INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR REY DAVID

TESINA
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO EN GESTIÓN DE BASE DE DATOS

TEMA:

LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS.

AUTORES:

MONTAÑO QUINTERO GABRIELA SOLANGE
QUINTO ESPINOZA NAIDELINE NICOLE

TUTOR:

Ing. VICTOR BARRERA

DAULE – ECUADOR

2023

INDICE

RESUMEN 8

Introducción 10

Capítulo I: Presentación 11

1.1. Planteamiento del Problema 11

1.2. Objetivos de la Tesina 12

1.2.1. Objetivo General 12

1.2.2. Objetivos Específicos 12

Capítulo II: Sistematización 13

2.1. Análisis de las Alternativas de Solución 13

2.2. Justificación de la Alternativa principal 13

Capítulo III: Propuesta 15

3.1. Plan de Acción de la Alternativa seleccionada 15

3.2. Cronograma de ejecución 15

Capítulo IV: Conclusiones y Recomendaciones 16

4.1. Conclusiones 16

4.2. Recomendaciones 17

Bibliografía 18

Anexos 19

Dedicatoria

Dedicamos esto a Dios, porque es el motor principal en nuestras vidas y el cuál nos permitió concluir nuestra etapa estudiantil.

A nuestros padres, hermanos, demás familiares por su amor, apoyo, paciencia y motivación diaria, para que nosotras podamos lograr nuestra meta.

Auditoría

Yo, Gabriela Solange Montaño Quintero, autor del presente proyecto de titulación o (Tesina) titulado "LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS."

Declaro que los contenidos expuestos son de mi exclusiva responsabilidad y auditoría.

Daule, Mayo del 2023.



Gabriela Solange Montaño Quintero

CI: 0804457083

Autor

Yo, Naideline Nicole Quinto Espinoza, autor del presente proyecto de titulación o (Tesina) titulado "LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS."

Declaro que los contenidos expuestos son de mi exclusiva responsabilidad y auditoría.

Daule, mayo del 2023.



Naideline Nicole Quinto Espinoza

CI: 0950793042

Autor

Certificado del Tutor

El suscrito certifica que la Tesina realizada como requisito previo a la obtención del título de Técnico Superior en Planificación y Gestión del Tránsito y cuyo tema es: “Las redes sociales en la salud mental de las personas.”, de autoría de los estudiantes **Montaño Quintero Gabriela Solange y Quinto Espinoza Naideline Nicole**, ha sido revisado en todos sus componentes.

Daule, 14 de jun. de 2023

_____

……..

Lcdo. Víctor Barrera

CI: 0918367970

Tutor Académico

Certificación de Revisores

Los suscritos certificamos que la Tesina realizada como requisito previo a la obtención del título de Técnico Superior en Planificación y Gestión del Tránsito y cuyo tema es: **"Las redes sociales en la salud mental de las personas."**, de autoría de los estudiantes **Gabriela Solange Montaño Quintero** y **Quinto Espinoza Naideline Nicole**, ha sido revisado en todos sus componentes, bajos los parámetros establecidos por los formatos del **INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR REY DAVID**, cuya calificación es la siguiente:

Daule, 14 de jun. de 2023

Calificación de docente corrector 1:

Calificación de docente corrector 2:

…….

Ing. Yisennis Rosse Reyes Maurera

CI: 0962644753

Certificado Antiplagio

s://plagiarism-detector.com

Detector de plagio v. 2129 - Informe de originalidad 13/6/2023 10:48:20

Documento analizado: REVISION MONTAÑO Y QUINTO.docx Licenciado para: Luis Miguel Alvarado Alvarez

Preajuste de comparación: Volver a escribir Idioma detectado: Es

Tipo de verificación: Control de internet

TEE y codificación: DocX n/a

Análisis detallado del cuerpo del documento:

Tabla de relaciones:

