el 21% lo usa para entretenerse y jugar, el 18% da otras respuestas, el 13% lo usa para ser más social, y el 8% lo usa para subir fotos y videos.

#### **Análisis cualitativo**

Una vez más se puede ver que el ser humano es un ser social que principalmente busca comunicarse con su entorno, y en este caso los estudiantes de la U.E.N.S.L.P buscan comunicarse con su entorno. Y dado que el Facebook les brinda la posibilidad de comunicarse no solamente a través de mensajes de texto, sino que brinda la posibilidad de establecer video llamadas en las cuales la persona mediante una cámara y un micrófono puede realizar una conversación mas real sin la necesidad de moverse del lugar donde se encuentren.



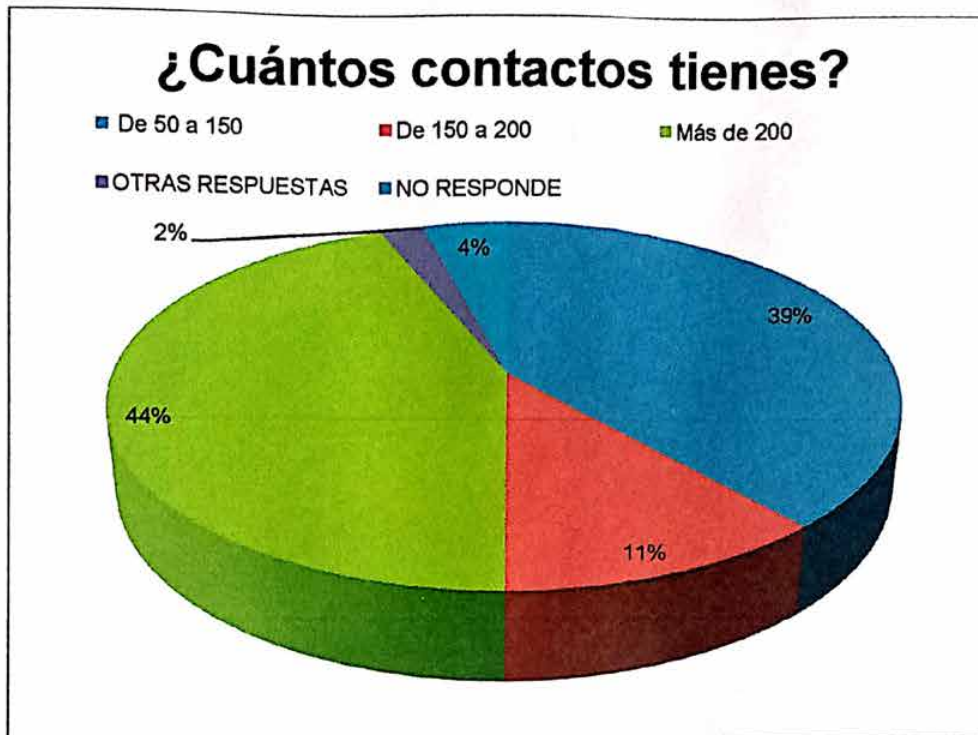
**Gráfico 13 Chat de Facebook**

Como se observa el 66% de los estudiantes utiliza el chat del Facebook para hablar con sus amigos, el 15% da otras respuestas, el 9% indica que no lo usa, el 8% indica que lo usa para enviar tareas o trabajos, y el 2% indica que para compartir fotos.

#### **Análisis cualitativo**

Una vez más, con esta pregunta se puede ver el interés de los estudiantes en entablar conversaciones con sus contactos. Sin embargo aun se puede observar que hay estudiantes que no utilizan este chat, y en muchos casos lo utilizan para enviar tareas o trabajos con lo cual se observa que otras redes sociales como el Messenger, el yahoo, el gmail y otros que se encargaban de la mensajería fueron desplazadas por esta nueva red llamada Facebook.





**Gráfico 14 Numero de contactos de Facebook**

Se puede apreciar que el 44% de los estudiantes tienen más de 200 contactos en el Facebook, el 39% tiene entre 50 y 150 contactos, el 11% tiene entre 150 y 200, el 4% no responde, y el 2% da otras respuestas.

#### **Análisis cualitativo**

Se puede indicar que los jóvenes en su mayoría tienen entre 150 contactos a más. Lo que de cierta forma indica que o son muy conocidos y populares, o por lo contrario son personas que van agregando a las personas sin siquiera. Por otro lado también se observa que entre muchos jóvenes hay el cuidado de agregar a las personas dado que sus círculos son por debajo de los 50 contactos lo que indicaría que solo tiene agregados a familiares cercanos y amigos.



**Gráfico 15 Contactos de Facebook conocidos en la vida real**

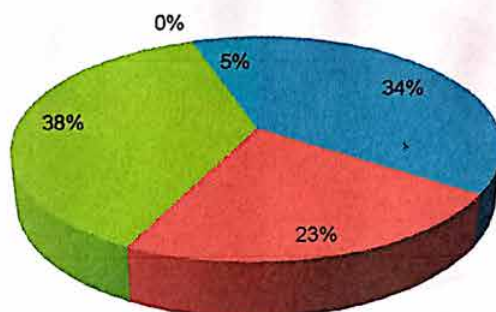
El 44% de los estudiantes conocen a casi todos sus contactos en persona, el 28% conocen a la mitad, el 18% conocen a todos sus contactos, el 8% a menos de la mitad, y un 2% no los conoce en persona.

#### **Análisis cualitativo**

En relación a este gráfico se puede indicar que son pocos los estudiantes que conocen a todos sus contactos, Mas de la mitad de los estudiantes indican que tienen un porcentaje de sus contactos a los cuales no conocen, dejando de esta manera que desconocidos accedan a sus redes sociales, poniendo en peligro sus vidas ya que no cuentan con la seguridad necesaria.

## ¿Cómo te sientes cuando tus contactos del Facebook te apoyan cuando públicas que te sientes mal?

■ Muy bien ■ Bien ■ Normal ■ Mal ■ NO RESPONDE

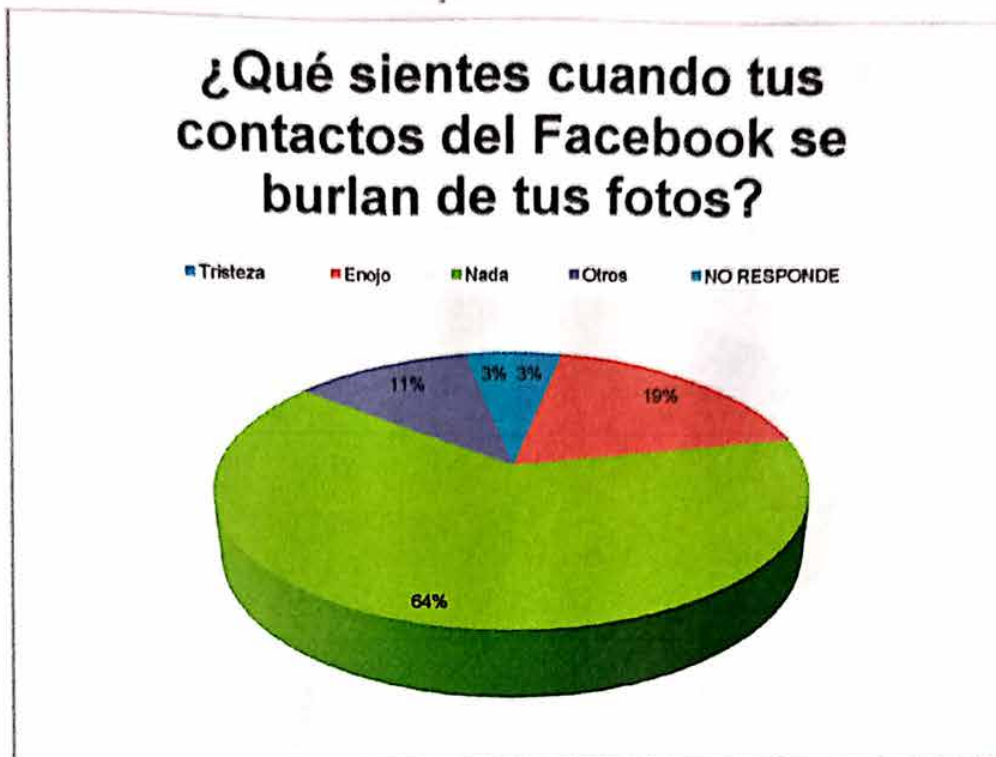


**Gráfico 16 sentimientos referentes al apoyo que brindan en Facebook**

Se puede apreciar que el 38% de los estudiantes indican que se sienten normal al recibir el apoyo de sus contactos de Facebook, el 34% indican que se sienten muy bien, el 23% indican que se sienten bien, el 5% no responde, y un 0% indica que se siente mal.

### **Análisis cualitativo**

Haciendo un análisis podemos decir que los estudiantes a nivel general se sienten entre normal, muy bien y bien al recibir el apoyo de sus contactos sin embargo hay que destacar que ningún estudiante se siente mal al recibir el apoyo de sus contactos en Facebook. Lo que nos demuestra que el Facebook de cierta manera colabora en el bienestar del estudiante.

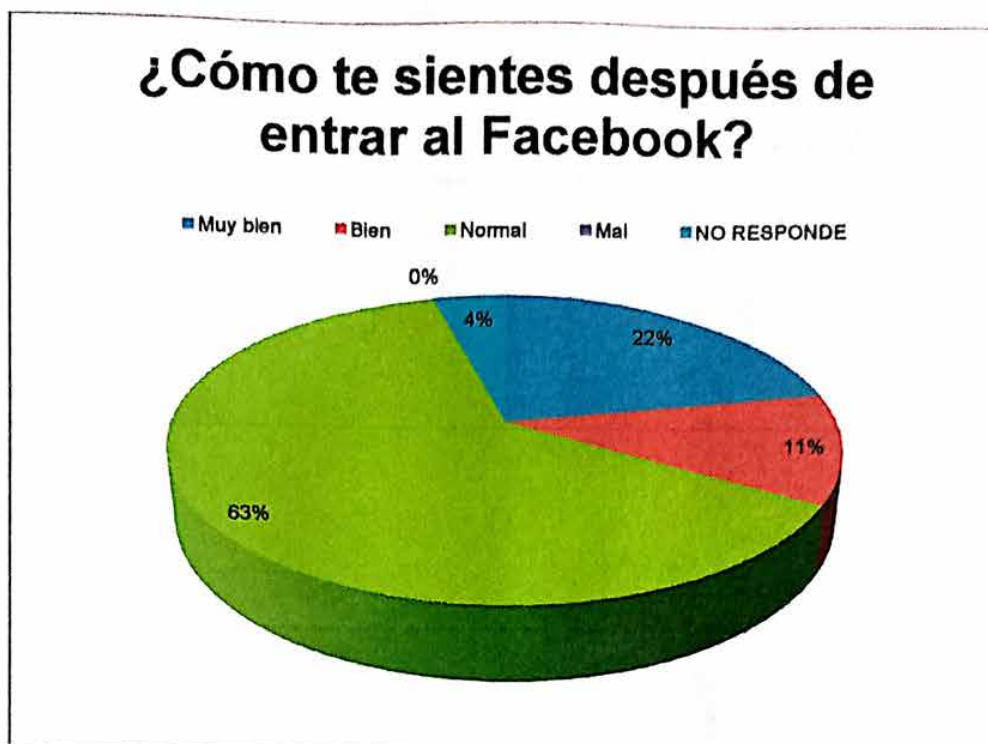


**Gráfico 17 sentimientos frente a la burla en Facebook**

Se puede ver que el 64% de los estudiantes no sienten nada cuando sus contactos se burlan de sus fotos, el 19% siente enojo, el 11% da otras respuestas, el 3% siente tristeza y el otro 3% no responde.

### **Análisis cualitativo**

Los estudiantes no sienten nada cuando sus contactos se burlan de sus fotos ya que ellos saben cómo actuar y responder ante este tipo de situaciones, sin necesidad de expresar enojo, rabia y otro tipo de sentimientos negativos. Sin embargo hay que resaltar que aunque sea en un menor porcentaje existe un grupo de estudiantes en los cuales esta situación genera en ellos tristeza, enojo, y otro tipo de sentimientos lo cual indicaría que aun no saben lidiar con cierto tipo de situaciones. Y que a través del Facebook pueden resultar heridos.

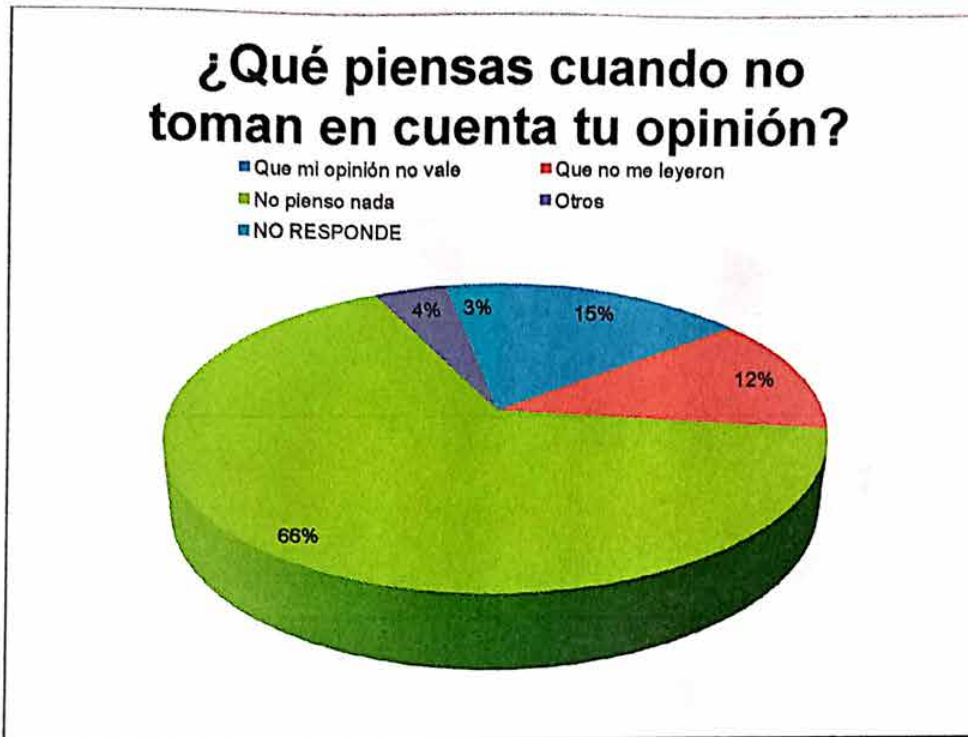


**Gráfico 18 Sentimientos después de entrar al Facebook**

Como se ve el 63% de los estudiantes indican sentirse normal después de entrar al Facebook, el 22% indican que se sienten muy bien, el 11% indican sentirse bien, el 4% no responde, y un 0% indica sentirse mal.

