



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

**Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en
adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, período
2018-2019**

Trabajo de seminario de graduación para optar

Al grado de

Licenciatura en Psicología

Autoras

Miledis Guisel Pastrana Molina

María Eduarda Salgado Quintero

Erika Suyapa González Navarrete

Tutor

Msc. Franklin Solís Zúniga

Estelí, 9 mayo de 2019





CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE DOCUMENTO DE TESIS

Por este medio **SE HACE CONSTAR** que las estudiantes: **Miledis Guisel Pastrana Molina, María Eduarda Salgado Quintero y Erika Suyapa González Navarrete**, en cumplimiento a los requerimientos científicos, técnicos y metodológicos estipulados en la normativa correspondiente a los estudios de grado de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, y para optar al título de **Licenciatura en Psicología**, han elaborado tesis de **Seminario de Graduación** titulada: **Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping, en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia Estelí, período 2018-2019**; la que cumple con los requisitos establecidos por esta Institución.

Por lo anterior, se autoriza a las estudiantes antes mencionadas, para que realicen la presentación y defensa pública de tesis ante el tribunal examinador que se estime conveniente.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí, a los cuatro días del mes de mayo del año dos mil diecinueve.

Atentamente,

Franklin J. Solís Zúñiga
Docente - Tutor de Tesis
FAREM-Estelí

C.c. archivo

DEDICATORIA

Dedico principalmente a **Dios** quien ha sido mi fuente de sabiduría en cada paso de el transcurso de mi carrera, por darme conocimientos y fortalezas en los momentos difíciles, porque gracias a su infinito amor y bendiciones logro culminar una de las metas más importantes de mi vida.

A mi madre **Emilia Molina**, mi Padre **Henry Pastrana** por su cariño, apoyo incondicional a lo largo de mi carrera profesional, gracias a sus consejos alentándome cada día a luchar por mis metas superando los obstáculos presentados en el camino.

A mi esposo **Jasser Salinas** por su comprensión y apoyo en este proceso de formación profesional acompañándome con paciencia y cariño.

A mi hermano **Edward pastrana** quien siempre ha estado a mi lado, motivándome y acompañado en este proceso de formación profesional.

Miledis Guisel Pastrana Molina

Dedico mi humilde obra de trabajo primeramente a **Dios** quien me dio la fortaleza, fe, salud y esperanza para alcanzar mis estudios y este sueño que se hizo realidad, por concederme sabiduría, entendimiento que hoy puedo utilizar en mi vida personal y profesional.

A mi madre **Indiana Salgado Quintero**, que me educo con amor, principios morales y aun así sigue siendo mi motor día a día ya que para mí es mi guía en la vida, le agradezco a ella por haberme brindado apoyo necesario a fin de alcanzar esta meta, motivándome a seguir mis sueños.

A mi abuela **María Félix Rivera** y mi abuelo **Luis Salgado Bucardo** que en paz descansé, ya que ellos han sido el motor para seguir adelante cuando las cosas salían mal, ellos son mi ejemplo, es así dedicándole cada esfuerzo que hice hacia lograr lo que quiero como futura profesional.

A mi hermano **Rubén Antonio**, quien siempre ha estado a mi lado, me han cuidado y acompañado en este proceso de formación profesional.

A mis maestros que formaron parte de mi educación durante los cinco años de la carrera de psicología, agradezco el tiempo que me brindaron, su paciencia, amor y conocimientos adquiridos gracias.

María Eduarda Salgado Quintero

A **Dios** por ser la fuente de toda sabiduría y quién me guía en el camino profesional y personal demostrándome que la humildad y el servicio a los demás es lo que hace grande a una persona, el que me ha dado fuerzas para lograr mis metas y siempre me ha dirigido por el sendero correcto, el que en todo momento está conmigo ayudándome a aprender de cosas nuevas. Eres el que conduce mi destino. Te doy las gracias Señor mío.

A mi madre **Martha Navarrete** por su cariño, amor y el gran apoyo brindado, además del soporte emocional y económico para convertirme no solo en la mujer que soy sino ahora toda una profesional.

A mis hermanos: **Martha, José Miguel** por animarme en todo momento, ser grandes hermanos y al mismo tiempo unos estupendos amigos.

A mi abuelita **Lilian del Carmen** por el cariño y apoyo brindándome sus consejos y su ternura.

A mis dos: Ángeles que partieron antes, pero vive en mi corazón **Ana Luisa, Ricardo** por los valiosos consejos y constante oración que, aunque hoy está en el cielo, se sentirían muy orgullosos de este logro.

Erika Suyapa González Navarrete

Todo lo que necesitas en esta vida es confianza y perseverancia, entonces el triunfo será seguro.

(Mark Twa)

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradecemos a Dios nuestro padre celestial por la voluntad, el ánimo, la sabiduría a fin de realizar nuestra tesis disponiendo del tiempo necesario, la fortaleza para vencer los obstáculos y así poder seguir siempre adelante en cumplir nuestras metas.

A nuestros padres por ser el eje fundamental impulsándonos al desarrollo intelectual de este trabajo que es tan esencial para nuestra formación profesional.

A nuestra **Facultad Regional Multidisciplinaria de Estelí**, por brindarnos todas las herramientas necesarias basadas en principios éticos, valores y conocimientos científicos para nuestra completa formación profesional.

A nuestros docentes por compartir sus conocimientos y tener la paciencia de instruirnos, formarnos y prepararnos para ser profesionales de calidad, con una vocación de servicio.

A nuestro tutor **Msc. Franklin Solís Zúniga**, por apoyarnos continuamente en el trayecto de esta investigación, por darnos las pautas necesarias para el desarrollo y procesamiento de la información, su tiempo incondicional, por guiarnos durante este proceso con su humanismo, responsabilidad y profesionalismo.

De igual manera agradecemos al **Instituto Reino de Suecia** quienes permitieron el espacio y tiempo para llevar a cabo el estudio.

RESUMEN

La presente investigación surge a partir de la necesidad de resolver una problemática actual, el uso inadecuado de la tecnología en los adolescentes generando repercusiones a nivel cognitivo-conductual, enfocado en una nueva tendencia conocida como vamping. Se tiene según objetivo analizar las repercusiones cognitivo – conductuales de la práctica del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, periodo 2018-2019.

Este trabajo investigativo tiene un enfoque mixto con metodología cualitativa y cuantitativa, ya que se hace una interpretación de ambos enfoques desde los resultados obtenidos a través de los instrumentos: Escala Likert, Listado Libre y Entrevista siendo procesados en Microsoft Excel y SPSS en la parte cuantitativa y en Microsoft Word cualitativa.

Esta investigación es de carácter explicativo – interpretativo, los tipos de muestra del estudio son probabilístico aleatorio estratificado para la parte cuantitativa y el no probabilístico por conveniencia hacia la parte cualitativa del estudio.

Requiriendo el tipo de muestreo probabilístico en el proceso de selección de los estratos; constituidos por 36 estudiantes incluyendo ambos sexos del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí. Con los cuales se realizó la aplicación de técnicas listado libre y escala Likert, posteriormente de las respuestas obtenidas en la escala se tomaron a los 8 estudiantes con las respuestas más favorables para el estudio a fines de la aplicación de la entrevista.

Entre los datos más relevantes se encontró patrones cognitivo – conductuales como uso del celular mientras están en la cama, disminución en la capacidad de retención, bajo rendimiento en las actividades académicas, problemas para conciliar el sueño y el deseo de pertenencia a un grupo. Respecto a la percepción de los estudiantes frente al vamping, lo consideran una práctica común, ya que dejar de dormir no les afecta negativamente, sino es un momento en el que pueden disfrutar de libertad y privacidad.

Se concluye que el uso excesivo de aparatos tecnológicos por más de siete horas durante las noches puede provocar alteraciones en la psiquis de los adolescentes, creando una falsa sensación de haber recibido una notificación en el teléfono. A partir de los resultados obtenidos durante el proceso

investigativos se plantean recomendaciones dirigidas a padres, maestros, estudiantes y población en general.