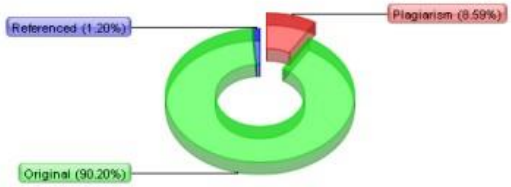


Gráfico de distribución:



Principales fuentes de plagio: 46

29%	593	1. https://cnnjl.brianjoetaylor.com/influencia-de-las-redes-sociales-y-medios-de-comunicacion-en-la-sociedad-tesis/2902762
24%	440	2. https://dsakg.creamanta.com/buen-uso-de-las-redes-sociales-para-adolescentes/B531120
16%	260	3. https://vgiektl.anthimageima.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-quienes-son/61312220

Detalles de recursos procesados: 363 - Okay / 34 - Ha fallado

Notas importantes:

Wikipedia:	Libros de Google:	Servicios de escritura fantasma:	Anti-trampa:
Wiki detectado!	[no detectado]	[no detectado]	[no detectado]

Informe anti trampas de UACE:

1. Estado: Analizador **Encendido** Normalizador **Encendido** similitud de caracteres establecida en **100%**
2. Porcentaje de contaminación UniCode detectado: **0%** con límite de: 4%
3. Documento no normalizado: porcentaje no alcanzado 5%
4. Todos los símbolos sospechosos se marcarán en color violeta: Abcd...
5. Símbolos invisibles encontrados: 0

Recomendación de evaluación:

No se requiere ninguna acción especial. El documento está bien.

Estadísticas del alfabeto y análisis de símbolos:

Referencias activas (URL extraídas del documento):

No se detectaron URL

URL excluidas:

No se detectaron URL

URL incluidas:

No se detectaron URL

RESUMEN

El presente estudio investigativo pretende identificar y analizar los motivos por el cual las personas tienen problemas de salud mental.

Mediante ello, detallaremos el por qué las redes sociales tienen una reacción bastante considerable en el bienestar de las personas, analizar el cómo ha evolucionado de manera que nos conectemos con las personas, por ende, su uso se ha integrado en la vida de muchos de nosotros a tal punto de enlazarnos a nivel mundial con amigos, familiares y desconocidos.

Pretendemos encontrar la forma por el cual las personas pasan bastante tiempo en las redes sociales, es así como ellos se sienten felices o simplemente lo hacen por hobby, quizás sentirse acompañados de amigos con juegos en línea, donde ellos transmiten emociones y lo hacen de manera virtual.

Sabemos que estas han dejado gran vacío en las personas porque simplemente creen que pueden resolver problemas, encuentran información muy rápidamente y logran su objetivo, ya sea el de compartir información, mensajes y comparticiones. Normalmente muchos usuarios no suelen utilizar las apps de manera positiva; sino con el único fin de pasar el tiempo, sentirse aburridos y comparten lo primero que ven sin importar el contenido o imagen que se presente en ella.

En definitiva, explicaremos un plan de acción o mejora para el excesivo uso de las redes sociales en las personas.

Palabras clave: Aplicación, vialidad, usuarios, depresión, excesivo.

Abstract

Keywords:

This research study aims to identify and analyze the reasons why people have mental health problems.

It will explain why social networks have quite significant effects on people's mental health, analyze how it has evolved so that we connect with people, therefore its use has been integrated into the lives of many of us to such an extent. point of connecting globally with friends, family and strangers.

We will look for the way on it, for what purpose they do it because it is so special to have an account on a social network, perhaps it gives them work or generates some profit, interest personal perhaps, the answer to this will be made to the thought according to the reaction of each person who is investigated or asks their way of interacting with any of the social networks.

The excessive use of social networks is associated with great disorders, such as anxiety, sleep, depression, problems with their acceptance of the body, way of being and other characters; This happens more in young people. (SPAIN, 2017)

Most people have access to cell phones, we can say 24 hours a day, which on the one hand can have a negative effect. Why? because they can use social networks without any control.