#### **Análisis cualitativo**

En el gráfico se puede apreciar que los estudiantes no sienten ningún cambio en su estado de ánimo después de entrar al Facebook, siendo que no se dejan afectar por cuestiones que pueden ser superficiales. Sin embargo hay que destacar que hay un grupo que indica que después de entrar al Facebook se sienten muy bien. Lo cual indicaría que esta red social ayuda de alguna forma en el estado de ánimo.

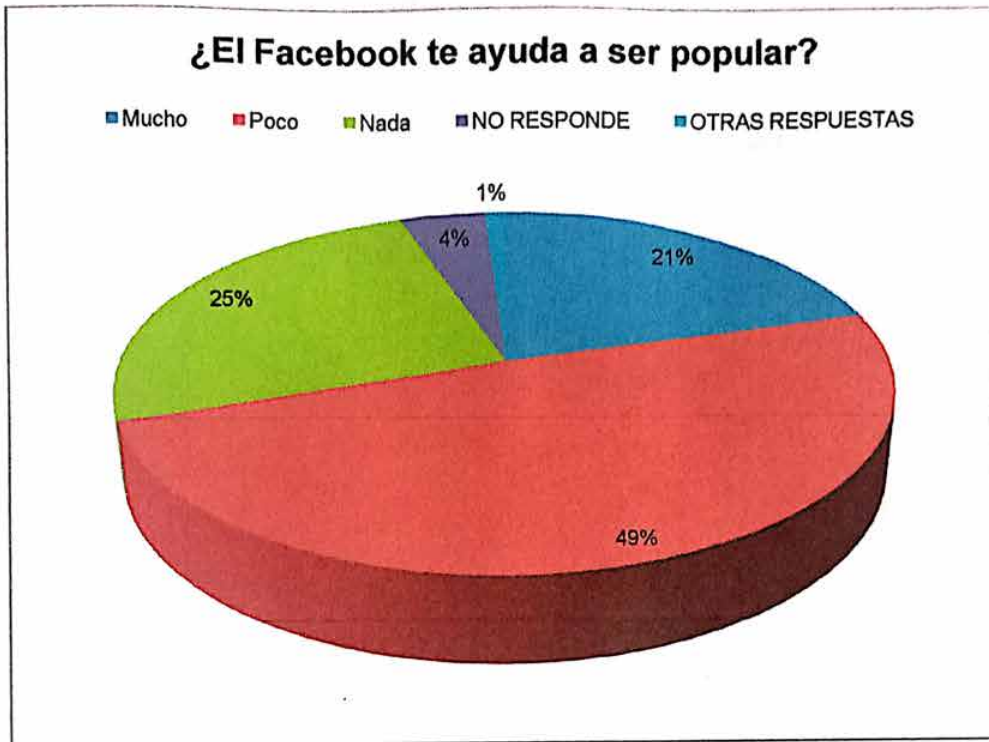


**Gráfico 19 Pensamiento cuando no se toma en cuenta la opinión**

Se puede observar que el 66% de los estudiantes no piensa nada cuando ve que su opinión no fue tomada en cuenta en el Facebook, el 15% piensa que su opinión no vale, el 12% piensa que no lo leyeron, el 4% da otras respuestas y el 3% no responde

#### **Análisis cualitativo**

En el gráfico se puede indicar que cuando la opinión de uno no fue tomada en el Facebook los estudiantes no recurren a pensar nada, una vez mas demostrando que no se dejan afectar por las cosas que ocurren. Pero también es destacable que hay un pequeño grupo de estudiantes que piensan que su opinión no vale si es que esta no fue tomada en cuenta.

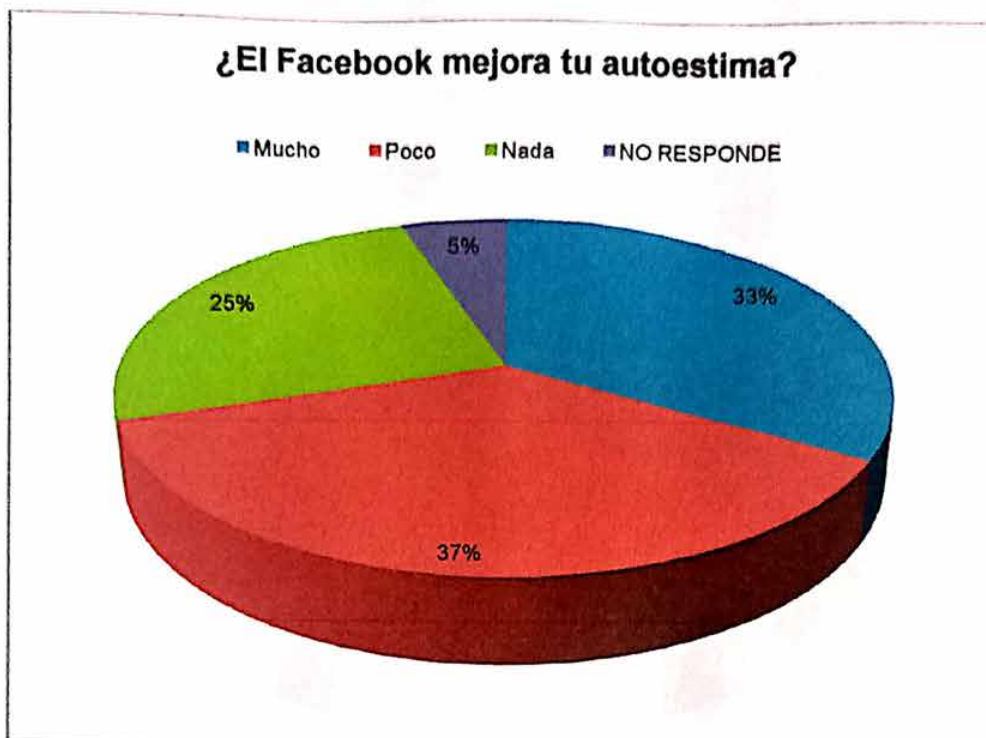


**Gráfico 20 Popularidad gracias al Facebook**

Como se observa en el gráfico, el 49% de los estudiantes indica que el Facebook le ayuda un poco a ser popular, el 25% dice que no le ayuda nada, el 21% dice que le ayuda mucho, el 4% no responde, y el 1% da otras respuestas.

### **Análisis cualitativo**

A nivel general los estudiantes consideran que el tener una cuenta dentro de la red social Facebook les ayuda un poco en tener más popularidad, al mismo tiempo hay otro porcentaje de estudiantes que indican que les ayuda mucho, pudiendo haber esta diferenciación de acuerdo a los contactos que tengan es decir si estos son familiares, amigos o desconocidos.



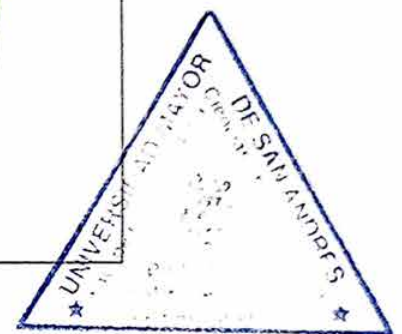
**Gráfico 21 Autoestima y Facebook**

El 37% de los estudiantes indica que el Facebook le ayuda un poco a mejorar su autoestima, el 33% indica que le ayuda mucho, el 25% indica que no le ayuda nada, y el 5% no responde.

#### **Análisis cualitativo**

De acuerdo a lo observado en la grafica, se puede indicar que los estudiantes creen que el Facebook les ayuda en la potenciación de su autoestima, en algunos casos indican que esta ayuda es poca dado que no ven cambios muy notorios en ellos mismos. Sin embargo hay quienes creen esta ayuda es mucha, ya que les brinda diversas oportunidades.



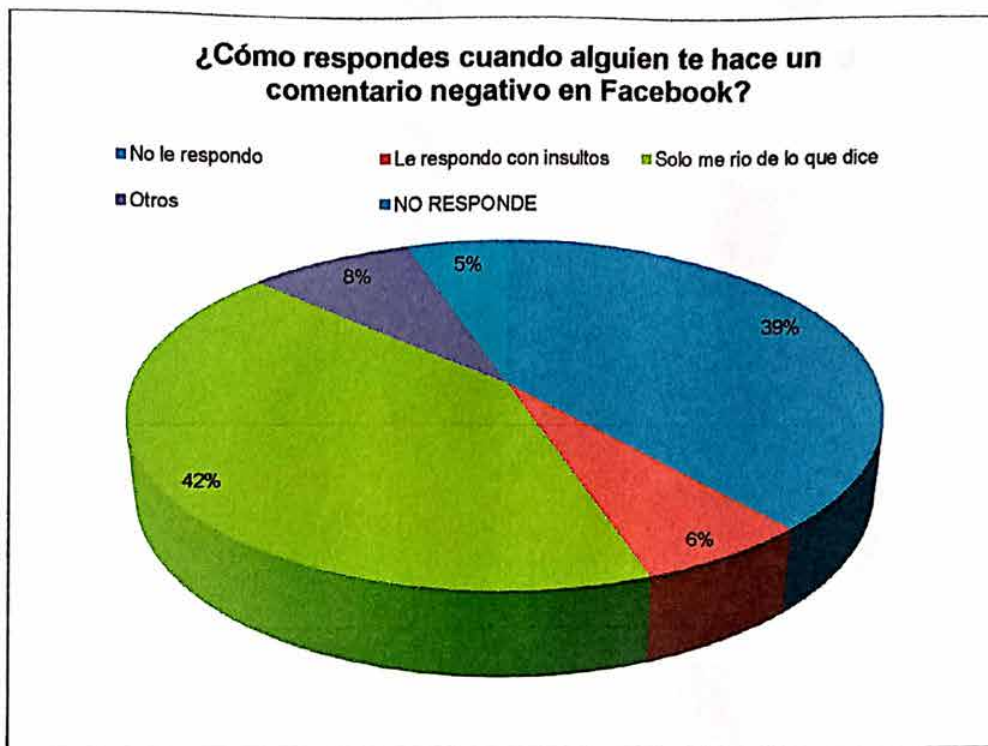


**Gráfico 22 Beneficios del Facebook**

Como se ve en el gráfico el 52% de los estudiantes indican no haber conseguido nada gracias al Facebook, el 15% indica haber conseguido más autoestima, el 13% indica haber conseguido más seguridad en sí mismo, el 9% indica que más popularidad, el 7% da otras respuestas, y un 4% no responde.

### **Análisis cualitativo**

A pesar que con la siguiente pregunta no se obtiene datos de una mayoría, dado que los estudiantes indican no obtener nada con el Facebook. Con la minoría podemos destacar la creencia que les aumenta la autoestima o la seguridad que tienen en ellos mismos.

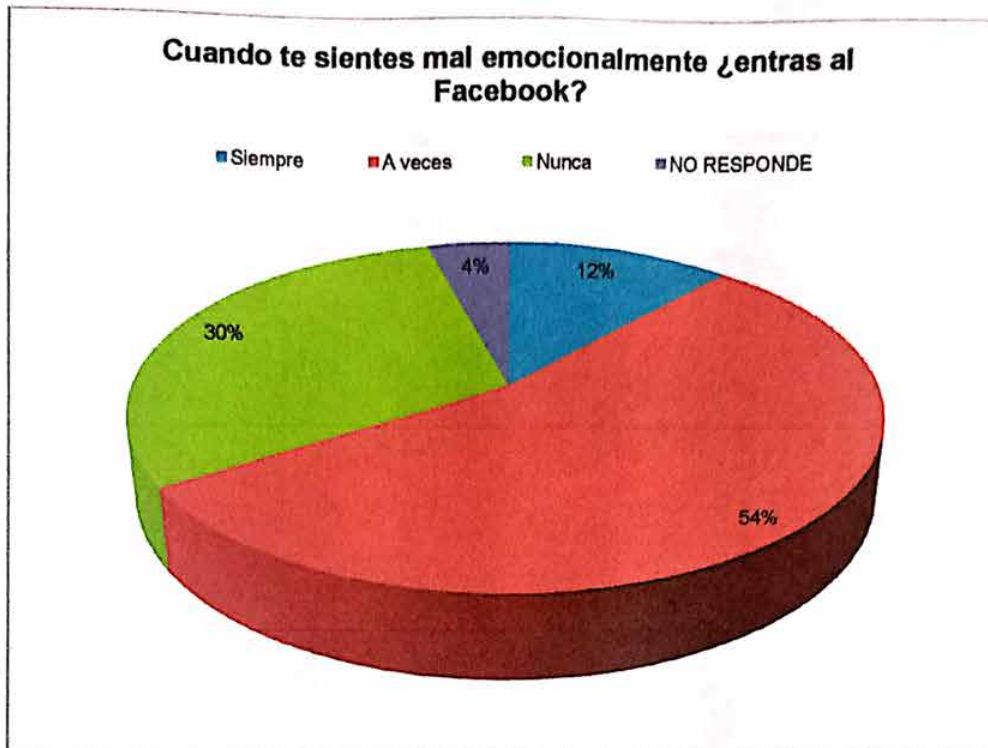


**Gráfico 23 Reacción frente a comentarios negativos en Facebook**

Se puede ver que el 42% de los estudiantes solo se ríe cuando alguien les hace un comentario negativo en el Facebook, el 39% indica no responderles, el 8% da otras respuestas, el 6% indica que le responde con insultos y el 5% no responde.

### **Análisis cualitativo**

Como se observo en el gráfico predomina entre los jóvenes él no responder y solo reírse de las cosas que dicen. Lo que demuestra en ellos la capacidad de saber cómo actuar ante la crítica. Y es un porcentaje muy pequeño el que reacciona con insultos, mostrándose su poca capacidad de respuesta ante las críticas.