Palabras clave: práctica del vamping, repercusiones cognitivo-conductuales, estudiantes, estrategias psicológicas

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
1.1.ANTECEDENTES	3
1.2.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
1.2.1.Descripción del problema	6
1.2.2.Preguntas de investigación.....	7
1.3.JUSTIFICACIÓN	8
II.OBJETIVOS	9
2.1.OBJETIVO GENERAL	9
2.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
III. MARCO TEÓRICO	10
CAPÍTULO 1 ADOLESCENCIA	10
3.1. Definición de Adolescencia	10
3.1.1. Etapas de la adolescencia.....	10
3.1.1.1Adolescencia temprana	11
3.1.1.2. Adolescencia media	11
3.1.1.3. Adolescencia tardía.....	11
CAPÍTULO 2 TECNOLOGÍA	12
3.2. Definición de Tecnología.....	12
3.2.1. Uso recreativo de la tecnología (internet, videojuegos y telefonía móvil)	12
3.2.2. Efecto positivo de la tecnología en la adolescencia.....	13
3.2.3. Impacto negativo de la tecnología en la adolescencia	14
CAPÍTULO 3 VAMPING	15
3.3. Definición de Vamping.....	15
3.3.1. Surgimiento del vamping.....	15
3.3.2. Percepciones y sensaciones con la práctica del vamping	16
3.3.3. Patrones de conducta y de uso en el vamping.....	17
CAPÍTULO 4 EFECTOS COGNITIVOS-CONDUCTUALES	18
3.4. Efectos cognitivos-conductuales.....	18
3.4.1. Efectos cognitivos.....	18
3.4.2. Efectos Conductuales: conducta adictiva.....	19
CAPÍTULO 5 PATRONES FAMILIARES	21
3.5.1. Patrones de conducta Destructivos	21
3.5.1.1. Las cosas que se están repitiendo.....	21
3.5.1.2. Causa y efecto	22
3.5.1.3. Siempre estamos atados de alguna manera a los que nos sucede	22
3.5.1.4. Ordenar las ideas.....	23
CAPÍTULO 6 TEORÍA	23
3.6. Teoría conductista del estímulo respuesta – teoría racional emotiva	23

IV. DISEÑO METODOLÓGICO	26
4.1.TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	26
4.2.CONTEXTO DE ESTUDIO.....	27
4.3.POBLACIÓN Y MUESTRA	28
4.3.1.Procedimiento de muestreo.....	28
4.4.FUENTE DE INFORMACIÓN	29
Fuentes primarias	29
Fuentes secundarias	29
4.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	30
4.5.1. Método teórico	30
4.5.2. Métodos empíricos.....	30
4.6. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	32
4.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	33
4.8. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	33
4.8.1. Fase de planificación o preparatoria	33
4.8.2. Fase de ejecución o trabajo de campo.....	34
4.8.3. Fase analítica.....	34
4.8.4. Informe final o fase informativa	34
4.8.5. Aspecto ético.....	35
V. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADO.....	36
5.1.PERCEPCIONES QUE TIENEN LOS ADOLESCENTES DE LA PRÁCTICA DEL VAMPING	37
5.2. DESCRIBIR LA PERCEPCIÓN QUE TIENEN LOS ADOLESCENTES DE LA PRÁCTICA DEL VAMPING .	49
5.2. PATRONES COGNITIVOS CONDUCTUALES QUE PRESENTAN LOS ADOLESCENTES QUE PRACTICAN EL VAMPING	56
5.3. PROPONER ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS QUE RESULTEN EFECTIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL VAMPING EN LOS ADOLESCENTES.	60
5.3.1. Identificar el problema.....	60
5.3.2. Capacitar a los docentes y alfabetización digital de los padres de familia	60
5.3.3. Creación de videos o comerciales.....	61
5.3.4. Programa para Prevenir el Vamping.....	62
5.3.5. Uso estratégico de lugares y alarmas	62
5.4. TRIANGULACIÓN	64
VI. CONCLUSIONES	66
VII. RECOMENDACIONES	68
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	70
IX. ANEXOS.....	73
ANEXO 1: ESTRUCTURA PARA LA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	74
ANEXO 2. TABLA DE CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE ÍTEMS (EJEMPLO)	77
ANEXO 3. DIRIGIDA AL INSTITUTO REINO DE SUECIA	79
ANEXO 4: INSTRUMENTO PARA LA VALIDACION DE TIPO CUALITATIVO	80

ANEXO 5: INSTRUMENTO PARA LA VALIDACION DE TIPO CUALITATIVO	82
ANEXO 7. TABLA DE LA ESCALA LIKERT	86
ANEXO 8. CARTA DE COMPROBANTE DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	87
ANEXO: 9 MATRIZ DE CONSTRUCCIÓN DE INSTRUMENTO.....	91
ILUSTRACIÓN 1. ADOLESCENTES SEXO FEMENINO PRÁCTICA VAMPING.....	95
ILUSTRACIÓN 2. ADOLESCENTES DEL SEXO MASCULINO EN LA PRÁCTICA VAMPING	96

I. INTRODUCCIÓN

Los adolescentes son seres que están sujetos a distintos cambios físicos y mentales durante el desarrollo, siendo esta una etapa de vulnerabilidad ante las nuevas tendencias como lo son redes sociales, juegos en línea, esto ha originado que se vean influenciados por la publicidad y la presión social puesto que se pueden encontrar en un estado de competencia donde su principal esfuerzo es por ser aceptados en las diferentes plataformas causando así el exceso horas en el uso de dispositivos móviles (Bustos, 2017). Es por ello por lo que este estudio pretende conocer las afectaciones cognitivas conductuales y brindar estrategias de prevención y ayuda a los adolescentes afectados por el fenómeno del *vamping*.

El nombre de esta práctica llamada *vamping*, fue impuesto por los mismos chicos al subir fotos de ellos, los cuales se quedan hasta altas horas de la noche y durante las madrugadas en diferentes actividades tecnológicas, es el lugar en que pueden tener libertad de expresarse, de ser considerados dentro de un grupo social sin ninguna limitación. El vampirismo puede llegar a generar una adicción, no solo por el tiempo que se pasa en las redes sociales si no por ser impulsivo al estar conectados a diario, sea por cuestiones educativas, juegos en línea o por mantenerse comunicado (Bustos, 2017). Los adolescentes que participaron en el estudio manifestaron sentirse molestos al no recibir una respuesta inmediata a sus mensajes, aquí se ve reflejada la falta de tolerancia como consecuencias de uso excesivo de la tecnología.

El objetivo de este trabajo es analizar las repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del *vamping* en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí periodo 2018-2019. El diseño metodológico se basa en un enfoque mixto, con predominio cualitativo, las técnicas de recolección de datos utilizadas son: Escala Likert, listado libre y entrevista los resultados se procesaron mediante programas como Excel, SPSS y Microsoft.

El estudio pertenece a la línea n° 1 de salud pública con énfasis en la salud mental, posee un enfoque mixto que representa un conjunto de procesos sistemático empírico y críticos de investigación, el tipo de muestreo es probabilístico aleatorio estratificado para la selección de los estratos en la escala Likert y un muestreo no probabilístico por conveniencia con la intención que la muestra sea representativa a toda la población.

El documento está estructurado por ocho apartados principales: en el primer apartado se incluyen los antecedentes de investigación, en este se aborda trabajo e investigaciones anteriores a este estudio con el fin de complementar y sustentar dicho estudio, el planteamiento del problema donde se intenta exponer las ideas que mueve la investigación partiendo de lo general a lo particular comenzando de la interrogante que engloba la práctica del vamping , justificación de la investigación donde se aborda los motivos que llevaron a realizar el trabajo y así brindar alternativas de solución ; en un segundo apartado se encuentran los objetivos de la realización de este estudio, en un tercer apartado se abordan aspecto teórico que sustenta la investigación, principalmente la teoría de Watson teoría de estímulo – respuesta y la teoría racional emotiva de Albert Ellis.

Otros apartados abordan la operacionalización de variables; de igual manera el diseño metodológico representando los instrumentos que se utilizaron para dar salida a la investigación, describiendo posteriormente el procesamiento de análisis y discusión de resultados, divididos por enfoques cualitativo y cuantitativo respectivamente.