Finally, we will develop improvement alternatives for the inappropriate use of social networks in people, justification, objectives, action plan, etc. will be established. Coming to the feasibility analysis.

Keywords:

Application, feasibility, users, depression, excessive.

Introducción

Las redes sociales han dado un giro de 360° en nuestras vidas, nos enfrascamos en pasar más tiempo con el celular, Tablet o pc, pero no le damos la suficiente atención a nuestros familiares, amigos y los que nos rodean, seres que nos estiman y desean tener un intercambio de palabras o sentir ese afecto emocional de nosotros.

Sabemos que como seres humanos debemos prestar atención a cosas importantes, tener empatía con los nuestros, pero primero con nosotros mismos. Al momento de estar tanto tiempo en el computador y no necesariamente en algo que nos pueda sacar adelante o simplemente nos sirva de algo entrar a aquel link, sino que nos va a desgastar nuestra memoria por el contenido no pertinente para nosotros.

Vemos como en las instituciones se es de gran utilidad estas redes sociales, pero unas de las más importantes son: Telegram, WhatsApp, Microsoft team ¿por qué? porque es por ello que se envían información de gran beneficio, comparten archivos en donde estaos constan de cronogramas, tablas detallando las actividades a desarrollarse en el tiempo propuesto por ellos.

En las instituciones o empresas cuentan mucho con Telegram el cual es una aplicación bastante manejada por ellos, porque es ahí donde suben su negocio, actualizan precios y detallan prendas o productos deseados con fines de lucro, en este caso podemos decir que no es un uso en vano sino una gestión de manera positiva dentro y fuera de la entidad, va a existir un aumento de ganancia, ejemplo claro en una compañía de carros. utilizan la app patio tuerca, ahí se descargan las imágenes del carro deseado y todos los archivos los comparten por el WhatsApp y es subido a FACEBOOK para que personas se encuentren interesados en ellos les dejen un mensajes y les atiendan de manera rápida.

Capítulo I: Presentación

1.1. Planteamiento del Problema

En el diario vivir sabemos que lo que más afecta a las personas es el demasiado uso de los medios sociales, que por una u otra razón corrompen las mentes , específicamente en los adolescentes , ya que muchos de los padres no pasan el suficiente tiempo con ellos por cuestión de trabajo y no tienen supervisión deseada que se necesita ; por ende es ahí donde ellos prefieren más al móvil que degustar a la comida o agradecer de la mano que la preparó , quedarnos hasta tarde de la noche viendo algo que no nos servirá de ayuda en nuestra mente ni será sana para ella porque lo que hace es desgastarla .

Debemos tener esa comunicación con personas que tengan ideales con fines de utilidad que nos ayuden emocionalmente en nuestro ser. Sabemos que hay niños, jóvenes y adultos que empiezan a interesarse más por juegos en línea y se vuelven cada vez más adictivos lo que implica exclusión social, baja de peso, cambio de humor, etc.
(SÁNCHEZ, 2015)

Sabemos que esta ha evolucionado de tal manera que nuestra mente está a veces en otro lado, mediante ella podemos hacer varias cosas, encontrar personas que no vemos ya hace años y tener comunicación con desconocidos ; ya esto no es un asombro para nadie sino una realidad. (Acibeiro , 2023)

Descartamos también que las redes sociales son una mala influencia porque no es así término está mal utilizado, ellas no son culpable de nuestros actos o quizá a donde nosotros nos dirigimos mediante el sitio web, sabemos que también existen personas que no saben utilizarlas, no tienen límite, es un 24/7 para ellos; no entran a paginas adecuadas o de formación educativa.

1.2. Objetivos de la Tesina

1.2.1. Objetivo General

Comprender de manera personal y científica, el por qué las personas le dedican bastante tiempo a las redes sociales y de qué modo estas jactan su mente.