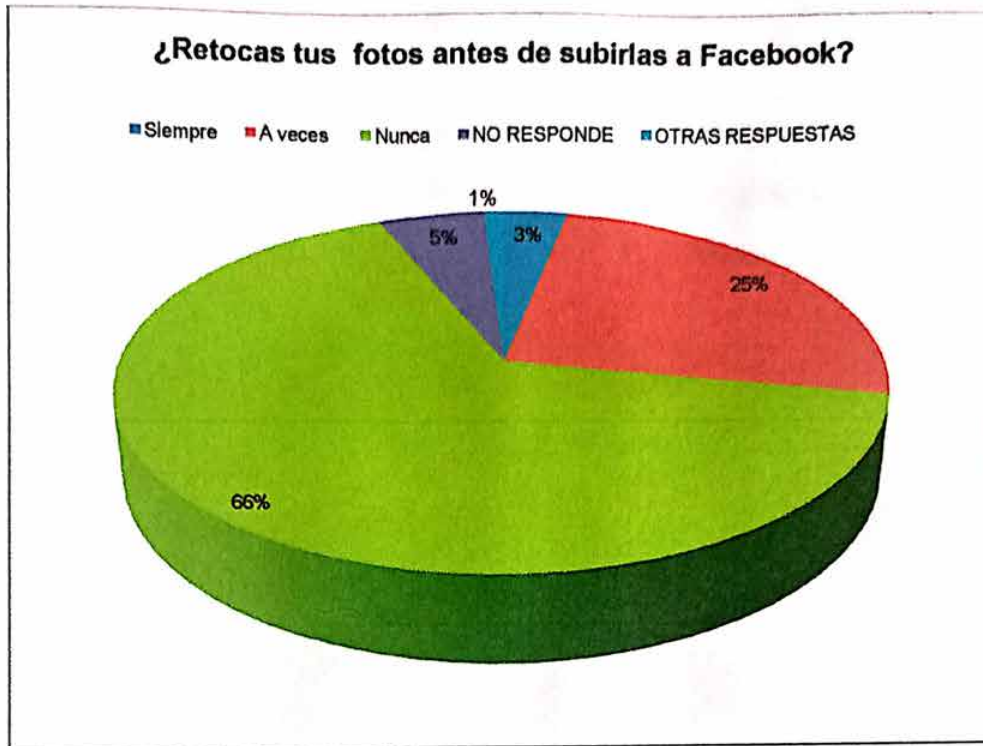


**Gráfico 24 Apoyo del Facebook cuando hay malestar emocional**

Se puede observar que el 54% de los estudiantes entran a veces al Facebook cuando se sienten mal emocionalmente, el 30% de los estudiantes indican que nunca entran cuando se sienten mal, el 12% que siempre que se sienten mal emocionalmente entran al Facebook y el 4% no responde.

#### **Análisis cualitativo**

En el gráfico se puede apreciar que los jóvenes tienden a entrar al Facebook cuando se sienten mal emocionalmente, pues como se dijo anteriormente utilizan el Facebook para comunicarse con sus amigos, lo que los ayudara ya sea distrayéndose, o en su defecto pudiendo conversar respecto al problema y hallar alguna solución.



**Gráfico 25 Retoque en fotos del Facebook**

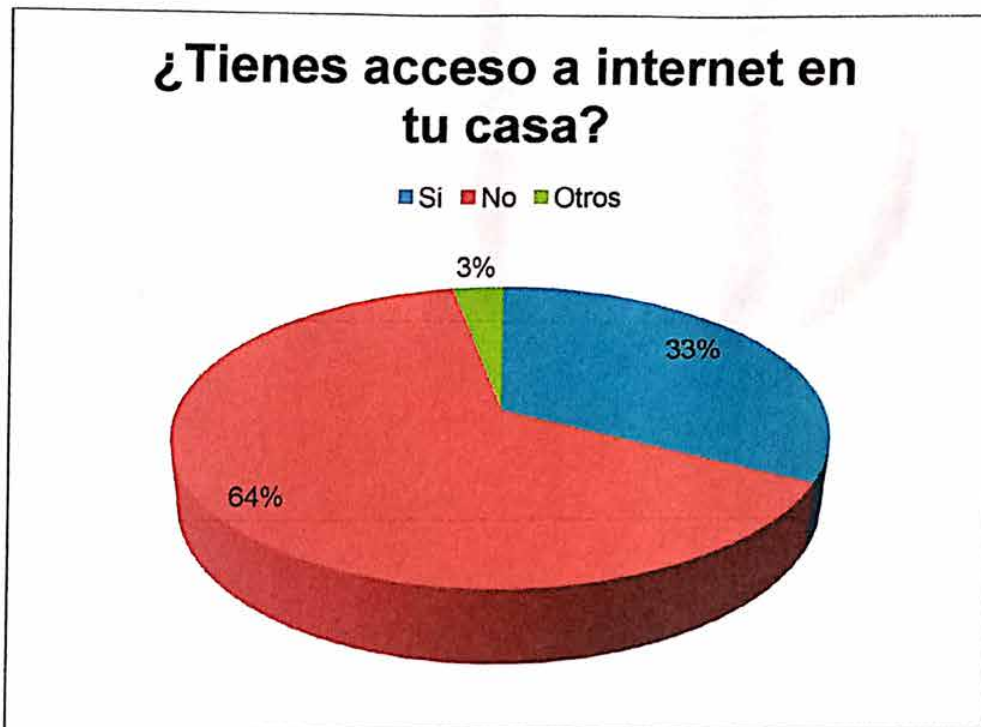
Se puede ver que el 66% de los estudiantes indica que nunca retocan sus fotos antes de subirlas al Facebook. El 25% indica que a veces las retocan, el 5% no responde, el 3% dice que siempre las retoca, y el 1% da otras respuestas.

### **Análisis cualitativo**

Como se ve en el gráfico la mayor parte de los estudiantes no tienen necesidad de retocar sus fotos al momento de subirlas a Facebook. Y en relación al gráfico de autoestima física, podemos ver que hay una relación ya que en los estudiantes existe aceptación de su apariencia física tanto con sus defectos como sus cualidades.

### 4.3. RESULTADOS ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

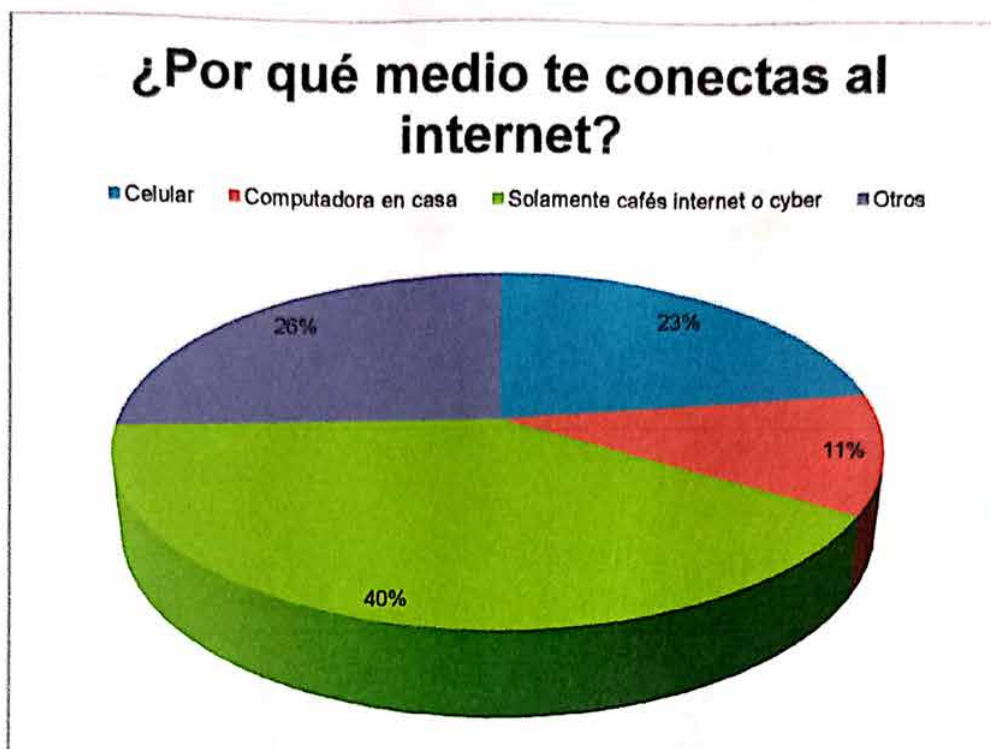
A continuación se presenta el análisis de los datos obtenidos con la entrevista semi-estructurada tomada en los quintos y sextos de secundaria de la Unidad Educativa Nuestra Señora de La Paz.



**Gráfico 26 Internet en casa**

Como se observa en el gráfico el 64% de los estudiantes no tiene acceso a internet en su casa, el 33% de los estudiantes si tienen accesos a internet, y el 3% da otras respuestas.

Todavía prevalece una gran cantidad de personas que no cuentan con el acceso a internet desde sus casas lo cual a diferencia de otros países es muy significativo. Siendo que en otros países más desarrollados el acceso a internet desde el lugar donde viven se considera una necesidad primaria.

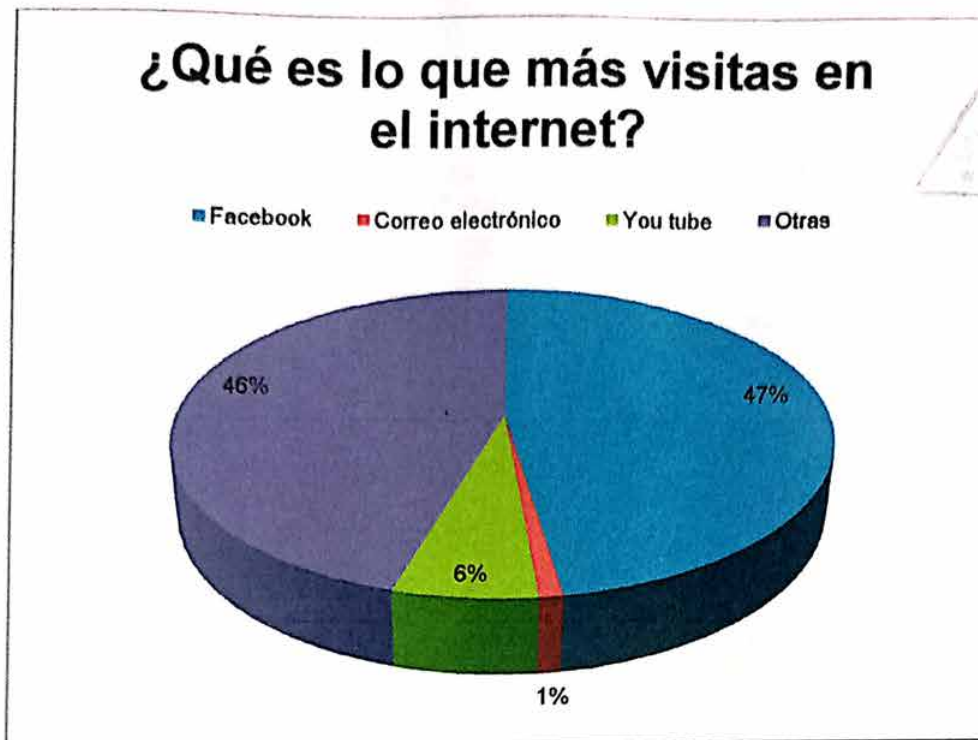


**Gráfico 27 Medio de conexión al internet**

Como se puede observar en el gráfico, el 40% de los estudiantes se conectan solamente a través de cafés internet o cyber, el 26% da otras respuestas, el 23% se conecta a través de su celular, y el 11% a través de una computadora en su casa.

#### **Análisis cualitativo**

Al igual que la pregunta anterior podemos destacar que los jóvenes para poder acceder al internet deben de recurrir a cafés internet ya que en Bolivia el uso del mismo en sus hogares aun no es considerado una necesidad. Por otro lado también se aprecia que los jóvenes tienen un mayor acceso a la tecnología, dado que para hacer uso del internet en muchos casos recurren a usar sus teléfonos celulares.

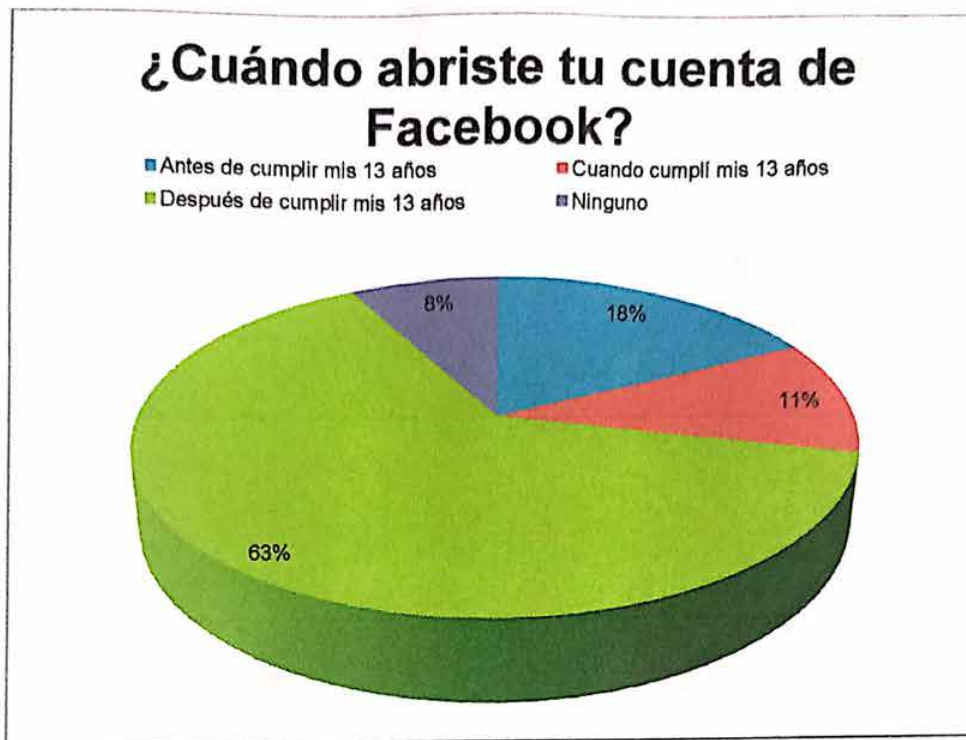


**Gráfico 28 Uso de internet (tipo)**

Se puede apreciar que el 47% de los estudiantes visitan más el Facebook, el 46% dan otras respuestas, el 6% usa el you tube, y el 1% usa el correo electrónico

#### **Análisis cualitativo**

A nivel general se observa que el internet es utilizado para acceder a la red social Facebook y para realizar acciones múltiples como realizar sus tareas mientras entran al Facebook o ven videos. Por lo tanto ya se puede apreciar que la red social Facebook tiene cierto grado de importancia en los pasatiempos del joven actual.