1.1. ANTECEDENTES

En cuanto a la práctica del vamping en los adolescentes, al ser un término que se ha empezado a utilizar a partir de los últimos años, no se conoce una amplia variedad de estudios relacionadas con el tema, pero las pocas existentes presentan similitudes con el objetivo del presente trabajo investigativo. Cabe destacar que los datos presentados a continuación han sido recolectados a nivel internacional, debido que en Nicaragua no existen estudios enfocados directamente en esta problemática.

En Ecuador, se presentó tesis con el objetivo de analizar los efectos del vamping en adolescentes entre las edades de 14 a 16 años en edad educativa. Se aplicaron los siguientes instrumentos: encuesta a estudiante y entrevista al inspector del centro educativo. Como resultado del trabajo investigativo realizado se llegó a la siguiente conclusión: trastornos del sueño como el insomnio es uno de los principales efectos del vamping en los adolescentes, provocando a la vez cansancio y cambios de humor en los practicantes (Bustos, 2017).

Con respecto al trabajo antes mencionado, se encuentra concordancia en cuanto a la dimensión que se desea abarcar con la presente investigación, por dos razones; número uno, los objetivos generales se relacionan en cuanto al interés en conocer las repercusiones del vamping en adolescentes; número dos, también se pretende estudiar el problema enfocado en el área de la educación debido a que se estudiará a los estudiantes del Instituto Reino de Suecia.

En Australia, se realizó un estudio con 1,101 adolescentes entre las edades de 13 y 16 años, en la cual se examinó durante cuatro años, cómo el uso de teléfonos inteligentes y la salud mental se encuentran conectados. En esta investigación longitudinal, conducida por Lynette Vernon en la Universidad Murdoch en Perth, se encontró como resultado que los efectos de esta práctica deben ser cuidadosamente monitoreados, entre las repercusiones se pueden mencionar: estados de ánimo depresivos, baja autoestima, y reducidas habilidades para copiar, repercutiendo directamente en el nivel académico (Vernon, Modecki, & Barber, 2017) .

Aunque en el estudio realizado por Vernon, no se muestra explícitamente el término vamping, definitivamente lo incluye, al describir el fenómeno utilizando características propias del vamping; como son: uso de dispositivos móviles durante la noche, enfocados principalmente en la interacción en redes sociales y otros sitios de popularidad.

Otro estudio similar, en el año 2014, realizado por Elizabeth Englander, profesora de psicología en Bridgewater State University en Massachusetts, enfocado en 642 universitarios de primer año, descubrió que un 80% de la muestra estudiada, durante sus estudios de educación secundaria utilizaban el celular durante la noche, con un promedio de una a dos horas sin supervisión de un adulto. Además, la mayoría de los estudiantes presentaron problemas de depresión y bullying, y se encontró relación con el deseo de pertenencia a un grupo y a la vez falta de habilidades sociales (Englander, 2014).

Con la misma relevancia que los estudios antes mencionados poseen, se encontró el trabajo de carácter descriptivo por Duygu Akcay, enfocado en el efecto del uso de teléfonos móviles en la calidad del sueño en los adolescentes, utilizando como instrumentos para la recolección de datos: un cuestionario para medir la calidad del sueño. El estudio demostró que la exposición de los adolescentes a estos aparatos aumentaba con el transcurso de las horas, prefiriendo evitar las horas de sueño para permanecer conectados en la red, obteniendo solo un veinte por ciento de la muestra correctos patrones de sueño (Akcay, 2018, págs. 13-17).

Las investigaciones antes mencionadas, muestran detallados efectos sobre el vamping, datos esenciales que ayudarán a resolver los objetivos propuestos. Además, el hecho de que los dos estudios se situaron en dos continentes alejados geográficamente el uno del otro, permitirá conocer la posición del vamping a nivel mundial entre los y las adolescentes, así como sus posibles riesgos en la salud mental de los mismos.

Aunque a nivel nacional no existen estudios concretamente utilizando el concepto de Vamping, es importante mencionar, que en Nicaragua si existen investigaciones recientes relacionadas con uno de los principales elementos de esta práctica: adicción a redes sociales. Tal es el caso de la tesis realizada en Estelí, centrada en el impacto psicosocial del uso adictivo de las redes sociales en estudiantes universitarios. Se aplicó instrumentos como: entrevista, listado libre y encuesta. Se encontraron los mismos efectos psicosociales presentados en los trabajos antes mencionados, entre

ellos la privación del sueño desencadenando otros efectos negativos (Méndez, Pérez, & Castillo, 2015).

Otro estudio realizado a nivel nacional es el uso adictivo de las redes sociales y su relación con la autoestima. Los instrumentos utilizados fueron: test de autoestima, escala Likert y entrevista. En los resultados se encontró que existe una relación significativa entre la autoestima y la adicción de las redes sociales, es decir que los estudiantes que puntuaron alto en la escala obtuvieron presencia de problemas en la autoestima (Guzmán, Ruiz, & Martínez, 2017).

A lo largo de esta sección se presentaron estudios de diferentes países, pero todos con un objetivo en conjunto, efectos del vamping en los adolescentes, se encontraron resultados similares como estados de ánimo depresivo, baja auto estima, reducción de habilidades académicas. En cada uno de los estudios se utilizaron procedimientos distintos para la recolección de datos, pero que al fin de cuentas contribuirán con información verídica para llevar a cabo esta investigación, sirviendo como guía para conocer los pasos a seguir con el fin de alcanzar el objetivo general, y proponer soluciones a esta problemática.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Descripción del problema

El vamping es un fenómeno en el que las personas, en especial los adolescentes, utilizan aparatos electrónicos como móvil, Tablet, ordenadores entre otros, por un periodo prolongado durante la noche y madrugada, limitando las horas de sueño y produciendo insomnio al no dormir lo suficiente. El vamping, recibe su nombre en inglés vampire que significa (vampiro y lo define como seres fantásticos), y texting (esto se entiende como la acción de enviar mensajes de texto de dispositivos inteligentes).

Ciertas situaciones contribuyen a que los adolescentes se expongan a esta práctica, por ejemplo, las actividades diurnas que los adolescentes deben realizar (obligaciones familiares y escolares) limitan la utilización durante el día de los dispositivos electrónicos como recurso de entretenimiento, por lo tanto, el joven o adolescente recurre por las noches al vamping.

La práctica del vamping puede causar efectos cognitivos y afectaciones en la salud de los adolescentes, debido a que la melatonina es la hormona que ayuda a regular el ciclo del sueño, cuando las células ganglionares fotosensibles se encuentran en la retina del ojo no reciben luz, el cerebro segrega esta hormona para ayudar a conciliar el sueño; sin embargo, al estar expuestos a la luz que emiten los dispositivos electrónicos como el Smartphone antes de dormir, el cerebro se confunde: la luz brillante puede hacerlo pensar que es de día esto hace que se deje de producir la melatonina, provocando dificultad para conciliar el sueño desencadenando no solo problemas físicos si no cognitivos en los adolescentes (Bustos, 2017).

El vamping es la forma en que interactúan la mayor parte de los adolescentes de nivel secundario, caracterizándolo, como una nueva adición donde las principales motivaciones son: comunicarse con amigos/as, estar al tanto de las nuevas publicaciones, además de la sensación de tranquilidad y privacidad en sus distintas actividades tecnológicas.

En muchas ocasiones los padres o representantes de los adolescentes no están al tanto de este fenómeno que está afectando el área cognitiva y conductual es decir: la falta de límites o no tener una guía adecuada para controlar el uso de los dispositivos, que está causando el desvelo en horas de la madrugada y una afectación posterior en su desempeño académico.

La presente problemática afecta a los adolescentes repercutiendo en su periodo escolar y su descanso físico. Por lo cual, surge la necesidad de ofertar terapias alternativas para concientizar a los padres de familia y maestros sobre el peligro que conlleva la exposición prolongada a la práctica conocida como Vamping (Bustos, 2017).

1.2.2. Preguntas de investigación

A continuación, se plantean las siguientes preguntas de investigación como referencia para dar salida a los objetivos.

Pregunta general

- ¿Cuáles son las repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en adolescentes-de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, período 2018-2019?

Preguntas específicas

- ¿Cuál es la percepción que tienen los adolescentes de la práctica del vamping?
- ¿Cuáles son los patrones cognitivos-conductuales de los adolescentes que practican el vamping?
- ¿Qué estrategias psicológicas resultarían efectivas para la disminución de la práctica del vamping en los adolescentes?