1.2.2. Objetivos Específicos

- ✓ Detallar el porcentaje de las redes sociales más aprovechadas en las personas y de qué forma se apoderan de ellos.
- ✓ Mencionar los por mayores del bastante uso de las aplicaciones en las personas.
- ✓ Diseñar estrategias que sirvan de bastante ayuda en el diario vivir de las personas.

Capítulo II: Sistematización

2.1. Análisis de las Alternativas de Solución

Como alternativa de solución, por el uso inadecuado de las redes sociales se pretende crear un plan de acción en donde existan estrategias que sirvan de gran ayuda para las personas que en sí tienen un grave problema, en donde ellos pasan bastante tiempo en línea y muchos dedican tiempo completo sin ningún beneficio alguno, es más sin fin de mejoría.

Sin embargo veremos las consecuencias que existirán a futuro por su inadecuado uso , las personas se darán cuenta en que estas les afecta a ellos aun así ellos no dándose cuenta a tiempo pero si en su momento pertinente , encontraremos sus falencias y por qué ellos dedican tanto tiempo a estas redes; a veces pensamos que con ver un video captamos nuestra atención y no es así porque se nos hace costumbre ver a la misma hora o quizás hoy es un video , mañana ya serían dos y así sucesivamente , pero no nos estamos dando cuenta que matamos nuestras neuronas y las redes se apoderan de nosotros con el tiempo .

Les haremos ver a las personas en que están fallando, cuáles son sus debilidades o por qué recaen en ello, porque en sí es un vicio que muchos no lo quieren aceptar, pero es la realidad. (RM, 2022)

2.2. Justificación de la Alternativa principal

La presente investigación sobre las redes sociales en la salud mental de las personas se ajusta a lo que nos ocurre en el día a día , lo que pasa dentro de nuestro hogar , esto puede conllevar a tener un aislamiento como miembros de nuestra familia , depresión , ansiedad , etc. (Arab, 2010)

Comúnmente muchas aplicaciones se apoderan de nosotros en especial tik tok por ser de gran entretenimiento y que si seguimos deslizando nos aparecerá algo más novedoso y nos llevará hora de horas estar presente en ella y es algo que haremos o veremos de manera rutinaria en realidad estos son

particularmente efectivos a la hora de capturar nuestra atención. “podría ayudar a explicar la nueva realidad política”. (HANCOCK, 2019)

Capítulo III: Propuesta

3.1. Plan de Acción de la Alternativa seleccionada

Fases	Descripción
1	PLANIFICACIÓN : Precisar las falencias que tienen los jóvenes respecto a la sociedad según su forma de vida y por qué pasan demasiado tiempo en las redes sociales.
2	ORGANIZACIÓN: Calcular el porcentaje de personas que utiliza redes sociales, el tiempo que duran frente al computador interactuando con cada una de ellas.
3	DIRECCIÓN : Proponer soluciones para las personas en las cuales ellos vivan de un mundo más real y menos virtual sin que dejen a un lado las redes sociales.
4	CONTROL: Creación de una comisión permanente, encargado de un portal web ilustrativo, donde las personas se lucren de información constructiva para ellos.

3.2. Cronograma de ejecución

EDT	DESCRIPCIÓN	INICIO	FIN	DUR. (Mes)	ABRIL				MAYO				JUNIO			
	TESINA	**08/05/23**	**27/05/23**	**1,0**												
1,00	**CAPÍTULO 1: PROBLEMA**	**8/05/23**	**9/05/23**	**1**												
1,10	Planteamiento del problema	10/5/23	10//5/23	**0,25**												
1,20	Los objetivos	13/5/2023	14/5/23	**0,25**												
1,30	Justificación	18/5/23	18/5/23	**0,5**												
2,00	**Análisis de las Alternativas de Solución**	**19/05/23**	**19/05/23**	**1**												
2,10	Cronograma de ejecución	21/05/23	21/05/23	**0,25**												
2,20	Conclusiones	27/05/23	27/05/23	**0,25**												
3,30	Recomendaciones	27/05/23	27/05/23	**0,5**												