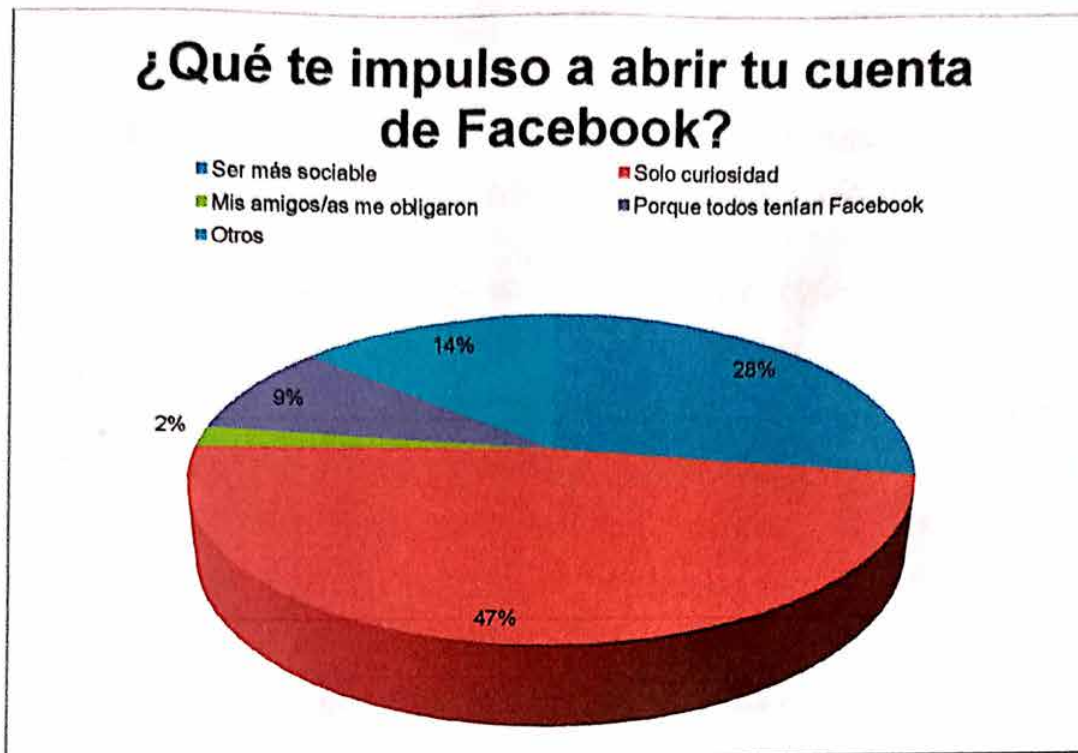
**Gráfico 29 Edad de apertura del Facebook**

Como se puede observar, el 63% de los estudiantes indican que abrieron su cuenta de Facebook después de cumplir los 13 años, el 18% indica que fue antes de cumplir los 13 años, el 11% indica que cuando cumplió sus 13 años, y el 8% indica que ninguna de las respuestas anteriores.

### **Análisis cualitativo**

Dentro de este apartado se puede apreciar que los jóvenes en su gran mayoría cumplen con las disposiciones de la red social Facebook. Ya que esta, en sus disposiciones indica que la persona que desea abrir una cuenta en esta red social deberá de tener como mínimo 13 años de edad. Sin embargo también se puede observar que hay quienes desacatan esta disposición, pudiendo alterar su fecha de nacimiento para poder conseguir una cuenta en la red social.





**Gráfico 30 Motivo de apertura del Facebook**

Como se puede ver en el gráfico, el 47% de los estudiantes abrieron su cuenta de Facebook solo por curiosidad, el 28% para ser más sociable, el 14% dio otras respuestas, el 9% porque todos tenían Facebook, y el 2% porque sus amigos/as los obligaron.

### **Análisis cualitativo**

Como se aprecia los jóvenes tienen la tendencia a abrir una cuenta en esta red social debido a la curiosidad que existe en el que se hará ahí, o en quienes ya tendrán una cuenta entre otros. Sin embargo también hay otra parte de la población que la abre porque de cierta forma los puede ayudar en aumentar su popularidad y su grado de sociabilidad.

- **Resumen de los resultados**

Para poder cerrar el acápite de la presentación de resultados, se hace un breve resumen con los puntos más importantes y destacados:

- En relación a las 5 autoestimas que califica la escala de Autoconcepto, se puede decir que los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. tienen una mejor autoestima familiar ya que en esta no hay un porcentaje que refleje baja autoestima.
- Uno de los aspectos a los que colabora el Facebook es la comunicación, ya que los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. usan esta red social con mayor frecuencia para poderse comunicar con otras personas, ya sean familiares, amigos y otros (conocidos y desconocidos).
- Por otro lado el Facebook de acuerdo a las respuestas que dieron los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. se ve que los ayuda a ser más sociales. Siendo esta un arma de doble filo, ya que la sociabilidad que ellos quieren puede implicar agregar a gente que no conoce, exponiendo sus datos, sus fotos y otros a completos desconocidos que más adelante podrían dañarlos como muchos de los casos que se ven actualmente en las noticias.
- Más del 50% de los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. sienten apoyo de sus contactos de la red social Facebook cuando están atravesando un mal momento. O incluso en muchos casos llegan a entrar a esta red social precisamente en los momentos donde se encuentran emocionalmente mal.
- De acuerdo con los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. más del 50% opina que la red social Facebook, los ayuda a mejorar su autoestima. Siendo que algunos piensan que esta ayuda es de

gran manera y otros indican que esta ayuda no es tan relevante.

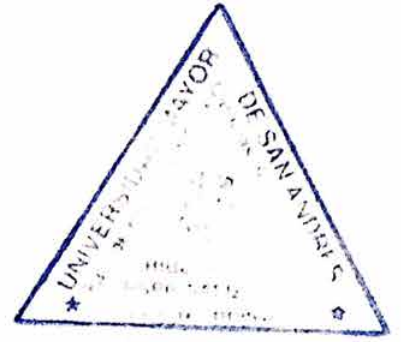
- A nivel general se ve que los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. en su mayoría no son tan afectados por comentarios negativos, porque no tomen en cuenta su opinión u otros. Siendo que le quitan importancia al asunto. En contraste a lo anterior en más del 50% de los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. se puede indicar que sienten preocupación por lo que otros piensen u opinen de ellos.
- En su gran mayoría los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. consideran que el Facebook no les aporta en mucho, sin embargo otro grupo de ellos cree que el Facebook les ayuda a tener más autoestima, más seguridad en ellos mismos, y más popularidad. Lo que indicaría que de alguna forma el Facebook va influyendo en lo que es su diario vivir.
- Dentro de la categoría de que siente el estudiante respecto a diversas acciones que se dan en torno al Facebook, se puede indicar que el estudiante de la U.E.N.S.L.P. no presenta grado de afectación, y esto en relación a los resultados de Autoestima Global donde se observa una autoestima alta, se concluye que se debe a que los estudiantes aprendieron a manejarse bien ante diversos estímulos, no dejándose afectar mucho por críticas o comentarios negativos que solo precisan dañarlos.
- Dentro de la categoría de que piensa el estudiante respecto a diversos temas que se presentan en relación al uso del Facebook, se ve que el estudiante de la U.E.N.S.L.P. no se ve afectado al no ser tomado en cuenta o al recibir opiniones negativas de si mismo. A su vez hay en cierto porcentaje el

estudiante piensa que con el Facebook puede mejorar su popularidad y autoestima aunque no en grados extremos. Dada la autoestima emocional alta que posee se puede inferir que no deja que aspectos externos lo afecten ya que el tiene buen concepto de si mismo y sabe cómo reaccionar ante estos.

- Dentro de la categoría de cómo actúa el estudiante frente a distintos estímulos que se presentan en la red social Facebook, se ve que el estudiante de la U.E.N.S.L.P. sabe cómo actuar y reaccionar, principalmente no dando importancia a los eventos que no lo merecen. Por otro lado también se ve que el estudiante no necesita retocar o cambiar sus imágenes pues existe confianza en si mismo, ya que al tener una buena autoestima física existe una plena aceptación de lo que es su cuerpo tanto con sus virtudes como con sus defectos. Y gracias a la autoestima alta una vez más se puede indicar que los acontecimientos negativos no llegan a afectar al estudiante. Sabiendo ellos como responder y actuar ante cada uno de ellos.
  
- Se puede observar que aunque en una minoría los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. utilizan su celular como medio para conectarse al internet.
- Por otro lado se puede evidenciar que en su gran mayoría los estudiantes de la U.E.N.S.L.P tienen un perfil en la red social Facebook
- Un dato que llama la atención, es la edad en la cual los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. usaron por primera vez el internet, ya que si bien no sobrepasa el 20% es importante considerar la presencia de menores de 10 años usando el

internet.

- Otro dato relevante lo que se encuentra es respecto a la edad en la que los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. abrieron su cuenta de Facebook, donde si bien es un 74% que abrió el Facebook a partir de sus 13 años. Se observa que hay un 18% de estudiantes que abrieron un perfil antes de cumplir los 13 años, con lo cual se estaría infringiendo las normas que tiene el Facebook. Se demuestra que sus datos en relación a su fecha de nacimiento fueron alterados.
- En su mayoría los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. abren lo que es la red social Facebook por curiosidad. Y no menos importante es destacar que hay aún estudiantes que se vieron obligados por sus amigos a crear una cuenta o que solamente lo abrieron por una cuestión de moda, puesto que todos sus compañeros tenían ya un perfil en esta red social y ellos no podían ser la excepción.



# **CAPÍTULO V**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1. CONCLUSIONES

- En respuesta al objetivo general, se encontraron efectos positivos como el ser más social, ser más comunicativos, crear identidad de grupo, libre expresión entre otros; Y efectos negativos como ser: mentirse a si mismos, dependencia, popularidad peligrosa entre otras. Los cuales son explicados a continuación
- Dentro de la investigación se pudieron rescatar los siguientes aspectos positivos que nos brinda la red social Facebook:
  - Ser más social, dado que los usuarios pueden expandir su entorno, abarcando no solo el núcleo primario como familia, amigos del colegio o institutos a los que asiste, por el contrario también les permite socializar con personas de diferentes colegios, institutos, ciudades e incluso países.
  - Poderse comunicar, dada la facilidad que nos otorga esta red social, el individuo será capaz de comunicarse con sus familiares, amigos y conocidos, sin la necesidad de que abandone su casa u oficina. Y lo podrá realizar a través de mensajes de texto como también con la nueva tecnología podrá establecer video llamadas en las cuales podrá ver y hablar de forma directa con el usuario que desee.
  - Sentirse parte de un grupo, como se vio dentro de la teoría de las necesidades de Maslow, el ser humano necesita sentirse parte de un grupo, Y con esta red social el usuario podrá crear y ser parte de diferentes grupos y así crear su propia identidad.
  - Ser apoyado por sus contactos, este punto apoyándose en la creación de grupos podemos indicar que fortalece y ayuda al individuo dado que los grupos si son pequeños tenderán a velar por el bienestar de sus miembros, y en este caso los

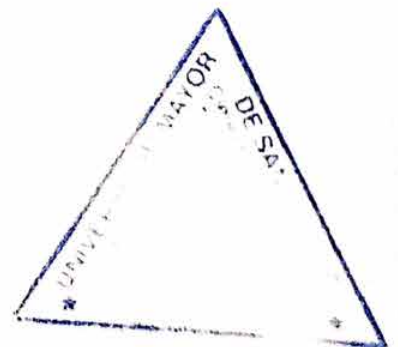
usuarios del Facebook indicaron que recibían el apoyo de sus contactos en particular cuando se sentían mal o tenían problemas

- Expresarse libremente, en particular con las personas que tienen una autoestima alta se ve que ellos son capaces de expresarse libremente ya que no tienen temor a las críticas o a los comentarios negativos que el resto de los usuarios pudieran verter. Igualmente estos usuarios no le dan importancia al que dirán, por lo que se sienten libres de expresar tanto pensamientos como imágenes.
- Dentro de la investigación se pudieron rescatar los siguientes aspectos negativos que nos brinda la red social Facebook:
  - Agregar a las personas sin conocerlas previamente. Este es un aspecto negativo dado que algunos usuarios por participar de una competencia de popularidad, en muchos casos tienden a agregar a cualquier persona sin importarles países o edades. Poniendo en alto riesgo lo que es su propia seguridad. Siendo que son pocos los que tienen el cuidado necesario con la privacidad de sus datos personales.
  - Llegar a mentir respecto a la fecha de nacimiento para poder ser parte de esta red social. Se pudo apreciar que en algunos casos los usuarios de esta red social llegan a mentir sobre su edad con la sola finalidad de poder participar de esta red social saltándose las normas y reglas que tiene la red social. Esto debido a la moda que se ha establecido en la cual se dice que todos deben tener su perfil en Facebook o no existen.
  - Modificar las fotos propias antes de publicarlas. En algunos casos y quizás por el temor a las críticas y comentarios negativos, se pudo ver que hay usuarios que antes de subir una foto, en primer lugar recurren a modificarlas. Generando



así una imagen falsa de uno mismo, mostrando el "yo ideal" y no así el yo real.

- Puede volverse una adicción o vicio ya que muchas veces acceden a través de sus celulares con lo cual pueden estar conectados las 24 horas del día. Con la llegada de la nueva tecnología el uso de esta red social puede convertirse en una adicción, dado que ahora no es necesario tener mucho dinero para acceder a la misma. En muchos casos basta con tener un aparato celular con el cual desde la comodidad de su hogar podrá contactarse y a costos mínimos. Lo cual generara en los usuarios a no medirse en su uso.
- Respondiendo al primer objetivo específico, se concluye que es un 95% de los estudiantes de la U.E.N.S.L.P., que usa el Facebook, y es de este total, que más de un 50% lo usa en sus días libres o al menos una vez a la semana, con una frecuencia de 0 a 1 hora al día.
- En respuesta al segundo objetivo específico se puede apreciar que los estudiantes de la U.E.N.S.L.P. a nivel general se encuentran en un rango de autoestima alta, pudiendo ver además que es un porcentaje mínimo el que tiene una autoestima promedio, y no existirían estudiantes con la autoestima baja.
- Finalmente para dar respuesta al último objetivo específico en tanto a informar a la población en general sobre la presente investigación se realizara una hoja informativa con los detalles más importantes, y las recomendaciones del estudio



## 5.2.RECOMENDACIONES

- Dado que el tema de la red social Facebook aún no ha sido estudiado en nuestro país, es un poco complicado conseguir lo que es material teórico en relación al tema, por lo tanto se recomienda que usen este trabajo como una guía para el desarrollo de futuras investigaciones, además de que puedan realizar su búsqueda no dentro del Google normal; para tener resultados más académicos es recomendable que usen la página del Google académico.
- En vista de que mucha de las investigaciones sobre la red social Facebook se están realizando en los países desarrollados como Estados Unidos, se recomienda que no limiten su búsqueda a resultados de páginas solo en español, por el contrario deben estar abiertos a leer paginas en inglés para posteriormente traducirlas y utilizar lo más relevante.
- En relación a la aplicación de pruebas cuestionarios y otros, si se va a trabajar con adolescentes se recomienda que antes de aplicar las mismas, el investigador trabaje con un consentimiento informado. En el cual se indique que, los participantes están colaborando con el estudio de forma voluntaria, y aceptan apoyar en todas las actividades que ello implique.
- A los padres o familiares se recomienda que dejen a sus hijos crecer de la forma que deben, es decir dejándolos ir paso a paso. No abriéndoles una cuenta a temprana edad, y de alguna manera controlando que su hijo/a abra una cuenta en la red social Facebook cuando tenga la edad necesaria (13 años según esta misma red social)
- Por otro lado se recomienda a los padres que aún no conocen bien esta red social, informarse un poco más y abrirse a las

nuevas tecnologías que están presentes. Como muy bien se dice los tiempos van cambiando, y que mejor que apoyar y cuidar a sus hijos mediante el conocimiento de los lugares de internet que visita.