1.3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfoca en un tema que está afectando a la comunidad en general, pero específicamente a los adolescentes, siendo la adolescencia una etapa de transición en la cual está más expuesto y se encuentran más vulnerables a las nuevas tecnologías, la influencia que las mismas ejercen sobre todos, como esto va modificando nuestras conductas.

Según Skinner (2015), el condicionamiento operante es una forma de aprender por medio de recompensas y castigos. Este tipo de condicionamiento sostiene que una determinada conducta y una consecuencia, ya sea un premio o castigo, tienen una conexión que nos lleva al aprendizaje. En el caso de la tecnología, condiciona a ejecutar ciertas conductas, las redes sociales se han vuelto un estilo de vida que ejerce una recompensa llevándonos a procesos de aprendizaje no adecuados para su desarrollo mental, social y emocional.

Este trabajo beneficiará no solo a futuros investigadores, sino también a padres, madres de familia y sociedad en general como una alerta a las diferentes conductas que presenten sus hijos e hijas siendo la práctica del vamping una posible causa en el bajo desempeño cognitivo y conductual presentado en adolescentes.

Se considera que el estudio además de innovador da una respuesta social a una temática tan importante, tan poco abordada y de gran interés que generará una serie de investigaciones posteriores, así mismo, mayor atención, a las conductas que se están generando en los adolescentes y que por el hecho de ser una causa relativamente nueva no es abordada de la forma adecuada.

Es por eso que ha surgido la inquietud y necesidad como investigadoras, de estudiar y proponer alternativas de solución a dicha problemática. Pretende ayudar, concientizar y alertar no solo a adolescentes, si no a padres, maestros y sociedad acerca de los peligros de la práctica del vamping, así como generar conocimientos que ayuden en el tratamiento de los efectos producidos por el abuso en el uso de la tecnología.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Analizar las repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, periodo 2018-2019.

2.2. Objetivos específicos

- Describir las percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping.
- Identificar los patrones cognitivos-conductuales de los adolescentes que practican el vamping.
- Proponer estrategias psicológicas que resulten efectivas para la disminución de la práctica del vamping en los adolescentes.

III. MARCO TEÓRICO

Este apartado pretende abordar aspectos de tipo teórico por el cual se relaciona con la temática Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, período 2018-2019.

De esta manera se desarrollaron las temáticas tales como: adolescencias, tecnología, vamping, percepciones y sensaciones con las prácticas del vamping, efectos cognitivos- conductuales, teoría conductista del estímulo. Repuesta y teoría racional emotiva en lo cual estos fueron elaborados de esta manera para tener mayor comprensión del lector.

CAPÍTULO 1 ADOLESCENCIA

3.1. Definición de Adolescencia

Para llegar a un conocimiento teórico importante para tratar el tema de investigación, es necesario que se estudien varios aspectos relacionados con la adolescencia y la juventud. Partiendo desde su definición, se busca conocer los aspectos sociales, emotivos, familiares y formativos que rigen el desarrollo de las personas en estas etapas del ciclo vital, y que marcan los comportamientos que presenta la persona en diferentes situaciones.

Borrás (2014) citando a la Organización Panamericana de la Salud (1990) define adolescencia como un periodo que se comprende entre los diez y diecinueve años, se presenta como una etapa compleja y marca el paso de la infancia hacia la adultez. También, incluye cambios físicos, psicológicos, intelectuales y sociales en el adolescente (pág. 5).

3.1.1. Etapas de la adolescencia

La adolescencia es una etapa donde se presentan diferentes cambios que influyen en distintos ámbitos en la vida de cada individuo es por ello que es de mucha importancia el abordaje de esta temática donde se mencionan detalladamente cada situación en la que los adolescentes en su etapa presentan haciendo una conexión de lo vulnerable que se vuelven los adolescentes en esta etapa en relación con la práctica del vamping.

3.1.1.1Adolescencia temprana

Todos los procesos relacionados con la psiquis comienzan en la pubertad junto con los cambios físicos que el ser humano presenta en esa etapa. Gaete (2015) también hace énfasis en que durante esta etapa se presenta el egocentrismo, una característica muy común en niños y adolescentes, y por lo general, disminuye gradualmente, dando paso a un punto de vista socio-céntrico (propio de la adultez) a medida que la persona madura (pág. 439).

La toma de decisiones se vuelve una situación compleja, debido a que se ve relacionada con las exigencias académicas, a la vez empieza a desarrollar su identidad personal y recrea aspectos que le son importantes para su vida. Gaete (2015) también señala que el desarrollo cognitivo de esta etapa comprende el comienzo del surgimiento del pensamiento abstracto o formal y le permite al adolescente representar, explorar, resolver problemas y recrear importantes aspectos de su vida. Sin embargo, a estas alturas este tipo de pensamiento es lábil y oscilante, tendiendo aún a predominar el pensamiento concreto (pág. 439).

3.1.1.2. Adolescencia media

Durante esta etapa el adolescente afectivamente comienza a alejarse de su entorno familiar creando conexión y acercamiento hacia su grupo de amigos, de esta manera sus relaciones inter-personales se reorientan y además su sentido de individualidad e independencia aumenta, aunque continúa considerando esencial para su autoimagen la opinión de la gente que le rodea, ya sean amigos o familiares (Gaete, 2015).

A la vez, Gaete (2015) explica se incrementan las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros. Aunque el egocentrismo también se encuentra presente, generando un sentimiento de invulnerabilidad en los adolescentes y propiciando conductas de riesgo (pág. 440).

3.1.1.3. Adolescencia tardía

Esta es la fase final de la adolescencia, donde el estudiante ha logrado en su gran mayoría encontrar su propia identidad, autonomía e integración de la personalidad. La adolescencia tardía al igual

que las etapas anteriores son pilares fundamentales para que el adolescente sea capaz de manejar las responsabilidades que el periodo de adultez le presentara (Gaete, 2015, pág. 441).

Ahora con todos los cambios presentados en las etapas anteriores, el adolescente se vuelve una persona más estable en términos de autoimagen, intereses y limitaciones personales. También es importante mencionar que:

Idealmente el joven realizará una elección educacional y/o laboral que concilie sus intereses, capacidades y oportunidades. Avanza en el camino hacia la independencia financiera, la que logrará más temprano o más tarde, dependiendo de su realidad. Aumenta el control de impulsos, se puede postergar ya la gratificación y aparece la capacidad de comprometerse (Gaete, 2015, pág. 441).

CAPÍTULO 2 TECNOLOGÍA

3.2. Definición de Tecnología

Ahora, para continuar con esta investigación, luego de tener conocimiento de lo que se trata la adolescencia y sus etapas, es necesario también conocer de qué se trata la tecnología, sus características y la manera que influyen sobre las sociedades más jóvenes.

Es innegable el papel que tiene la tecnología, como fuerza impulsora del cambio social. El proceso histórico de la tecnología, engranan procesos no solo de información, sino también de la comunicación humana, mostrando efectos tanto positivos como negativos.

“La tecnología es un concepto amplio que abarca un conjunto de técnicas, conocimientos y procesos, que sirven para el diseño y construcción de objetos para satisfacer necesidades humanas” (Alegsa, 2018).

3.2.1. Uso recreativo de la tecnología (internet, videojuegos y telefonía móvil)

Barquero & Calderon (2016) citando a Sádaba & Bringué (2010) explican que “para las recientes generaciones, los juegos en el ordenador, navegar por Internet, el uso de la telefonía móvil, enviar un email o mensajes SMS, es un elemento intrínseco de sus vidas”. Además, el patrón de uso del tiempo libre por parte de los adolescentes ha cambiado; encuestas han demostrado que al inicio de los años

noventa, la mayoría de jóvenes invertía su tiempo en interactuar y convivir con sus amigos, y casi nadie en la computadora.

En cambio, Barquero & Calderon (2016) indican que para el año 2000, eso cambió radicalmente, y el porcentaje de adolescentes que consideraba la interacción con la computadora como una actividad favorita, pasó de menos de 2% a 25% (pág. 15). Además, el entretenimiento que la tecnología presenta atrae a los adolescentes y jóvenes, dejando a un lado practicar deporte, ir a conciertos, leer libros o compartir con amigos.