Capítulo IV: Conclusiones y Recomendaciones

4.1. Conclusiones.

Los medios sociales o aplicaciones, son herramientas de bastante utilidad para nuestro diario vivir, pero sino sabemos utilizarla de manera culta o lógica se nos hará un vicio y es ahí donde perderemos el control en nuestro sentir, hacer o actuar. Estas han ido incursionando de manera progresivo y subjetiva por parte de los seres humanos, a tal punto de que muchos dependen de estas.

Se requiere un entendimiento sobre cómo funcionan las redes sociales, ya que es crucial para cada empresa o negocio que busca una nueva forma de hacer sus negocios en el internet o solamente busca atraer clientes nuevos y crecer al crear nuevas oportunidades en el exterior, fortaleciendo sus actividades en el interior. Las redes sociales constituyen uno de los fenómenos más llamativos de una nueva filosofía de comunicación, donde intervienen millones de personas diariamente.

4.2. Recomendaciones

Aconsejar a las personas en que las redes sociales si son útiles, pero ingresando a páginas que nos sirvan en sí, horarios no excesivos o quizás pasando horas sobre horas en ellas, sabiendo nosotros como seres humanos que estas lo único que nos puede traer a futuro son consecuencias tales como: Ansiedad, trastorno mental, cambios de humor, etc.

Tener un criterio sobre cosas aplicaciones ya que uno ingresa por simple entretenimiento o para quemar el tiempo y no es así; debemos saber y tener claro lo que nos va a servir a futuro en que esta pueda afectar a nuestra familia, amigos o entorno; pero antes de todo en que me puede afectar a mi como persona.

Incorporarles información relevante sobre las redes sociales, en que estas les ayudaría en su diario vivir, sabemos que mediante ellas podemos hacer muchas cosas lindas, podemos conocer más personas, pero al mismo tiempo podemos destruir nuestra parte emocional y de los que nos rodean. Lo más importante en un ser humano es sentir la paz emocional y nada mejor que tener su salud mental positiva.

Referencias Bibliográficas

Bibliografía

Acibeiro , M. (2 de FEBRERO de 2023). *GO DADDY*. Obtenido de Los medios sociales : https://es.godaddy.com/blog/que-son-las-redes-sociales