- Al mismo tiempo se recomienda a los padres que enseñen a sus hijos los aspectos básicos de la seguridad en línea, para que puedan mantener la privacidad y seguridad de su biografía de Facebook y de otras cuentas en línea.
- A los padres que ya forman parte de la red social Facebook y tienen a su hijo/a como contacto, deben intentar respetar la intimidad del hijo y su necesidad de privacidad. Es decir no deben tratar de inmiscuirse en todo cuanto hace o dice.
- A los adolescentes se les recomienda darle un uso adecuado a la red social Facebook con una finalidad específica, como por ejemplo: Aprovechar para generar una imagen personal positiva y atractiva, buscar amistades y familiares con las cuales no te comunicas desde hace mucho tiempo, entre otros
- Se recomienda además a los adolescentes que ya tienen una cuenta en Facebook puedan ayudarse a fortalecer día a día la autoestima por medio de comentarios positivos.
- Se sugiere a los adolescentes que siempre tengan el cuidado pertinente con los datos que presentan en el Facebook, administrando correctamente la privacidad de su cuenta, y no dando información personal a gente desconocida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez, A., Sandoval, G. y Velásquez, S. (2007). Autoestima En Los(As) Alumnos(As) De Los 1º Medios De Los Liceos Con Alto Índice De Vulnerabilidad Escolar (I.V.E) De La Ciudad De Valdivia (Tesis de Licenciatura en Educación, Universidad Austral de Chile).
- Arraya, J., Pareja, M. y Barrios, A. (2007). PSICOLOGIA Un recorrido con Enfoque Psicoanalítico I. La Paz - Bolivia: Imprenta APOLO.
- Bonet, J. (1997). Se amigó de ti mismo, manual de la autoestima. España: Sal Térrea.
- Branden, N. (2001). Los 6 pilares de la Autoestima (Traducido por J. Virgil). España: Paidós Ibérica. (Original publicado en 1994.)
- Cardoso, M., Cano, A. (2008). "Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3º de secundaria (Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa, Universidad Pedagógica Nacional).
- Cervantes, L., Mendieta, W. (2009). Diseño aplicación y evaluación de un programa de autoestima para adolescentes de nivel medio superior (Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa, Universidad Pedagógica Nacional).
- Entee, E.M. (1996). Comunicación Oral Para El Liderazgo En El Mundo Moderno. México: Mc Graw - Hill.
- Gracia, M., Maria, M (2000). Efectos Psicológicos De La Actividad Física En Personas Mayores. Psicothema, pp. 285 - 292
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología De La Investigación (Cuarta Edición). México: McGraw-Hill.
- Herrera, M.; Pacheco, M.; Palomar, J. y Zavala, D. (2010 Enero - Junio). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Psicología Iberoamericana, pp. 6-18.

- Millones De Usuarios Usan Facebook A Través Del Celular. (2013, enero 14). El Diario (Suplemento Ciencia y Comunicación), pp. 2.
- Musitu, G., Garcia, F. (1999). ESCALA DE AUTOCONCEPTO (AF5). Consultado en Enero 25, 2013 en [www.uv.es/lisis](http://www.uv.es/lisis).
- Orr, E. et al. (2009 Number 3). The Influence of Shyness on the Use of Facebook in an Undergraduate Sample. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, pp. 1-5.
- Prudencio, C., Gonzales, F. y Pérez, A. (1998). Tomando Decisiones. La Paz - Bolivia: USAID
- Rosales, C. y Castro, M. (2011). Autoestima en Adolescentes de la Actualidad (Tesis de Licenciatura, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo).
- Tarazona, R. (2013). Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en (Tesis de Licenciatura en Psicología social, Pontificia Universidad Católica del Perú).
- Un Mundo De Oportunidades A Través De Las Redes Sociales. (2012, junio 18). El Diario (Suplemento Ciencia y Comunicación), pp. 5.

### **Páginas De Internet**

- (2012). World Map of Social Networks (Mapa mundial de redes sociales). Consultado en octubre 30, 2012 en <http://vincos.it/2012/06/11/world-map-of-social-networks-2012>.
- A viña, C. (2009). Influencia De Las Redes Sociales. Consultado en Agosto 10, 2012 en <http://dhphumanidades.blogspot.es/1259390313/>.
- Abata, J. (2007). Facebook El Pasado. Consultado en Enero 15, 2013 en <http://www.unblogmas.com/posts/facebook-el-pasado-2004-2006/>.
- Alemán, R., Berenguer, A., García, D. (2007). Estudio sobre los buscadores de Internet. Consultado en Agosto 30, 2013 en

<http://www.alu.ua.es/r/rac6/Buscadores/indice.html>.

- Arango, L. (2000). ¿Qué son los medios de comunicación? Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/periodismo/per2.htm>.
- Castro, L. (2013). Red Social. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://aprenderinternet.about.com/od/RedesSociales/g/Que-Es-Una-Red-Social.htm>.
- Educatic Bolivia (2012). Usuarios de Bolivia en la red social Facebook: números e ilustraciones. Consultado en Septiembre 15, 2013 en <http://www.educatic.org.bo/notas-de-actualidad/102-usuarios-de-bolivia-en-la-red-social-facebook-numeros-e-ilustraciones>.
- El Telégrafo (2014). La búsqueda de popularidad lleva a los menores a exponer su integridad. Consultado en Mayo 25, 2014 en <http://www.telegrafo.com.ec/sociedad/item/la-busqueda-de-popularidad-lleva-a-los-menores-a-exponer-su-integridad.html>.
- Gros, D. (2011). Pasar Tiempo En Facebook Podría Mejorar La Autoestima De Los Usuarios. Consultado en Marzo 26, 2013 en <http://mexico.cnn.com/tecnologia/2011/03/02/Pasar-tiempo-en-Facebook-podría-mejorar-la-autoestima-de-los-usuarios>.
- Instituto de Tecnologías Educativas. Redes sociales. Consultado en Mayo 25, 2014 en [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/157/cd/m6\\_1\\_redes\\_sociales/adolescentes\\_y\\_redes\\_sociales.html](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/157/cd/m6_1_redes_sociales/adolescentes_y_redes_sociales.html).
- Jaén, R (2004). La Autoestima. Consultado en Septiembre 23, 2013 en <http://www.psiesia.com>.
- Lira, J. (2013). Revisar Facebook Puede Mejorar El Autoestima, Según Investigación. Consultado en Marzo 16, 2013 en <http://gestion.pe/tendencias/revisar-facebook-puede-mejorar-autoestima-segun-investigacion-2062228>.

- López, J.L. (2012). Facebook como espejo virtual que favorece el diseño de una autoestima ideal en los jóvenes. *Virtualls*. Consultado en Febrero 27, 2013 en <http://www.ccm.itesm.mx/ehcs/dec/virtualis.html>.
- Miautoestima.com (2013). La autoestima en la sociedad. Consultado en Septiembre 28, 2013 en <http://www.miautoestima.com/sociedad/>.
- Norman, V. (2005). Manual Introdutorio Al Análisis De Redes Sociales. Consultado en Diciembre 30, 2012 en [http://revista-redes.rediris.es/webredes/talleres/Manual\\_ARIS.pdf](http://revista-redes.rediris.es/webredes/talleres/Manual_ARIS.pdf).
- Plataforma Estatal de Asociaciones del Profesorado de Tecnología. (2012). Qué es la tecnología?. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://peapt.blogspot.com.es/p/que-es-la-tecnologia.html>.
- RedeSociales.com (2010). Redes Sociales. Consultado en Agosto 30, 2013 en <http://www.redesociales.net/>.
- Universia España (2012). Facebook y Twitter reducen la autoestima, apunta un estudio. Consultado en Mayo 25, 2014 en <http://noticias.universia.es/ciencia-nt/noticia/2012/07/23/952489/facebook-twitter-reducen-autoestima-apunta-estudio.html>.
- Wikipedia (2005). Pirámide de Maslow. Consultado en Agosto 25, 2013 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_de_Maslow).
- Wikipedia (2012). Red Social. Consultado en Octubre 30, 2012 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Red\\_social](http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social).
- Wikipedia (2013). Telefonía Móvil. Consultado en Agosto 31, 2013 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Telefon%C3%ADa\\_m%C3%B3vil](http://es.wikipedia.org/wiki/Telefon%C3%ADa_m%C3%B3vil).

# ANEXOS



## CARTA SOLICITUD AL COLEGIO

La Paz 26 de junio de 2013

Señor:

Lic. Félix Ramírez Méndez

Director

Unidad Educativa Nuestra Señora de La Paz

Presente.-

REF: SOLICITUD PARA TOMA DE PRUEBAS

De mi mayor consideración:

Aprovecho la presente oportunidad para hacerle llegar mis mejores deseos y éxitos en el desempeño de sus labores. El motivo de la presente, es para solicitar a su autoridad conceder un permiso para que la señorita Ingrid Gabriela Ríos Ávila egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés pueda acceder a las instalaciones de su prestigioso establecimiento para realizar pruebas a los estudiantes de los cursos 5° y 6° del nivel secundario. Esto con la finalidad de investigar los "Efectos psicológicos del uso del Facebook en la autoestima". Tema actual de la tesis de grado de la estudiante antes mencionada.

Agradeciéndole de antemano su apoyo y esperando una respuesta favorable a esta solicitud, me despido de usted.

Atentamente,



Lic. Gina Pérez

Docente Titular de la Carrera de Psicología

Universidad Mayor de San Andrés



26-06-2013.

La Paz 26 de Junio de 2013

Señor:

Lic. Félix Ramírez Méndez

Director

Unidad Educativa Nuestra Señora de La Paz

Presente.-

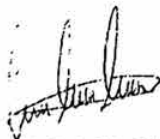
REF: SOLICITUD PARA TOMA DE PRUEBAS

Mediante la presente me es muy grato saludarle, con las mayores consideraciones posibles.

El motivo por el cual me dirijo a su autoridad es para solicitar me pueda conceder un permiso para realizar la investigación de mi tesis de grado en su prestigioso establecimiento. Es por lo cual solicito el permiso para poder realizar pruebas a los estudiantes de los cursos 5° y 6° del nivel secundario. Con la finalidad de obtener datos sobre los "Efectos psicológicos del uso del Facebook en la autoestima".

Agradeciéndole de antemano su colaboración y esperando una respuesta favorable a esta solicitud, me despido de usted deseándole éxitos en las labores que desempeña en su vida cotidiana.

Atentamente,



Ingrid Gabriela Ríos Ávila

Egresada de la Carrera de Psicología

Universidad Mayor de San Andrés

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....

.....

estudiante del .....curso  
del nivel secundario, de la  
Unidad Educativa Nuestra  
Señora de La Paz, acepto ser  
partícipe y colaborar en el  
desarrollo de la investigación  
sobre las redes sociales y el  
Facebook.

La Paz Junio 2013

### ANEXO 3.

#### FORMATO DE ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

1. Tienes acceso a internet en tu casa
  - a. Si
  - b. No
  - c. Otros.....
2. Porque medio te conectas al internet
  - a. Celular
  - b. Computadora en casa
  - c. Solamente cafés internet o cyber
  - d. Otros.....
3. Quien usa con más frecuencia el internet
  - a. Yo
  - b. Mi mamá
  - c. Mi papá
  - d. Mi hermano/a
  - e. Otros.....
4. Cuanto de tu tiempo dedicas a usar el internet
  - a. Una hora
  - b. Entre 2 y 4 horas
  - c. Entre 4 y 7 horas
  - d. Otros.....
5. Que es lo que más visitas en el internet
  - a. Facebook
  - b. Correo electrónico
  - c. You tube
  - d. Otras.....
6. A qué edad usaste por primera vez el internet

- a. Menos de 10 años
- b. Entre 10 y 13 años
- c. Entre 13 y 15 años
- d. Otros.....

7. Quien te enseñó a entrar al internet

- a. Aprendí en el colegio
- b. Me enseñaron mis amigos/as
- c. Aprendí sola
- d. Me enseñó algún familiar
- e. Otros.....

8. Cuando abriste tu cuenta de Facebook

- a. Antes de cumplir mis 13 años
- b. Cuando cumplí mis 13 años
- c. Después de cumplir mis 13 años

9. Que te impulso a abrir tu cuenta de Facebook

- a. Ser más sociable
- b. Solo curiosidad
- c. Mis amigos/as me obligaron
- d. Porque todos tenían Facebook
- e. Otros.....

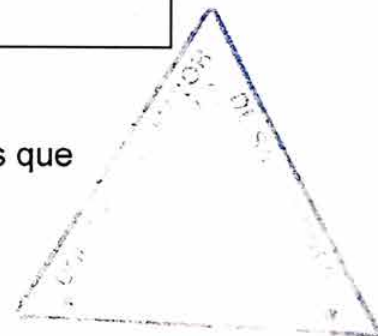
**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN**  
**ADOLESCENTES (AUT-AD)**  
**Escala de autoconcepto (AF5)**

**INSTRUCCIONES**

A continuación encontrarás una lista de frases que describen formas de ser y de comportarse. Piensa en qué grado cada una de ellas te describe a ti y rodea con un círculo la puntuación que mejor te define. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
<b>Nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Siempre</b>

Recuerda que no existen respuestas buenas o malas, lo importante es que reflejen tu opinión personal.