Ya sea como medio recreativo o educativo, la tecnología aporta ciertos beneficios como: ser fuente de conocimiento científico, permitir nuevos tipos de relación y comunicación, facilitar un material para la diversión y un potente instrumento para el aprendizaje y la información intelectual (Barquero & Calderon, 2016, pág. 16).

No obstante, aunque represente una gran herramienta de información, socialización y entretenimiento; Internet puede convertirse en un problema para aquellos que no logran controlar el tiempo que invierten resaltando el hecho de cómo la adicción a Internet conlleva a dificultades sociales, laborales y hasta financieras (Barquero & Calderon, 2016).

3.2.2. Efecto positivo de la tecnología en la adolescencia

Los recursos y medios tecnológicos actuales han presenciado cambios y modificaciones, dichos cambios han facilitado e influido en la vida de los seres humanos. Por ejemplo, medios como el ordenador, internet, las agendas personales, forman parte de las áreas de comunicaciones, de nuestra vida laboral, personal y el ocio (Bornás, Barceló, & Toledo, 2002).

También la tecnología convierte el proceso de enseñanza-aprendizaje en un espacio activo, donde el estudiante es el centro y facilitando la práctica del docente. En el ámbito de la salud el paciente también es el centro. En la cultura digital relacionado con la publicidad y manejo de redes sociales, el ciudadano genera y consume la información digital (Roca, 2015).

Bornás et al. (2002) también explican lo siguiente: la utilidad de estas ha hecho que la sociedad en general las haya asimilado muy rápidamente y ello a su vez ha facilitado que se desarrollen de manera exponencial en el campo científico también se han reflejado los avances tecnológicos en

diferentes ámbitos tanto a nivel teórico como aplicado. La psicología se ha nutrido de la diversidad tecnológica en el ámbito experimental, educativo, social, psicométrico y clínico (pág. 534).

Entre los beneficios que se puede obtener de la tecnología están las redes sociales debido a que nos permiten interactuar y socializar con otros humanos, conecta a los jóvenes sirviéndoles como un medio de comunicación y entretenimiento. Roca (2015) afirma que las conversaciones entre las familias se realizan por lo general por las redes sociales como WhatsApp o Facebook, también los estudiantes tienen acceso a similar información moderna al igual que sus docentes, ahora se cuenta con revistas y periódicos online, además, los pacientes interrogan a los médicos con convencimiento, los mecánicos de coches llevan bata blanca, y un montón de detalles de nuestra vida cotidiana que se han visto profundamente alterados. La digitalización empieza a ser un requerimiento para ser competente tanto social como profesionalmente (pág. 16).

3.2.3. Impacto negativo de la tecnología en la adolescencia

“Los adolescentes realizan un promedio de siete tareas, como enviar mensajes de texto o revisar el email, mientras miran televisión. Los investigadores están preocupados porque esto limitará la habilidad de los adolescentes a enfocarse, afectando su rendimiento escolar” (Bermello, 2016), cabe señalar que la mayoría de estas actividades se realizan por las noches que es donde más tiempo tienen los chicos.

Bermello (2016) explica que las personas de todas las edades lo utilizan para buscar información, comunicarse, entretenerse y atender asuntos financieros. Debido a la accesibilidad que poseen los adolescentes con el internet los padres deben estar conscientes de cómo el uso excesivo puede afectar negativamente a sus hijos adolescentes ya que:

- Algunos adolescentes pueden usar el Internet como una forma de escapar del mundo real o evitar el contacto personal. En consecuencia, cuanto más tiempo pasan conectados a Internet, menos probable es su deseo de ver y hablar con sus familiares y amigos.
- Los adolescentes a veces usan la violencia cibernética para intimidar a otros adolescentes, empiezan a insultar o a compartir información personal sobre otros adolescentes en las redes sociales en un intento de avergonzarlos. Esta conducta puede escalar hasta el acoso y la violencia física.

- Cuando los adolescentes pasan muchas horas al día conectados a Internet, reducen el tiempo que tienen para estar con la familia y en el trabajo escolar y en las actividades físicas. Además, según un artículo publicado por Berrmello (2016) un adolescente que pasa de dos a más horas conectadas a internet por tres días o más veces a la semana, se enfrenta a un mayor riesgo de ser víctima de la explotación sexual en línea.
- Al aumentar, los adolescentes y jóvenes, el número de horas de uso de Internet y videojuegos se observa una asociación entre el uso intensivo de la computadora (más de 3 horas diarias) e intoxicación eólica o consumo de cannabis. Es un arma de doble filo, pues se encuentra información valiosa y también desinformación destructiva. Es útil para investigar lo que sea, sin embargo, a los estudiantes le facilita tanto la investigación que muchas veces no usan la lógica y copian lo que sea para resolver sus tareas, inutilizándose su capacidad de razonar, componer y juzgar. Ocurre lo mismo al resolver problemas de matemática con una calculadora, no ejercemos la capacidad de razonar para resolver problemas (Berrmello, 2016, pág. 165).
- Y también el tiempo que están dedicando a las redes sociales los juegos online en donde su tiempo está siendo desaprovechado, sus horas de descanso no están siendo lo suficiente para rendir en sus estudios y en la capacidad de concentración e interacción.

CAPÍTULO 3 VAMPING

3.3. Definición de Vamping

Vamping es un fenómeno en el que las personas, específicamente adolescentes y jóvenes, utilizan los aparatos electrónicos como Tablet o Smartphone durante altas horas de la noche y madrugada, reduciendo las horas dedicadas a dormir y afectando los patrones de sueño. Dicho concepto se deriva del término vampiro, debido a que se desarrolla de manera nocturna y de la palabra “texting” relacionado con enviar mensajes mediante las diferentes redes sociales (Price-Mitchel, 2018).

3.3.1. Surgimiento del vamping

Un artículo publicado en el periódico The New York Times explica que un gran porcentaje de adolescentes entre las edades de quince y diecisiete años duermen un promedio de siete horas durante la noche, cifra por debajo de la recomendación mínima. En gran parte, esta reducción de

las horas de sueño, se presenta en los adolescentes adictos a la tecnología, motivados por interactuar en las redes sociales y navegar en web (Holson, 2014, págs. 1-2).

Holson (2014), también señala que esta tendencia inicio recientemente en Estados unidos, donde los jóvenes pasaban conectados en línea utilizando sus aparatos electrónicos durante toda la noche y madrugada. Entonces se empezó a utilizar el término Vamping, haciendo referencia a las criaturas llamadas vampiros. Además, los adolescentes y jóvenes documentan sus experiencias nocturnas mediante sus redes sociales promoviendo esta práctica.

3.3.2. Percepciones y sensaciones con la práctica del vamping

En relación con el uso excesivo del celular durante la noche, la percepción de tanto padres de familia como expertos es completamente diferente en comparación a la que presentan los adolescentes que practican esta actividad.

Ante la práctica del vamping, padres de familia presentan rechazo y preocupación debido a que lo asocian con el uso ilícito e indebido de las redes sociales. Dicha preocupación es comprensible, debido al sin número de estudios nacionales e internacionales que han demostrado los peligros del uso inadecuado de los dispositivos electrónicos como computadoras que poseen acceso a internet sin la supervisión de un adulto responsable (Fernández, Del Hoyo, & García , 2014, págs. 12-18).

En cuanto a los adolescentes y jóvenes, estudios han demostrado que la percepción es positiva en la gran mayoría de esta parte de la población, considerándola como una herramienta útil para desenvolverse socialmente de manera virtual, pero como el “*vamping*” no involucra únicamente el uso de las redes sociales, también en algunos casos lo observan como un espacio importante para aprovechar el tiempo que poseen en la noche y buscar información de su interés.

Dicha percepción se debe a tres factores: la noche les genera mayor intimidad para conversar, la mayoría del día realizan actividades escolares en el caso de los adolescentes, y uno de los más interesantes el deseo de pertenencia a un grupo social (Moreno, 2016).

De acuerdo con Fernández et al. (2014), en cuanto a la seguridad y privacidad, los adolescentes no perciben el vamping como un atentado contra su integridad física, aunque si presentan

discrepancias entre lo que consideran un espacio seguro y la cantidad de información personal que exponen en ese espacio.