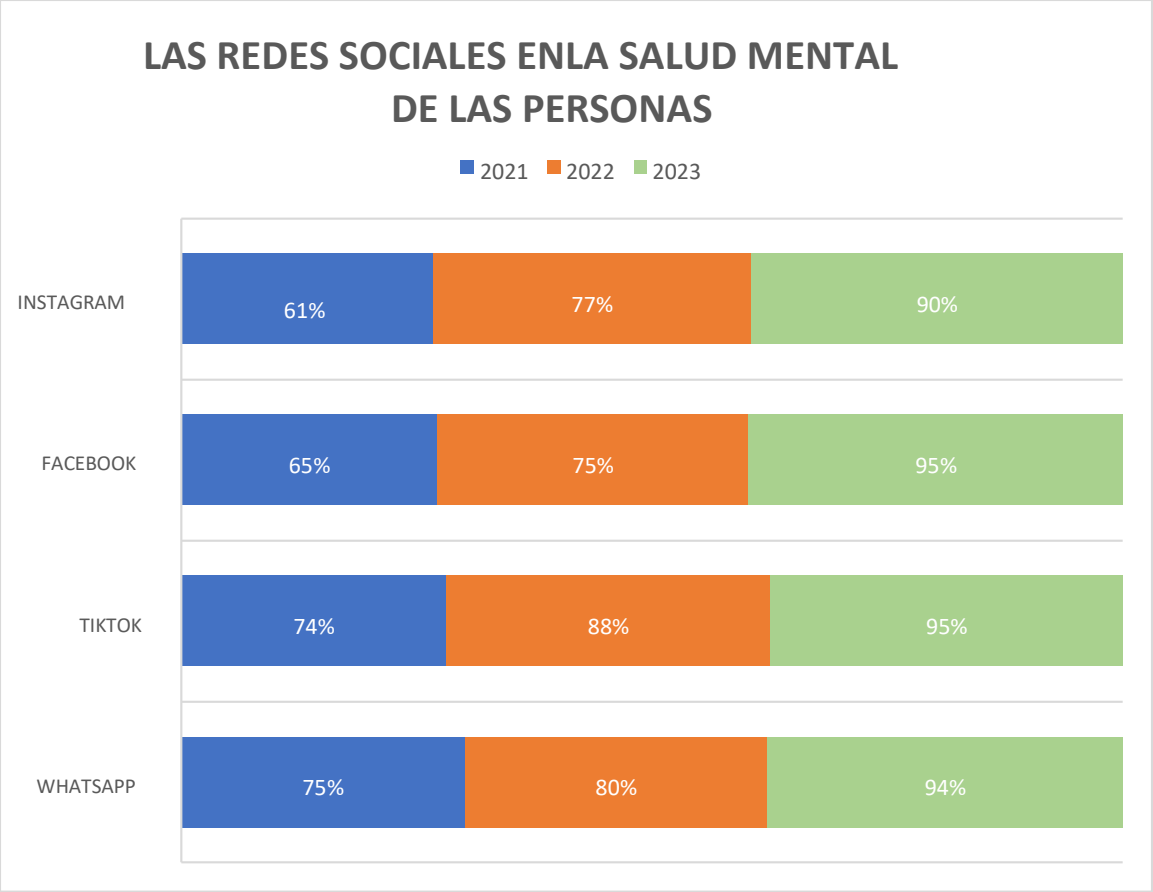
Arab, E. (3 de Abril de 2010). *Revista Médica Clínica Las Condes*. Obtenido de Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: https://www.elsevier.es/es-revista-revistamedica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redes-sociales-e-internet-S0716864015000048

HANCOCK, J. R. (23 de AGOSTO de 2019). *VERNE*. Obtenido de Cómo nos manipulan y polarizan las emociones en redes sociales: https://verne.elpais.com/verne/2019/08/22/articulo/1566480798_855818.html

RM, V. (18 de FEBRERO de 2022). *MAYO CLINIC*. Obtenido de La salud de adolescentes y preadolescentes: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teenhealth/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437#:~:text=Las%20redes%20sociales%20son%20perjudiciales,y%20a%20la%20presi%C3%B3n%20de%20grupo.

SÁNCHEZ, C. (25 de Enero de 2015). *Scielo*. Obtenido de Efectos de las redes sociales o plicaciones: http//cmcoin-redessovcialesyaplicaciones

Anexos


LAS REDES SOCIALES ENLA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS
2021
2022
2023
INSTAGRAM
61%
77%
90%
FACEBOOK
65%
75%
95%
TIKTOK
74%
88%
95%
WHATSAPP
75%
80%
94%