1.	Hago bien los trabajos escolares	1	2	3	4	5
2.	Consigo fácilmente amigos/as	1	2	3	4	5
3.	Tengo miedo de algunas cosas	1	2	3	4	5
4.	Soy muy criticado/a en casa	1	2	3	4	5
5.	Me cuido físicamente	1	2	3	4	5
6.	Mis profesoras/es me consideran un buen trabajador/a	1	2	3	4	5

7.	Soy una persona amigable	1	2	3	4	5
8.	Muchas cosas me ponen nerviosa/o	1	2	3	4	5
9.	Me siento feliz en casa	1	2	3	4	5
10.	Me buscan para realizar actividades deportivas	1	2	3	4	5
11.	Trabajo mucho en clase	1	2	3	4	5
12.	Es difícil para mí hacer amigas/os	1	2	3	4	5
13.	Me asusto con facilidad	1	2	3	4	5
14.	Mi familia está decepcionada de mí	1	2	3	4	5
15.	Me considero elegante	1	2	3	4	5
16.	Mis profesoras/es me estiman	1	2	3	4	5
17.	Soy un chico/a alegre	1	2	3	4	5
18.	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nerviosa/o	1	2	3	4	5
19.	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas	1	2	3	4	5
20.	Me gusta como soy físicamente	1	2	3	4	5
21.	Soy un buen estudiante	1	2	3	4	5
22.	Me cuesta hablar con desconocidos/as	1	2	3	4	5
23.	Me pongo nerviosa/o cuando me pregunta el profesor/a	1	2	3	4	5
24.	Mis padres me dan confianza	1	2	3	4	5
25.	Soy buena/o haciendo deporte	1	2	3	4	5

26.	Mis profesores/as me consideran inteligente y trabajador/a	1	2	3	4	5
27.	Tengo muchos amigos/as	1	2	3	4	5
28.	Me siento nervioso/a	1	2	3	4	5
29.	Me siento querido/a por mis padres	1	2	3	4	5
30.	Soy una persona atractiva	1	2	3	4	5



## FORMATO DE CORRECCIÓN DE ESCALA DE AUTOCONCEPTO AF5

### Hoja de Corrección Escala de Autoconcepto (AF5)

- *Académico*: item01+item06+item11+item16+item21+item26
- *Social*: item02+item07+item17 +item27+ (12–(item12+item22))
- *Emocional*: 36–(item03+item08+item13+item18+item23+item28)
- *Familiar*: item09+item19+item24+item29+(12–(item04+ item14))
- *Físico*: item05+item10+item15+item20+item25+item30

<b>Puntaje Directo</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Puntaje Directo</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Puntaje Directo</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	3%	<b>11</b>	37%	<b>21</b>	70%
<b>2</b>	7%	<b>12</b>	40%	<b>22</b>	73%
<b>3</b>	10%	<b>13</b>	43%	<b>23</b>	77%
<b>4</b>	13%	<b>14</b>	47%	<b>24</b>	80%
<b>5</b>	17%	<b>15</b>	50%	<b>25</b>	83%
<b>6</b>	20%	<b>16</b>	53%	<b>26</b>	87%
<b>7</b>	23%	<b>17</b>	57%	<b>27</b>	90%
<b>8</b>	27%	<b>18</b>	60%	<b>28</b>	93%
<b>9</b>	30%	<b>19</b>	63%	<b>29</b>	97%
<b>10</b>	33%	<b>20</b>	67%	<b>30</b>	100%

De acuerdo al mismo obtenemos:

<b>Porcentaje</b>	<b>Interpretación</b>
<b>81 o mas</b>	Muy Alta
<b>66 – 80</b>	Alta
<b>56 - 65</b>	Tendencia Alta
<b>46 - 55</b>	Promedio
<b>36 - 45</b>	Tendencia Promedio
<b>0-35</b>	Bajo

## CUESTIONARIO SOBRE EL USO DEL FACEBOOK

Sexo:      Masculino      Femenino      Curso: .....      Edad:.....

Esta es una investigación que permitirá conocer el nivel de contacto que tienes con la red social Facebook. Por favor rellena el presente cuestionario seleccionando la opción u opciones correctas. (Encierra en un círculo o subraya)

1. ¿Tienes una cuenta en Facebook?
  - a. Si
  - b. No
2. ¿Cuántos días visitas el Facebook?
  - a. Todos los días
  - b. Día por medio
  - c. Solo mis días libres
  - d. 1 o 2 veces a la semana
3. ¿Cuántas horas al día usas Facebook?
  - a. De 0 a 1 hora
  - b. De 1 a 3 horas
  - c. De 3 a 5 horas
  - d. Más de 5 horas
4. ¿Para qué utilizas el Facebook?
  - a. Para comunicarme
  - b. Para ser más social
  - c. Para entretenerme y jugar

- d. Para subir fotos y videos
5. ¿Subes fotos personales al Facebook?
- a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
6. ¿Qué púlicas en tu estado?
- a. Chistes o reflexiones
  - b. Mi estado de ánimo real
  - c. Las actividades que realizo o realizaré
  - d. Fotos o videos
  - e. Nada
7. ¿Para qué utilizas el chat de Facebook?
- a. Para hablar con mis amigos
  - b. Para enviar tareas o trabajos
  - c. Para compartir fotos
  - d. No lo uso
8. ¿Cuántos contactos tienes?
- a. De 50 a 150
  - b. De 150 a 200
  - c. Más de 200
9. ¿A cuántos de tus contactos conoces en persona (en la vida real)?
- a. A todos (100%)
  - b. A casi todos (75%)
  - c. A la mitad (50%)
  - d. Menos de la mitad (25%)
  - e. Ninguno (0%)
10. ¿Qué tipo de relación tienes con tus contactos?
- a. Amigos y familia
  - b. Solo Amigos
  - c. Solo familia

- d. Desconocidos
- e. Otros.....

11. ¿Cómo te sientes cuando tus contactos del Facebook te apoyan cuando publicas que te sientes mal?

- a. Muy bien
- b. Bien
- c. Normal
- d. Mal

12. ¿Qué sientes cuando tus contactos del Facebook no te invitan a salir con ellos?

- a. Tristeza
- b. Enojo
- c. Nada
- d. Otros.....

13. ¿Qué sientes cuando tus contactos del Facebook se burlan de tus fotos?

- a. Tristeza
- b. Enojo
- c. Nada
- d. Otros.....

14. ¿Qué sientes cuando tus contactos de Facebook elogian tus fotos?

- a. Alegría
- b. Nada
- c. Otros.....

15. ¿Cómo te sientes después de entrar al Facebook?

- a. Muy bien
- b. Bien
- c. Normal
- d. Mal

16. ¿Qué piensas cuando no toman en cuenta tu opinión?

- a. Que mi opinión no vale

- b. Que no me leyeron
- c. No pienso nada
- d. Otros.....

17. ¿El Facebook te ayuda a ser popular?

- a. Mucho
- b. Poco
- c. Nada

18. ¿El Facebook mejora tu autoestima?

- a. Mucho
- b. Poco
- c. Nada

19. ¿Realmente te preocupa lo que los demás opinan o piensen de ti?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

20. ¿Qué piensas que has conseguido gracias al Facebook?

- a. Más seguridad en mí mismo
- b. Mas popularidad
- c. Mas autoestima
- d. Nada
- e. Otros.....

21. ¿Cómo respondes cuando alguien te hace un comentario negativo en Facebook?

- a. No le respondo
- b. Le respondo con insultos
- c. Solo me rio de lo que dice
- d. Otros.....

22. ¿Cómo reaccionas cuando ves que tus contactos de Facebook no te invitan a participar en 1 actividad?

- a. Me enojo pero sigo adelante

- b. Me enojo y les reclamo
- c. No me importa lo que hagan
- d. Otros.....

23. Cuando te sientes mal emocionalmente ¿entras al Facebook?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

24. Generalmente ¿publicas cómo te sientes en tu estado?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

25. ¿Retocas tus fotos antes de subirlas a Facebook?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

## **ANEXO 7.**

### **PROGRAMA PARA EL USO ADECUADO DEL FACEBOOK**

#### **1) Introducción**

Hoy en día se puede ver como los jóvenes acuden a una edad temprana a lo que son las redes sociales, una de ellas la red social Facebook, la cual dentro de sus políticas establece que la persona que quiere crear su perfil debe tener por lo menos 13 años. Sin embargo hoy en día se puede evidenciar que incluso niños ya tienen un perfil, o incluso vemos que los padres crean perfiles de sus hijos incluso antes de que el mismo niño pueda decidir, de alguna forma exponiendo al niño a los distintos peligros que tiene un mal uso de esta red social.

#### **2) Información básica del proyecto**

Este proyecto tiene como finalidad abrir una página dentro de la red social Facebook, en el cual mediante imágenes llamativas y entretenidas se pueda brindar a los jóvenes orientación para el uso adecuado del Facebook.

#### **3) Justificación:**

Es importante aprovechar el uso que le dan los jóvenes al Facebook para poder orientarlos en el uso adecuado del mismo, que les permita tener un control sobre lo que publican, lo que comentan y comparten de manera optima sin tener riesgos para si mismos.



Si bien ya se han abierto algunas páginas que hablan en referencia a lo que es la autoestima, vemos que estas son poco atractivas para la gente joven, debido a la falta de imágenes y al uso excesivo de texto.

Otra necesidad imperiosa es la creación de recordatorios para el uso adecuado del Facebook o en su defecto crear una guía que pueda orientar al joven, para de esta forma prevenir muchas situaciones de riesgo.

#### **4) Objetivos**

##### **(a) Objetivo general:**

- Promover el uso adecuado del Facebook en jóvenes mediante la creación de una página.

##### **(b) Objetivos específicos:**

- Motivar a los jóvenes a desarrollar su autoestima mediante la publicación de mensajes, imágenes, reflexiones y videos que tengan relación al tema.
- Generar un grupo de confianza donde los jóvenes puedan hablar libremente.
- Mejorar en los jóvenes la percepción de sí mismos, mediante la aceptación y el reconocimiento de lo que representan en la realidad.

#### **5) Metodología y Actividades**

- Adecuar y desarrollar algunas dinámicas de grupo dentro de la página de Facebook. Un ejemplo es la dinámica del: "¿Cómo me ven los demás?" la cual ayuda a reconocer las cualidades

positivas de cada uno, basándose en los aspectos positivos que los demás ven en ellos.

- Presentar imágenes que indiquen los riesgos del uso inadecuado del Facebook.
- Explicar de forma gráfica y entretenida el uso adecuado del Facebook.

## **6) Organización prevista**

- Para poder iniciar con el programa y dar funcionamiento al grupo de Facebook, en primer lugar hay que crear y organizar el material que se subirá a la web.
- Por otro lado también se requiere tener un grupo base que esté interesado en participar del grupo
- Poner en marcha el grupo, enviando solicitudes al grupo voluntario, para posteriormente pedir puedan incorporar amigos o amigas que estén interesados en el tema.
- Realizar la primera publicación referente al uso adecuado del Facebook, pero de una manera muy atractiva y llamativa, puede ser con imágenes, videos o reflexiones, pero que logren atraer a lo que son los jóvenes.

## **7) Evaluación**

Para la evaluación de si este proyecto avanza o no como esta planificado, se puede recurrir a los análisis estadísticos que entrega el Facebook cada fin de mes, en los cuales se menciona el número de visitantes que tuvo la página, el número de veces que se compartió el estado, la imagen o video, o si fue del gusto de los visitantes entre otros datos que se ofrecen.

## 8) Recursos necesarios

Para poder llevar adelante este programa es necesario contar con los siguientes recursos:

- Computadora con internet para poder acceder a la página de Facebook
- Correo electrónico de uso particular para lo que es la creación de la página.
- Programa photoshop para la creación de imágenes
- Persona o grupo de personas encargadas de la página y el correo
- Grupo de personas base interesada en el programa
- Cronograma e índice de temas a tratarse por días, semanas y meses.

## 9) Páginas de apoyo

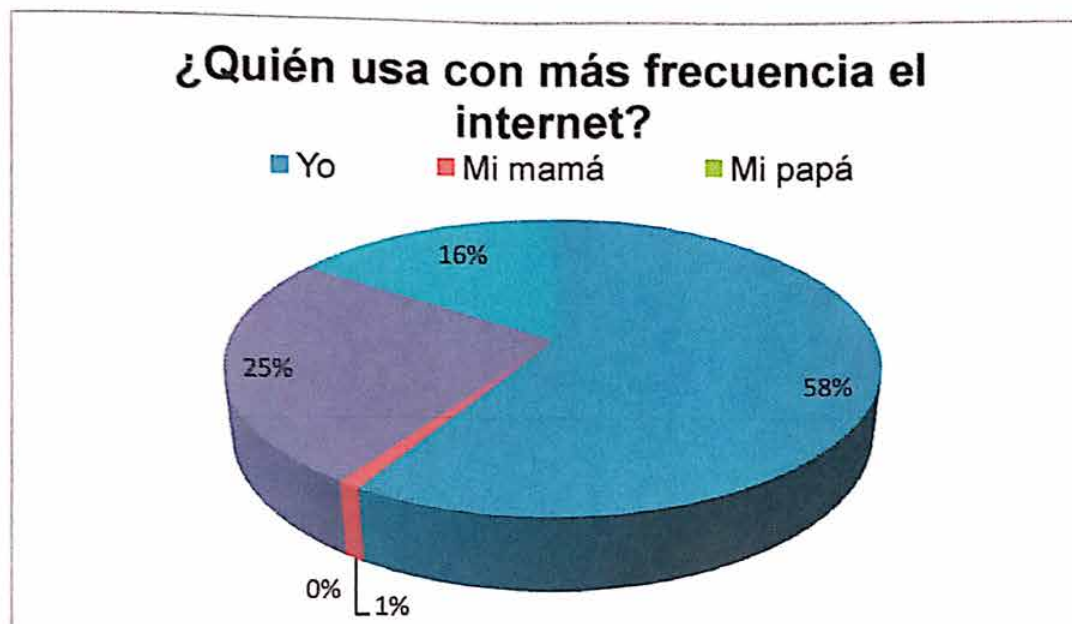
Algunas páginas de internet que ya trabajan con el tema del uso del Facebook sus peligros y otros:

- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=uso+adecuado+del+facebook](https://www.youtube.com/results?search_query=uso+adecuado+del+facebook)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ozWbepcLLxc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hHHkgqwQjrg&feature=related>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QUBq9cKSyFk>
- <http://www.rota.salesianas.com/files/HojaNov.pdf>
- <http://www.emprendices.co/el-uso-correcto-de-facebook-en-multinivel/>

## ANEXO 8.

### GRÁFICOS

#### Gráficos Entrevista semi estructurada



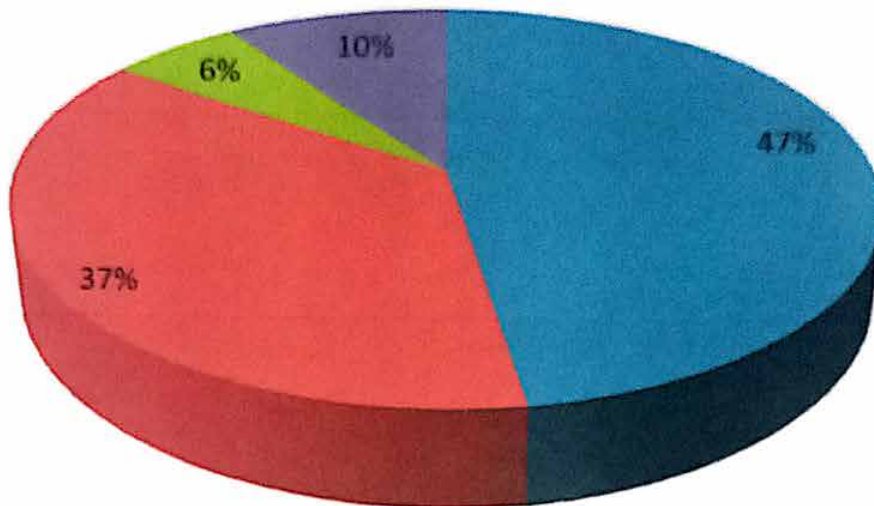
Se puede observar que el 58% de los estudiantes usan con más frecuencia el internet, el 25% indican que son sus hermanas, el 16% dan otras respuestas, el 1% indica que es su mamá y el 0% indica que es su papá.