La mayoría de los adolescentes aun conociendo los peligros del vamping (debido a que es una tendencia iniciada por ellos) tienen la sensación de impunidad al utilizar el celular durante la noche sin presencia de sus tutores. Entre otras sensaciones que pueden experimentar está el sentir que el tiempo no pasa, en el caso del vamping, los adolescentes pueden utilizar el celular o la computadora toda la noche y madrugada sin detenerse (Setien, 2017).

3.3.3. Patrones de conducta y de uso en el vamping

Las actividades que involucra el vamping pueden desarrollar en los adolescentes diferentes patrones de comportamiento, que pueden variar de acuerdo al contexto de la situación, las personas, los motivos del porque se realiza; pero para el caso específico de esta investigación se explicará uno de los patrones más predominantes en los adolescentes al estar expuestos a esta práctica, la Conducta Adictiva al Internet (CAI).

Aunque es cierto que el vamping no involucra únicamente tener conexión a internet, gran parte de su éxito entre los jóvenes es que para poder estar interactuando en la red necesitan de conexión a internet, es por eso que uno de los principales patrones en los adolescentes es la conducta adictiva al internet, en la cual se presenta una pérdida en el control del uso del internet (European Union, 2019).

En el caso del vamping, como se mencionó anteriormente los adolescentes presentan descontrol en el uso del celular durante altas horas de la noche, provocando a parte del desgaste físico, problemas de aislamiento, descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, recreativas y de salud.

Aunque es importante mencionar que expertos indican que, al verse expuesto al desgaste emocional, mental y/o físico provocado por el vamping, algunos adolescentes con el tiempo disminuyen el uso de los dispositivos electrónicos por la noche e incluso por el día. Aun así, este tipo de conducta no deja de preocupar tanto a padres de familia como a estudiosos de la materia.

En el caso de los patrones de uso del celular durante la noche, al tener acceso al internet desde su casa favorece a esta práctica, principalmente al no existir regulación del uso del internet. Otro patrón de uso son utilizar redes sociales (Messenger, Facebook, WhatsApp, etc.), juegos virtuales, escuchar música y también la búsqueda de información (Carbonell, 2007).

CAPÍTULO 4 EFECTOS COGNITIVOS-CONDUCTUALES

3.4. Efectos cognitivos-conductuales

3.4.1. Efectos cognitivos

- Memoria y concentración

En cuanto al vamping, existen investigaciones que demuestran los efectos en la cognición de los seres humanos, no solo los adolescentes están expuestos a estos cambios sino también adultos. Dichos estudios se han enfocado en las actividades que conforman el vamping; como lo son: interactuar en redes sociales, búsqueda de información de interés, juegos virtuales, escuchar música en línea, etc. Todas por supuesto, acciones realizadas durante un largo tiempo, sin supervisión de un adulto y por lo general a altas horas de la noche.

La memoria y concentración de la persona se ve altamente dañada, más preocupante es que ocurre de manera silenciosa y peligrosa. Al afectar la memoria largo plazo, también produce efecto en el pensamiento crítico de la persona, debido a que nuestro sistema cognitivo necesita guardar la información en la memoria a largo plazo para desarrollar el pensamiento crítico.

Aunque adolescentes indiquen que durante el vamping realizan investigaciones relacionadas a sus tareas escolares, también es cierto que durante esta práctica se retiene menos información porque consciente o inconscientemente la persona recuerda que tendrá acceso a la información después (Sáez, 2013).

- Patrón de sueño

También los juegos en línea durante largas horas no sólo pueden alterar las horas de descanso sino también provocar en las psiquis de los niños una sensación como si ellos continuaran conectados incluso si se encuentran realizando los deberes, en una clase, cenando con sus padres, etc. Esto es

producto de que la mente se modifica lentamente haciendo que el niño o adolescente pase más cantidad de horas en la red que en la vida real y termine incluso confundiendo ambas (Fuentes, 2018).

Fuentes (2018), expresa que dormir o tener el móvil cerca del cerebro durante la noche altera las frecuencias de las ondas del cerebro, impidiendo que el mismo pase del estado alfa (cuando el cerebro se dispone a dormir) al estado beta (estado de vigilia y alerta).

También cambian los ritmos circadianos (noción del día y la noche) y de descanso del sueño, reduciéndose además el sueño eficaz al exponerse a una pantalla y estar concentrados, y no relajados, justo antes de dormir. El cansancio se hace patente en el menor, disminuyendo considerablemente su capacidad de atención y concentración.

- Cambia pensamientos

En este sentido, existen opiniones encontradas sobre los efectos en nuestro cerebro y pensamientos. De acuerdo Sáenz (2013), la exposición intensiva ya sea durante la noche o el día, en cuanto a búsqueda de información, atrae la atención de los estudiantes, un punto a favor para las estrategias de auto-estudio. Pero a la vez puede tener repercusiones negativas, debido a que su práctica influye al estudiante a buscar superficialmente las respuestas, dejando a un lado el pensamiento crítico.

- Cambia la estructura del cerebro

Es innegable la relación entre el vamping y la adicción al internet, en este aspecto, sorprende la manera en que esta adicción cambia la estructura de nuestro cerebro, cambios similares observados en adictos a las drogas. Disminuyendo el cableado neuronal, volumen de sustancia gris y alteración en las conexiones de fibras nerviosas. Elementos altamente involucrados en la toma de decisiones, autocontrol y emociones (Sáez, 2013).

3.4.2. Efectos Conductuales: conducta adictiva

Prácticamente, esta conducta puede ser observada en adiciones al internet o las redes sociales. Pero en si el termino vamping influye para que al adolescente se le haga muy difícil dejar a un lado

todos los elementos que lo conforma interrupciones de los adultos en la mayoría de los casos. Dicha conducta puede desencadenar otros efectos como:

- Ansiedad: nerviosismo

Este al igual que todos los efectos de la conducta adictiva se pueden observar a largo plazo durante una exposición intensiva y prolongada a esta práctica. Se puede presentar durante momentos en los que el adolescente no utiliza su dispositivo móvil, pero también puede ocurrir cuando llega la hora de la noche en la que con mayor libertad el joven empieza a practicar el vamping. Dicho nerviosismo se puede identificar en la persona con facilidad, por ello los padres de familia deben estar atentos a cualquier señal de alerta. Destacando que esta conducta adictiva es la misma presentada en personas que son adictas a las drogas o al alcohol.

Como se ha mencionado en ocasiones anteriores, también el vamping involucra el uso de las redes sociales, con respecto a esto se observa la ansiedad que provoca la necesidad de aprobación de nuestros seguidores, por ejemplo, al publicar una fotografía la mayoría de la población siente ansiedad por la manera en que las será aceptada su publicación y a la cantidad de personas a las que les gustará. Aunque este aspecto le puede suceder a cualquiera, a los adolescentes que están forjando las bases de su identidad personal este tipo de ansiedad les afecta demasiado.

- Efecto tolerancia

En este efecto, se presenta una necesidad ascendente a utilizar el celular por las noches, con el objetivo de sentirse satisfecho después de empezar la conexión en la red, debido a que mientras más expuesto el adolescente esté más será su deseo a participar del vamping. Pero es importante mencionar que éste y el resto de factores siempre pueden variar dependiendo las circunstancias en que se desarrollen.

- Depresión

La depresión es el caso más extremo, pero en él existen un sin número de factores que no se limitan a la práctica del vamping, aunque sería peligroso obviarla como efecto debido a las acciones que conlleva la depresión a cometer, como el suicidio. Un estudio reveló que uso de las redes sociales, como Instagram y Snapchat, se encuentran altamente relacionados con la ansiedad, falta de sueño

y depresión en adolescentes, debido a que estas redes se relacionan con la preocupación por la autoimagen y el sentido de pertenencia a un grupo (Ecoosfera, 2018).

- Efectos a corto plazo

Se producen cambios en el estado de ánimo y reacciones explosivas de agresividad, así como cambios repentinos de humor sin motivos aparentes. También afecta las relaciones y la convivencia familiar provocado, ya que en los adolescentes provoca baja tolerancia a las opiniones, no solo de los adultos sino de sus semejantes.