Depresión el mal uso deredes sociales



Familias entretenidas por redes sociales

Amigos entretenidos por redes sociales



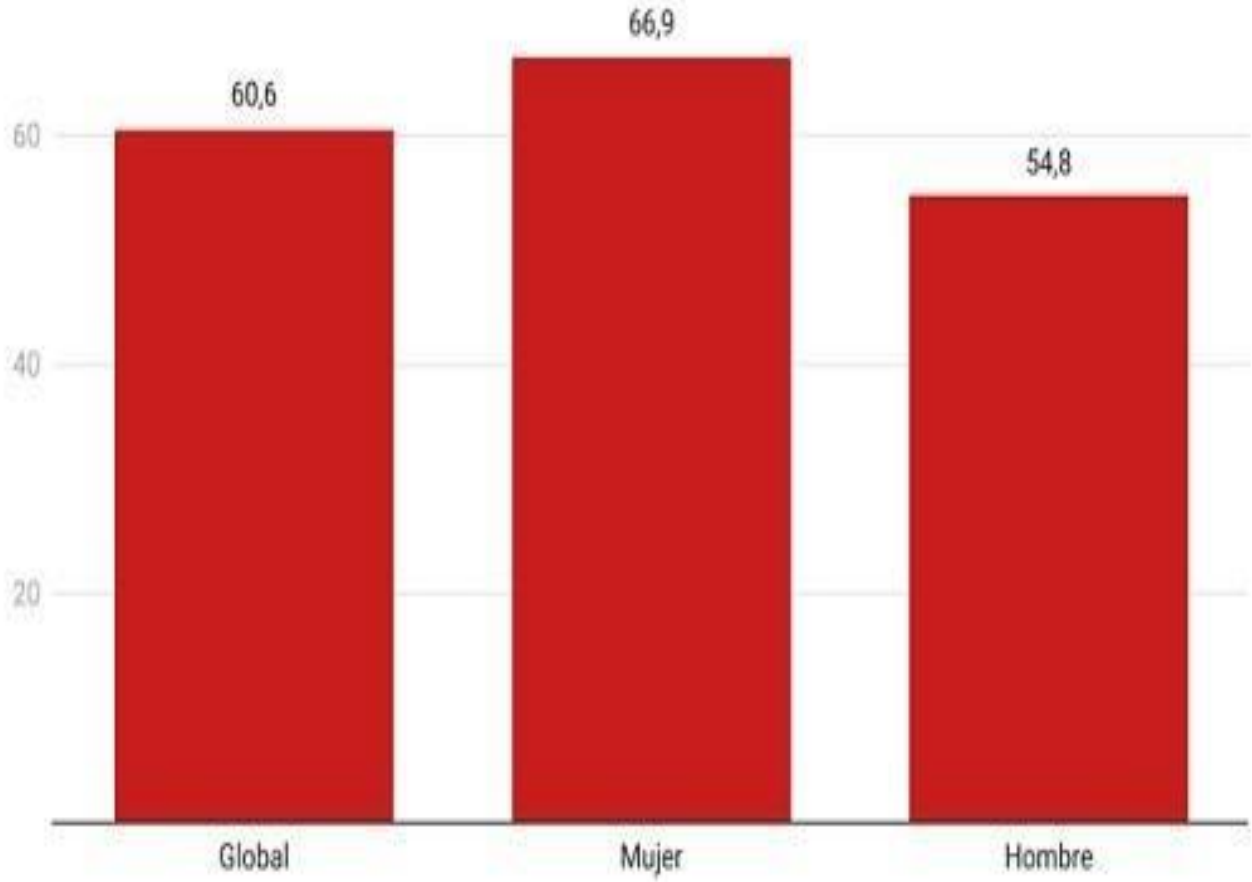







Comunicación
en las redes sociales,
todo lo que debes saber.
SPIDWIT

Figura 22. Riesgo de mala salud mental, total y según género




Salud Mental
50%
de las de las enfermedades mentales en adolescentes en el mundo surgen antes de los
14 AÑOS
DEPRESIÓN
ocupa el TERCER LUGAR en las enfermedades más comunes en la población en el mundo
Las enfermedades mentales son la causa más frecuente de INCAPACIDAD en adolescentes del mundo y afecta TODOS los aspectos de
SALUD Y DESARROLLO
SUICIDIO
Es la SEGUNDA causa de muerte en jóvenes de 14 A 29 AÑOS
800,000 personas mueren mundialmente al año por esa causa
FÍSICO
MENTAL
SOCIAL