#### Análisis cualitativo

Como se aprecia en el gráfico hay mayor uso por parte de los jóvenes a diferencia de las personas mayores que si bien utilizan este medio lo hacen con menor frecuencia. Quizás debiéndose esto a que los jóvenes hoy en día al contar con el internet prefieren el método fácil. Por ejemplo: antes para realizar una investigación se iba a las bibliotecas u otros lugares donde encontrar la información deseada, y realizar la búsqueda manualmente, perdiendo tiempo. Sin embargo hoy con el acceso a internet esto se resume en buscar en "google" la palabra que se desea investigar y la información te sale de forma inmediata sin la necesidad de revisar demasiado.

## ¿Cuánto de tu tiempo dedicas a usar el internet?

■ Una hora ■ Entre 2 y 4 horas ■ Entre 4 y 7 horas ■ Otros



Se puede observar que el 47% de los estudiantes dedican aproximadamente una hora al internet, el 37% indican que entre 2 y 4 horas, el 10% da otras respuestas, y el 6% indica que entre 4 y 7 horas.

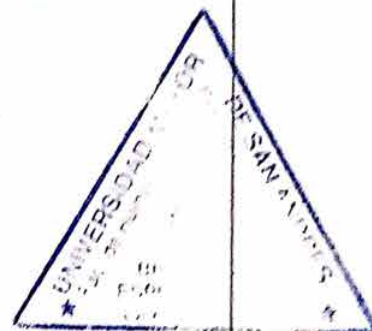
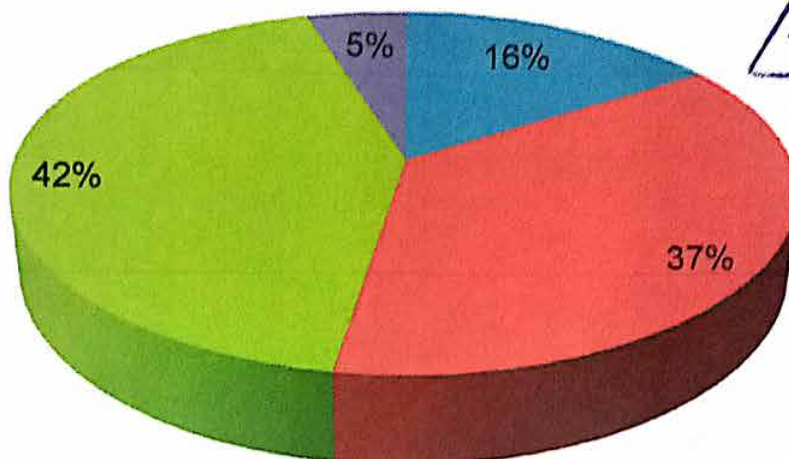
### Análisis cualitativo

Como se aprecia el joven acude al internet por un lapso de una hora. Esto podría deberse al factor económico, siendo que el valor del internet depende de la zona por la que viven, teniendo un valor de 2bolivianos hasta los 4 bolivianos la hora. Y si además de esto multiplicamos el valor por el número de días que el joven debe ir al internet, se va haciendo una suma importante que como quiera afecta en el factor económico de los padres.

Por lo tanto se cree que los estudiantes acuden al internet solamente los días en los que realmente necesitan hacer uso del mismo.

## ¿A qué edad usaste por primera vez el internet?

- Menos de 10 años
- Entre 10 y 13 años
- Entre 13 y 15 años
- Otros



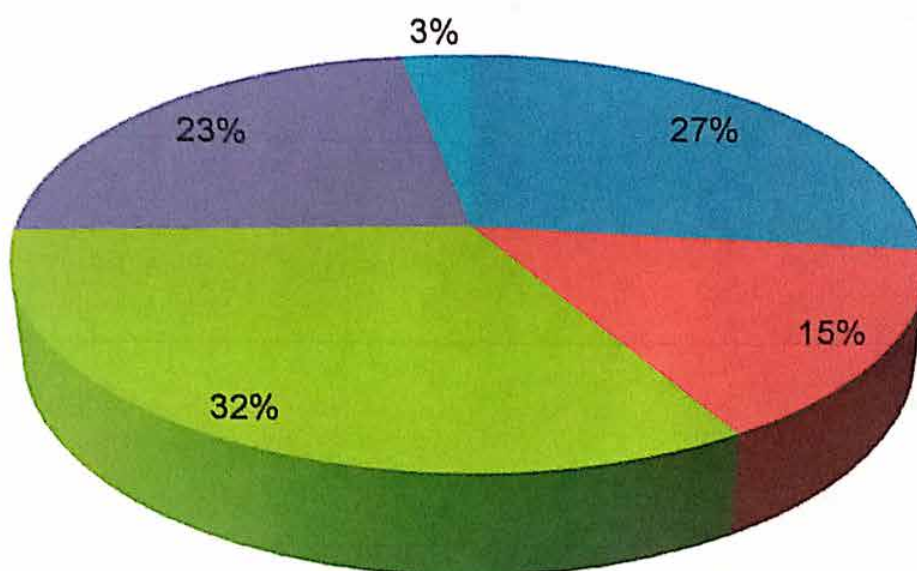
Como se puede observar en el gráfico el 42% de los estudiantes usaron por primera vez el internet entre sus 13 y 15 años, el 37% lo uso entre sus 10 y 13 años, el 16% lo uso con menos de 10 años, y el 5% da otras respuestas.

### Análisis cualitativo

Si bien es una mayoría que uso el internet a partir de sus 13 años edad que para algunos autores es aceptable ya que los jóvenes ya pueden tomar decisiones y de alguna forma cuidarse en este medio de comunicación como es el internet. También se aprecia un uso demasiado temprano de este medio. Siendo que a los 10 años o menos la persona se encuentra expuesta a diferentes peligros como los pederastas, o los secuestradores que encuentran diversas formas de atraer a los niños. A su vez al ser el internet un medio de búsqueda de información masiva pueden toparse con páginas pornográficas u otras que no van de acuerdo a la edad que tienen.

## ¿Quién te enseñó a entrar al internet?

- Aprendí en el colegio
- Me enseñaron mis amigos/as
- Aprendí sola



Como se puede observar en el gráfico el 32% de los estudiantes indican que aprendieron solos a entrar al internet, el 27% indican que aprendieron en el colegio, el 23% indica que le enseñó algún familiar, el 15% indica que le enseñó algún familiar, y el 3% da otras respuestas.

### Análisis cualitativo

Por un común denominador se ve que los jóvenes aprendieron solos a utilizar este medio de comunicación, y esto si bien es bueno ya que demuestra la independencia y el grado de suficiencia del joven, también implica cierto grado de riesgo ya que el internet está lleno de diversos estímulos a los que se ve expuesto, y puede no saber cómo actuar o responder. De la misma manera si quienes les enseñan son amigos al tener la misma edad pueden encontrarse en el mismo problema de no saber cómo actuar o responder.

## Gráficos del cuestionario del Facebook



Se observa en el gráfico que el 37% de los estudiantes visitan el Facebook solamente en sus días libres, el 27% indica que una o 2 veces a la semana, el 17% indica que todos los días, el 17% indica que día por medio, el 1% da otras respuestas y el 1% no responde a la pregunta.

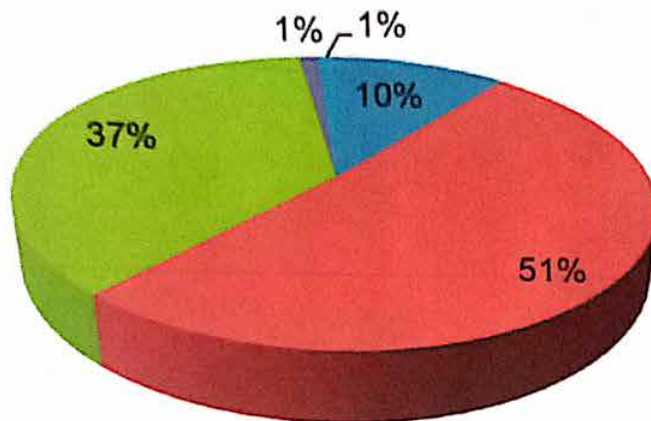
### Análisis cualitativo

De acuerdo a lo que se observa en la gráfica se concluye que los estudiantes a nivel general acceden a sus cuentas o perfiles de Facebook solamente en sus días libres que llegan a ser de 1 a 2 veces por semana. Tal como se explicó en gráficos anteriores pudiendo deberse al costo que tiene el acceso al internet, siendo que en muchos casos ponen como prioridad sus tareas y si el tiempo aun les alcanza acceden a la red social así sea por 5 minutos.



## ¿Subes fotos personales al Facebook?

- Siempre
- Nunca
- NO RESPONDE
- A veces
- OTRAS RESPUESTAS

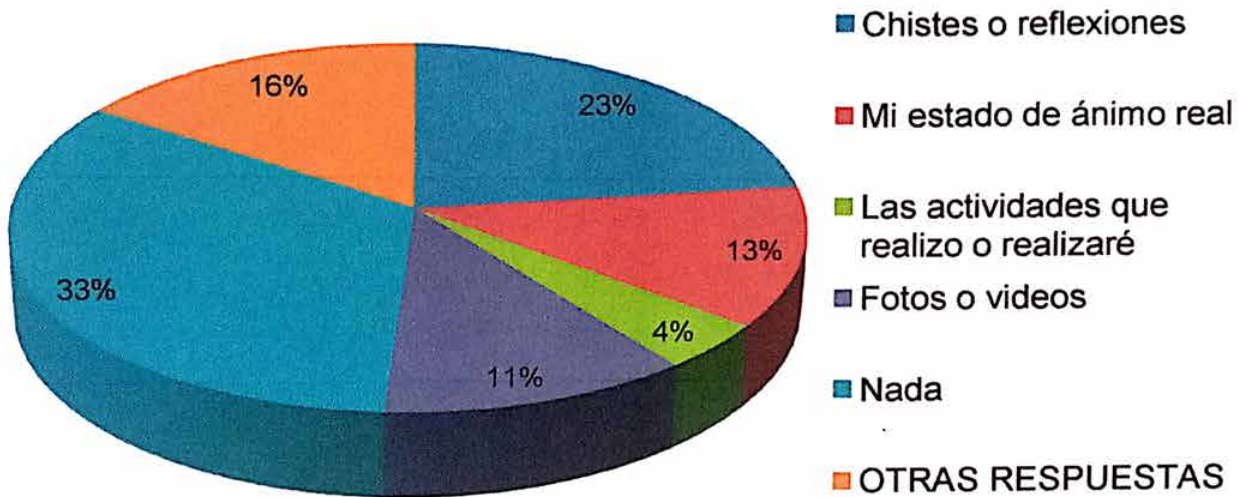


Como se presenta en el gráfico, el 51% de los estudiantes a veces sube sus fotos personales al Facebook, el 37% indican que nunca suben sus fotos personales, el 10% indican que siempre suben sus fotos personales, el 1% da otras respuestas, y el 1% no responde.

### Análisis cualitativo

De acuerdo a lo observado en el gráfico los estudiantes tienen cierto cuidado con sus fotos personales indicando que de vez en cuando se atreven a subir alguna foto personal. Lo que puede deberse a dos razones, la primera pues los estudiantes tienen cierto grado de cuidado al exponer o ventilar sus cosas en esta red social, ya que saben de los peligros que implica al estar dentro del internet. Y la otra razón puede deberse a que no les guste subir fotos debido a las críticas y comentarios que estas puedan ocasionar.

## ¿Qué públicas en tu estado?



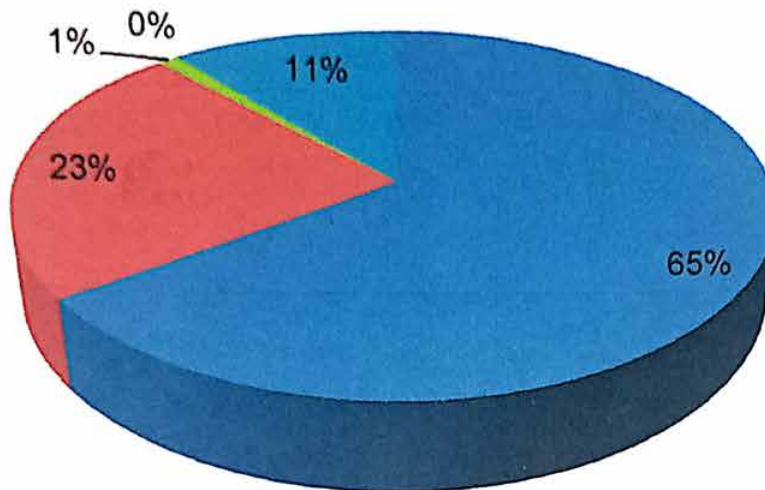
Como se puede ver, el 33% de los estudiantes indican que no publican nada, el 23% publica chistes o reflexiones, el 16% da otras respuestas, el 13% indica que su estado de ánimo real, el 11% indica que fotos y videos, y el 4% indica que publica las actividades que realiza o realizara.

### Análisis cualitativo

A nivel general se ve que los estudiantes en sus perfiles llegan a publicar diversas cosas como chistes o reflexiones, videos y otros. Lo que de cierta manera nos indica que dentro de la red social Facebook existe la probabilidad de llegar a ellos a través de videos, imágenes reflexivas u otros que permitirá realizar cambios en sus conductas, pensamientos y otros. Por otro lado las personas que indican no publicar nada en sus perfiles nos daría la referencia de que son lectores pasivos de los muros de otros y paginas de Facebook.