Se observan adolescentes con pérdida de apetito e incluso cambios en los hábitos alimenticios, produciéndose también en ocasiones a cambios en el peso del menor. La consecuencia lógica y directa es la bajada del rendimiento académico, el cual se presenta notablemente (David, 2016).

CAPÍTULO 5 PATRONES FAMILIARES

3.5. Patrones familiares

El psicólogo clínico Arturo Archila afirma que es común observar en los entornos familiares patrones de conducta disfuncionales y destructivos. Entre los patrones que se pueden repetir se han identificado los siguientes: abuso de drogas o alcoholismo, abuso físico, verbal o sexual, etc. Todos estos patrones se relacionan en que son imitados de los padres de familia (Archila, 2013).

Igualmente, la también psicóloga Lic. Janet Oliveros explica que dichos patrones se transmiten de generación en generación. Los patrones familiares son recibidos o aprendidos de las actitudes, acciones aspectos positivos o negativos que nuestros padres demuestran en nuestros hogares (Oliveros, 2015).

3.5.1. Patrones de conducta Destructivos

3.5.1.1. Las cosas que se están repitiendo

“Si a pesar de vivir diferentes situaciones, siempre nos sucede las mismas cosas, entonces somos nosotros las que las estamos produciendo” (Páramo, 2010). Estos aspectos están relacionados con los patrones de conductas, los cuales pueden ser constructivos o destructivos, lo cual es importante analizar teniendo en cuenta su relación con nuestra manera de vivir y observar la vida.

Páramo (2010), explica el siguiente ejemplo, para que se pueda comprender como identificar los patrones de conducta destructivos, pero será vital después de identificar el problema tratar de cambiar el patrón que está afectando:

Si por ejemplo donde estamos siempre hay discusiones, entonces debemos descubrir si hay un factor en nosotros, que genera discusión, ya sea porque somos muy frenteros, debido a que pensamos que debemos ser duros con los demás para que así no nos hagan daño, etc. (Páramo, 2010).

3.5.1.2. Causa y efecto

Si algo sucede, algo lo produce. Debe haber una causa por la que cada cosa sucede. Si alguien está molesto con nosotros es por algo, si el dinero no nos rinde es por algo, si no termino lo que estoy estudiando es por algo. Es entonces identificar que actos de los que estamos haciendo, nos está dando esos resultados (Páramo, 2010).

Si cambia su forma de pensar cambiará su forma de vivir. Mire que es lo que quiere vivir y observe las personas que viven en ese mundo y su forma de pensar, entonces aprenda a pensar de la forma en que quiere vivir.

3.5.1.3. Siempre estamos atados de alguna manera a los que nos sucede

Es necesario tomar en cuenta que cuando una situación no está funcionando de la manera que se esperaba, es porque algo está provocando ese conflicto. Puede darse el caso que otra persona conflictiva los esté provocando, o porque somos personas contrarias que se hacen daño mutuamente, o porque hay un tercero que inocentemente nos perjudica o nos quiere hacer daño. Otra razón es que el lugar en el que estamos es nocivo (Páramo, 2010).

Cuando se ha identifica al sujeto que propicia el desarrollo del conflicto, será prudente identificar cual es la conexión que nos ata, para luego revisar nuestra forma de pensar sobre la situación y la causa, de lo contrario se tiende a repetir los mismos conflictos una y otra vez (Páramo, 2010).

3.5.1.4. Ordenar las ideas

Para ordenar nuestras ideas es necesario reflexionar sobre la causa de las situaciones o conflictos que nos afligen. Se debe realizar pausadamente y para ello será conveniente seguir los pasos mencionados anteriormente, con el objetivo de generar ideas y repuestas a la razón del conflicto. Preguntas claves pueden ser: ¿Porque se está repitiendo esto en mi vida?, ¿Qué hice yo para que esto sucediera? ¿Qué me ata a esta situación que estoy viviendo? (Páramo, 2010).

Páramo (2010), continúa explicando que preguntar y buscar respuesta a estas interrogantes nos acercará a conocer la raíz del problema y la razón de específicos comportamientos que presentamos. Durante este proceso, se podrá ser más consciente de las acciones y decisiones que se toman, y sabrá con exactitud a partir del conocimiento de sí mismo, que puede estarle provocando los conflictos.

CAPÍTULO 6 TEORÍA

3.6. Teoría conductista del estímulo respuesta – teoría racional emotiva

Básicamente, la conducta es la reacción a un estímulo, esto lo defiende la *Teoría Conductista del Estímulo-Respuesta*. Según Watson, el estímulo como causa física, produce mecánicamente la reacción, efecto físico (Yela, 1996, pág. 90). También dicha teoría explica al aprendizaje humano en función a las reacciones provocadas por un estímulo. Indicando que existen dos tipos de condicionamientos: clásicos y operante.

Plavlov señala que, en el caso del condicionamiento clásico, existe conexión entre un nuevo estímulo y un reflejo (respuesta) ya existente, debido a que el individuo relaciona el nuevo estímulo con el estímulo que normalmente provocaba dicha respuesta. Plavlov realizó experimentos en perros para demostrar esta teoría, pero John Watson creía que era aplicable para seres humanos. Watson pensó que las emociones también se podrían aprender mediante la asociación condicionada, realizó experimento en un bebe demostrando como es el mecanismo para que se creen las fobias (García, 2016).

También se puede hablar del condicionamiento operante o instrumental, el cual se ha aplicado un sinnúmero de veces en el tratamiento de fobias y adicciones, en realidad, este aspecto ayuda a identificar y modificar esos hábitos que son de carácter dañino para el ser humano.

Ambos condicionamientos se relacionan entre sí, debido que el clásico, se refiere al aprendizaje de información sobre un estímulo, mientras que el instrumental implica aprender sobre las consecuencias de las respuestas (Figuroa, 2018).

Albert Ellis iniciador de la *Terapia Racional Emotiva*, considera desde su enfoque al ser humano, como un ser con la capacidad de comportarse de manera racional e irracional, y que solo cuando se actúa y piensa de manera racional, es cuando se puede lograr sentirse feliz y efectivo (Navas, 1981, págs. 76-77).

Según Navas (1981), en dicha terapia se incluyen dos aspectos esenciales: los pensamientos y las emociones. Debido a esto se cree que es posible cambiar las emociones cuando se cambian la forma en la que se piensa, y que su interacción provoca un efecto de causa-efecto influyendo ambos aspectos entre sí.

De esta misma relación existente el Dr. Ellis mediante la *Terapia Racional Emotiva*, presenta el origen de algunos desequilibrios y trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, desde su punto de vista provocados por el desorden de las emociones que presenta el paciente (Navas, 1981, págs. 76-77) .

Además, la terapia presenta once pensamientos irracionales comunes que impiden obtener el sentimiento de felicidad, entre estos pensamientos se encontró el siguiente relacionado con uno de los efectos del vamping en los adolescentes: *Es de suma necesidad que nos quieran y aprueben todas las personas significativas en nuestra vida.*

También en esta misma terapia se define como es una persona racional, la cual acepta su realidad y contexto, no se dedica a trabajos de ocio y se enfoca en ser productivo, también se relaciona personalmente con su grupo social.

Como se mencionó anteriormente una de las razones por las que adolescentes se disponen a practicar el vamping, es por obtener aprobación de su círculo social virtual (ajeno a la realidad que

le rodea), pero ¿qué sucede cuando no se puede obtener esa aprobación?, el joven empieza a crear pensamientos negativos que lo llevan a presentar emociones confusas, provocando en algunos casos efectos como la depresión o la ansiedad.

Para problemas de este tipo el terapeuta racional-emotivo contradice los pensamientos autodestructivos que presenta la persona, invitándola a realizar ejercicios emotivos y cognoscitivos, también le muestra cuáles son sus creencias irracionales permitiéndole al paciente analizar en que se ha equivocado para que durante el proceso pueda surgir la reestructuración cognoscitiva (Navas, 1981, págs. 76-77).

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de investigación

El objetivo del diseño metodológico es describir y explicar los procedimientos esenciales para llevar a cabo este estudio, a continuación, se explica detalladamente.