MENTINNO
INTELIGENCIA & ANALÍTICA DE NEGOCIOS
Usuarios Redes Sociales
Ecuador - Febrero 2022
13,5 M
6,5 M
4 M
4,1 M
3,6 M
3,5 M*
2,1 M
0,26 M
Fuente: Formación Gerencial. Facebook Ads, Google Ads, Twitter Ads, Linkedin Ads, Snapchat Ads. *Audiencia Twitter registrada en Twitter Ads: 1,6 millones, Audiencia Twitter Reportada en App Annie de usuarios de aplicación activos en marzo de 2022: 3,5 millones. Información Spotify y Pinterest calculadas con base en el promedio de audiencia disponible de 13 años y más según herramienta Facebook Ads (No existen estadísticas oficiales publicadas). Incremento proyectado de usuarios de Internet con base en tasa de crecimiento referencial del 5,9% en período 2018 – 2019 - 2020 - 2021. Facebook realizó ajuste en cantidad de usuarios exclusivos de plataforma, diferenciando Facebook, Instagram, Audience Network y Messenger en 2021. Usuarios móviles corresponde a información de Insights de Facebook con suma de usuarios que se conectan exclusivamente desde dispositivos móviles con aquellos que se conectan desde computador y celular, quedando tan solo un 2% de usuarios que acceden exclusivamente desde computador de escritorio. Usuarios TikTok calculados con base en estadística diciembre 2021 y enero 2022 proyectada con crecimiento mostrado en Google Trends del 43% (No existen estadísticas oficiales publicadas). Conexiones a Google y sus propiedades representan usuarios, dentro de provincias, identificados como residentes que generan la cantidad de conexiones indicada desde diferentes dispositivos y cuentas identificadas y no identificadas. Fuente: Google Ads.

¿Cuántas horas al día pasamos en internet?

Tiempo promedio de uso diario de internet en países seleccionados (en horas y minutos)



Encuesta a usuarios de internet de 16 a 64 años. Datos del tercer trimestre de 2022.
Fuente: GWI vía DataReportal

statista

Detector de plagio v. 2129 - Informe de originalidad 13/6/2023 10:48:20

Documento analizado: **REVISION MONTAÑO Y QUINTO.docx** Licenciado para: **Luis Miguel Alvarado Alvarez**

Preajuste de comparación: **Volver a escribir** Idioma detectado: **Es**

Tipo de verificación: **Control de internet**

TEE y codificación: **DocX n/a**

Análisis detallado del cuerpo del documento:

Tabla de relaciones:



Gráfico de distribución:



Principales fuentes de plagio: **46**

29%	593	1.	https://cnnjLbrianjoetaylor.com/influencia-de-las-redes-sociales-y-medios-de-comunicacion-en-la-sociedad-tesis/2902762
24%	440	2.	https://dsakg.creamanta.com/buen-uso-de-las-redes-sociales-para-adolescentes/8531120
16%	260	3.	https://vgiektl.anthimagelma.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-quienes-son/61312220

Detalles de recursos procesados: **363 - Okay** / **34 - Ha fallado**

Notas importantes:

Wikipedia:	Libros de Google:	Servicios de escritura fantasma:	Anti-trampa:
Wiki detectado!	[no detectado]	[no detectado]	[no detectado]

Informe anti trampas de UACE:

1. Estado: Analizador **Encendido** Normalizador **Encendido** similitud de caracteres establecida en **100%**
2. Porcentaje de contaminación UniCode detectado: **0%** con límite de: **4%**
3. Documento no normalizado: porcentaje no alcanzado **5%**
4. Todos los símbolos sospechosos se marcarán en color violeta Abcd...
5. Símbolos invisibles encontrados: **0**

Recomendación de evaluación:

No se requiere ninguna acción especial. El documento está bien.

Estadísticas del alfabeto y análisis de símbolos:

Referencias activas (URL extraídas del documento):

No se detectaron URL

URL excluidas:

No se detectaron URL

URL incluidas:

No se detectaron URL