## ¿Qué tipo de relación tienes con tus contactos?

- Amigos y familia
- Solo familia
- Solo Amigos
- Desconocidos



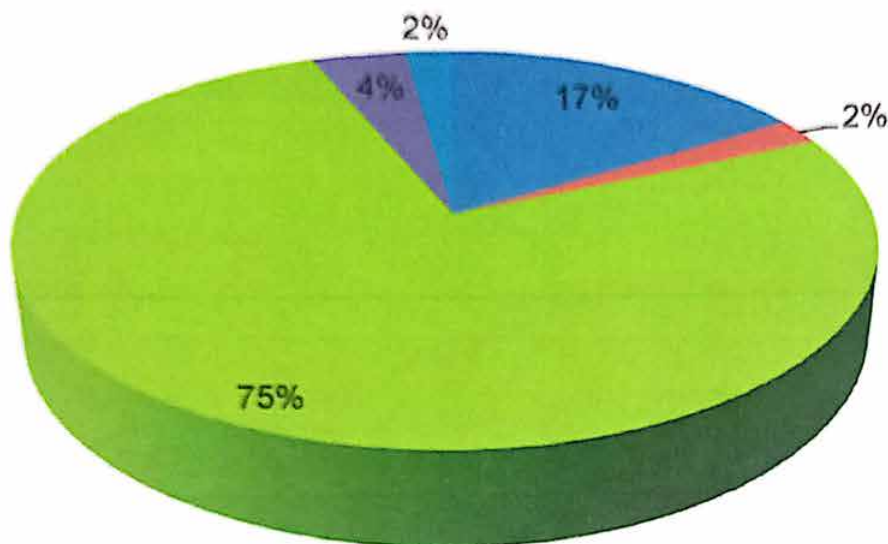
Como se puede observar el 65% de los estudiantes dicen que sus contactos son amigos o familia, el 23% dice que solo son amigos, el 11% da otras respuestas, el 1% indica que son solo familia, y un 0% dice que son desconocidos.

### Análisis cualitativo

Podemos indicar que los estudiantes en sus contactos tienen agregados a amigos y a familia. Lo cual indica que los estudiantes tienen el cuidado de agregar a las personas a su Facebook. Es decir que no agregan solo por agregar o solo por conseguir mas amistad. Sin embargo se cree que en esta pregunta hay cierto grado de sesgo ya que entra en contradicción con la pregunta anterior que decía a cuantas personas conocen en la vida real. Ya que hubo un porcentaje que dijo conocer a menos del 25% de sus contactos en la vida real.

## ¿Qué sientes cuando tus contactos del Facebook no te invitan a salir con ellos?

■ Tristeza ■ Enojo ■ Nada ■ Otros ■ NO RESPONDE



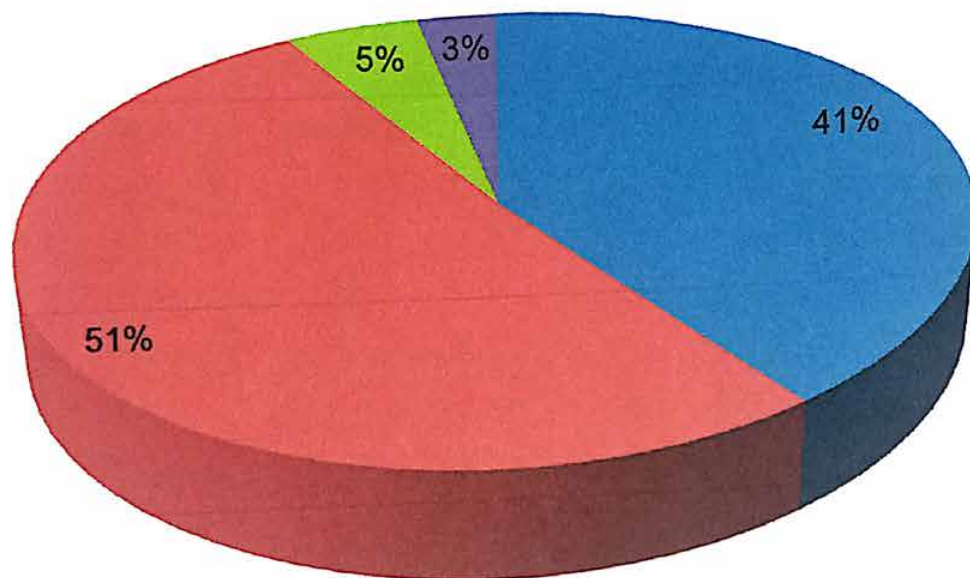
Como se puede observar el 75% de los estudiantes indican no sentir nada al no ser invitados en la salida de sus contactos, el 17% indica sentir tristeza, el 4% da otras respuestas, el 2% indica sentir enojo, y el otro 2% no responde.

### Análisis cualitativo

En su gran mayoría podemos decir que a los estudiantes no les importa el que sus contactos no los inviten a salir con ellos pudiendo deberse esto a la autoestima alta que tienen ya que ellos saben cómo actuar y responder ante este tipo de situaciones, sin necesidad de expresar enojo, rabia y otro tipo de sentimientos negativos. Sin embargo es importante destacar que aunque sea en un menor porcentaje esta situación genera en ellos tristeza o enojo, lo cual indicaría que aun no saben lidiar con cierto tipo de situaciones.

## ¿Qué sientes cuando tus contactos de Facebook elogian tus fotos?

■ Alegría ■ Nada ■ Otros ■ NO RESPONDE



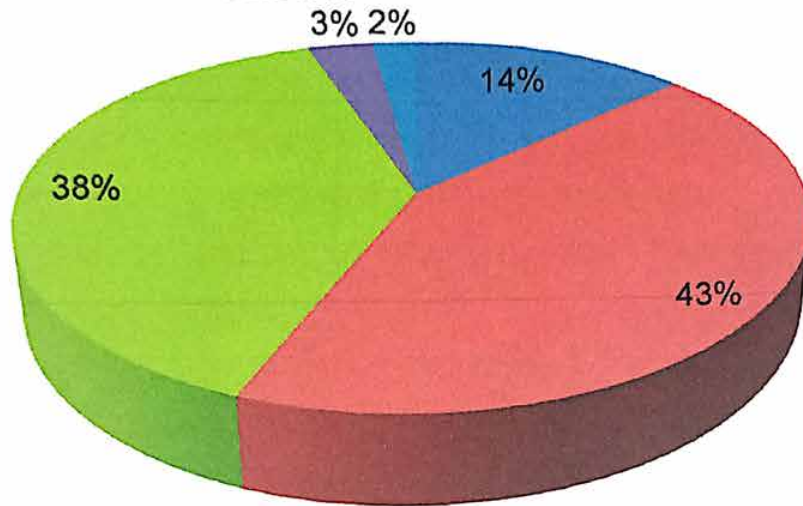
Se puede indicar, que el 51% de los estudiantes indican no sentir nada el ser elogiado por sus fotos en el Facebook, el 41% indican sentir alegría, el 5% indican otras respuestas, y el 3% no responde.

### Análisis cualitativo

Respecto a esta pregunta se observa que los estudiantes al recibir elogios en sus fotos no sienten nada, pudiendo deberse a que al tener autoestima alta tienen la tendencia a recibir elogios sin la necesidad de tener que responder. En muchos otros casos indican sentir alegría al recibir el mismo elogio. Pudiendo deberse a una potenciación en la autoestima, siendo que para muchos casos es importante recibir un refuerzo positivo por parte del entorno.

## ¿Realmente te preocupa lo que los demás opinan o piensan de ti?

- Siempre
- A veces
- Nunca
- NO RESPONDE
- OTRAS RESPUESTAS



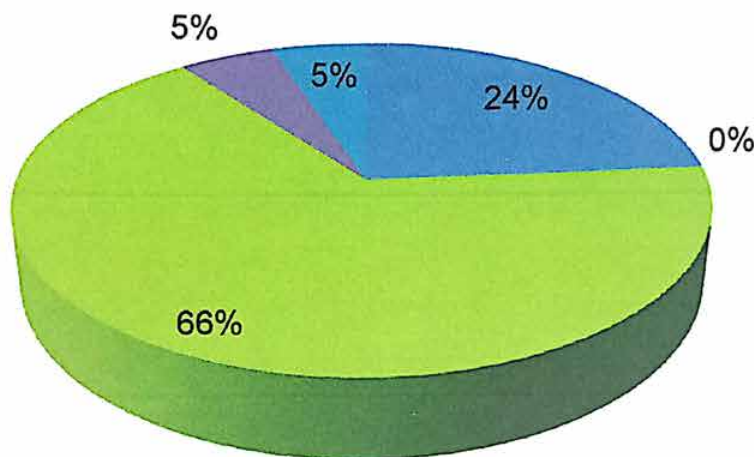
En el gráfico se puede apreciar que cerca del 43% de los estudiantes indican que a veces les preocupa lo que los demás opinen o piensen de ellos, el 38% indican que nunca les preocupó, el 14% indica que siempre les preocupa y el 3% no responde, y el 2% da otras respuestas.

### Análisis cualitativo

En este caso los estudiantes demuestran en mayor proporción que lo que los demás piensen u opinen de ellos les afecta pero no siempre, pudiendo deberse esto a la separación que hacen ellos de los pensamientos, reconociendo las opiniones que las hacen por molestar y hacer daño de las opiniones que les hacen para que cambien ciertas actitudes o comportamientos. Por otro lado hay otra parte de los estudiantes a los que no les preocupa lo que los demás opinen de ellos demostrando mucha seguridad en sí mismos y en las actividades que realiza.

## ¿Cómo reaccionas cuando ves que tus contactos de Facebook no te invitan a participar en 1 actividad?

- Me enoja pero sigo adelante
- Me enoja y les reclamo
- No me importa lo que hagan
- Otros
- NO RESPONDE



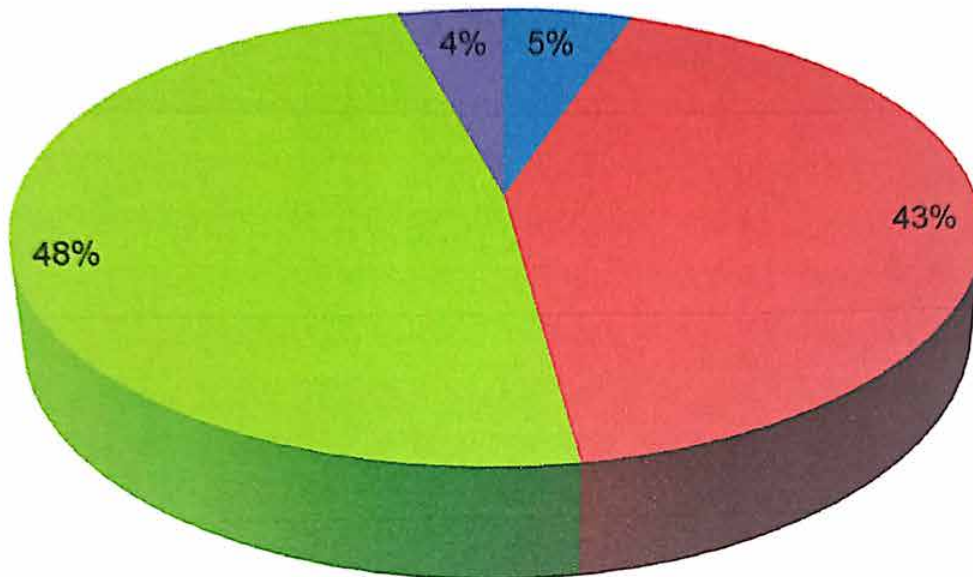
Se puede observar que el 66% de los estudiantes indican que no les importa lo que sus contactos hagan cuando realizan una actividad y no son invitados. El 24% indica que se enoja pero sigue adelante, el 5% da otras respuestas, el 5% no responde. Y un 0% se enoja y les reclama

### Análisis cualitativo

En su gran mayoría podemos decir que a los estudiantes no les importa el que sus contactos realicen actividades sin invitarlos pudiendo deberse esto a la autoestima alta que tienen ya que ellos saben cómo actuar y responder ante este tipo de situaciones, sin necesidad de expresar enojo, rabia y otro tipo de sentimientos negativos.

## Generalmente ¿publicas cómo te sientes en tu estado?

■ Siempre   ■ A veces   ■ Nunca   ■ NO RESPONDE



Como se puede observar, el 48% de los estudiantes indican que nunca publican como se sienten en su estado. El 43% indican que a veces lo publican, el 5% indican que siempre lo publican y el 4% no responde.

### Análisis cualitativo

De acuerdo al gráfico se puede indicar que los jóvenes no publican en su estado como se sienten, pudiendo deberse a la frecuencia de uso del Facebook. Por otro lado debido a su grado de autoestima también se puede concluir que los jóvenes no necesitan entrar a hacer público su estado real ya que se sienten muy seguros de lo que son y lo que sienten. Finalmente esto también puede deberse a que conocen los riesgos que implica el tener una cuenta en esta red social.



## FACEBOOK Y AUTOESTIMA

### • CONCEPTOS GENERALES

#### *Autoestima*

Valía que se da a uno mismo, supeditada a factores internos y factores externos. Ayudara al desenvolvimiento en el entorno, generando éxitos o fracasos dependiendo si se tiene una valía positiva o negativa.

#### *Facebook*

Facebook es una red social que conecta a la gente con sus amigos y otras personas que trabajan, estudian y viven en su entorno o fuera de el.

### • CONCLUSIONES

Se encontró que el Facebook aporta positivamente en la autoestima en los siguientes aspectos:

- Ser más social.
- Poderse comunicar.
- Sentirse parte de un grupo.
- Ser apoyado por sus contactos.
- Expresarse libremente.

Entorno a los aspectos negativos que nos brinda la red social Facebook:

- Agregar a las personas sin conocerlas previamente.
- Llegar a mentir respecto a la fecha de nacimiento para poder ser parte de esta red social.
- Modificar las fotos propias antes de publicarlas.
- Puede volverse una adicción o vicio.

### • RECOMENDACIONES

#### *A los padres o familiares*

- Dejar a sus hijos crecer de la forma que deben, es decir dejándolos ir paso a paso.
- Informarse un poco más y abrirse a las nuevas tecnologías que están presentes.
- Enseñar a sus hijos los aspectos básicos de la seguridad en línea.
- Respetar la intimidad del hijo y su necesidad de privacidad.

#### *A los adolescentes*

- Darle el uso adecuado a la red social Facebook con una finalidad específica.
- Fortalezcan día a día la autoestima por medio de comentarios positivos dentro de la red social Facebook.
- Administrar correctamente la privacidad de su cuenta.