El estudio pertenece a la línea N°1 de salud pública con énfasis en la salud mental, el enfoque metodológico de la investigación es mixto porque representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación en la cual implica, la recolección, análisis de datos; cualitativos y cuantitativos, así como una integración o discusión en conjunto para verificar el producto de toda la información obtenida logrando un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Esta investigación se inclina más al enfoque cualitativo la cual se basa en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto (Sampieri, 2014).

También es de carácter explicativo porque va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos del establecimiento de relaciones entre conceptos. Es decir, que está dirigida a responder mediante las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales, en esta existe el interés de explicar por qué ocurre el fenómeno de la práctica del vamping en las y los adolescentes, para verificar las condiciones en la que esta se manifiesta (Sampieri, 2014, pág. 95).

De acuerdo con el alcance temporal del estudio es transversal ya que se realizó en un periodo de tiempo determinado comprendido entre octubre 2018- abril 2019.

El paradigma fue esencial para enmarcar la investigación dentro de una estructura lógica discursiva en torno a las características particulares. En este sentido, se seleccionó el paradigma interpretativo, porque este busca profundizar en la investigación, planteando diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización.

4.2. Contexto de estudio

El estudio se llevar a cabo en el Instituto Reino de Suecia, ubicado en el barrio 14 de abril, ubicada de la esquina sur este, escuela el Rosario 2 cuadra al sur en la parte oeste de la ciudad de Estelí, en el distrito número III, dicho institución es de carácter público, dependen del Ministerio de Educación, atienden aproximadamente a 1,200 estudiantes que curso diferentes grados de secundaria en el centro educativo, atendido por 30 docentes, en los turnos matutino y vespertino. Cubriendo la mayor parte de todos los barrios aledaño al instituto, atendiendo educación básica y media.

El Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, tiene como objetivo brindar una educación con calidad y calidez, contando con las áreas de consejería educativa.



Google maps Figura 1. Ubicación del Instituto Reino de Suecia

4.3. Población y muestra

Al ser un estudio de enfoque mixto se trabajó con una población de 240 adolescentes, estudiantes activos de décimo grado, turno vespertino del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí.

Para fines del estudio se tomó como parte de la muestra probabilística 36 estudiantes de ambos sexos, entre las edades de 15 a 18 años para aplicación de la técnica listado libre y escala Likert, partiendo de los resultados de la escala se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia donde se seleccionó a los 8 participantes que favorecían al estudio para la aplicación de entrevista.

4.3.1. Procedimiento de muestreo

Se realizó un muestreo probabilístico con el fin de obtener una conformación de la muestra representativa de cada grupo de estudiantes, esta se seleccionó utilizando el muestreo aleatorio estratificado por afijación proporcional, tomando en cuenta que los estudiantes están divididos en 6 secciones de 10°mo grado.

En la tabla que se muestra a continuación se describe el procedimiento estadístico realizado para calcular el tamaño de la muestra, en el programa Microsoft Excel.

MUESTREO ALEATORIO ESTRATIFICADO CON AFIJACIÓN PROPORCIONAL				0.15
Tamaño de la población objetivo.....			240	
Tamaño de la muestra que se desea obtener.....			36	
Número de estratos a considerar.....			6	
Afijación simple: elegir de cada estrato		6	sujetos	
Identificación	N°sujetos en el estrato	Proporción	Muestra de estrato	
1	Decimo A	40	16.7%	6
2	Decimo B	40	16.7%	6
3	Decimo C	40	16.7%	6
4	Decimo D	40	16.7%	6
5	Decimo E	40	16.7%	6
6	Decimo F	40	16.7%	6
	Correcto	100.0%	36	

4.3.2. Procedimiento estadístico para el cálculo del tamaño de la muestra

Igualmente, en el estudio se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, aplicado a la entrevista ya que se seleccionó a los participantes basado en un juicio subjetivo en lugar de hacer una selección al azar, los participantes se extrajeron a partir de los resultados de la escala Likert con los sujetos que fueras más rentables al estudio.

Criterios de selección:

Para optar a formar parte de la investigación, los participantes debían cumplir ciertos criterios o características con base al tema de investigación:

- Adolescentes entre las edades de 15 a 18 años.
- Disponibilidad para participar
- Estudiantes activos del Instituto Reino de Suecia
- Sean adolescentes activos en la práctica de vamping.
- Igual número de participación por sexo (hombres y mujeres)

Criterios de exclusión:

- Desconectarse antes de la 9 de la noche.
- No querer participar en el estudio.

4.4. Fuente de información

Fuentes primarias

Para el estudio se obtuvo información a través de los participantes quienes respondieron a las diferentes técnicas e instrumentos seleccionados como: la entrevista, listado libre y escala Likert, elaborados para dar respuesta a los objetivos planteados al principio de la investigación.

Fuentes secundarias

Al llevar a cabo las fuentes secundarias fue de vitalidad indagar sobre información viable, mediante una búsqueda incesable de literatura, donde se obtuvieron elementos que lograron

fundamentar el marco teórico y antecedentes, haciendo mención a aquellas fuentes que sustentaron estos: Google académico, revistas y tesis allegadas a la temática.

4.5. Métodos y técnicas para la recolección de datos

4.5.1. Método teórico

Cumplieron función gnoseológica, que posibilitó la interpretación de los datos encontrados.

- a) Método de análisis y síntesis: se realizó un análisis de la información recopilada de las diferentes fuentes que se encontraron, luego se hizo una síntesis de esta misma lo cual le dio cuerpo al marco teórico, además que se realizó una revisión de aquellos diferentes resultados que se obtuvieron en dicho estudio.
- b) Inductivo y deductivo: este se efectuó mediante un registro de los datos que se obtuvieron, utilizándose la función indagatoria de la muestra y posteriormente del análisis de los resultados que se obtuvieron en esta búsqueda, partiéndose este desde lo general hasta lo particular.

4.5.2. Métodos empíricos

Se obtuvieron los datos a través de instrumentos de información, como es el listado libre, entrevista y escala Likert, dado a que estos permitieron opiniones externas que el equipo investigador desconocía, obteniéndose una visión más clara y fundamental sobre lo planteado, teniendo criterio acerca de ¿cuáles son las repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping? En el planteamiento del problema de estudio.

A continuación, se hace la descripción de cada uno de los instrumentos utilizados en esta investigación son; entrevista, escala Likert, listado libre. Lo que proporcionó información suficiente para indagar sobre la problemática planteada.

Entrevista: esta técnica ha sido seleccionada por ser uno de los instrumentos más adecuados para recopilar información de índole cualitativa y social en la cual se armoniza con la problemática a investigar por lo que se compone de muchas dimensiones que se requieren para este estudio universal descritas a continuación:

La entrevista es un método recolección de información que implica conocimientos teóricos y prácticos sobre las dimensiones psicosociales de la comunicación, depende de una relación empática entre el entrevistador/a y el entrevistado/a en la medida que una persona es capaz de conectar con los puntos de vista actitudes y sentimientos de otra, con el objeto de conocerlos y comprenderlos en este caso los adolescentes de secundaria que utilizan las redes sociales en horas de la madrugada.

En aplicación de entrevista se realizó a alumnos de 4° año de secundaria del Instituto Nacional Reino de Suecia, en donde se tomó a las 8 personas con la puntuación más alta en la escala de Likert en cuanto a la práctica del vamping, esto nos permitió la recopilación de información necesaria para completar nuestro estudio. Ver instrumento de entrevista en anexo No 4

Listado libre: es un método fundamentado en la antropología cognitiva, tiene como propósito general una lista de palabras que lleva a reconocer y definir dominios culturales relevantes a un tema en particular, en donde se brinda una palabra, frase y tema; donde se le solicito a los adolescentes que indicaran cuales palabras se le venían a la mente cuando escuchaban la palabra generadora vamping.

Dentro de la aplicación del listado libre se realizó en las secciones de 4° año de secundaria del Instituto Nacional Reino de Suecia, en el cual se tomó a 36 estudiantes de ambos sexo femenino y masculino por cada sección, tomando una muestra representativa de cada sección 3 varones 3 mujeres, a las cuales se aplicó técnica de listado libre, donde nos facilitaron dicha información. (Ver instrumento de listado libre en anexo No 6)

Escala Likert: La escala de Likert tiene el honor de ser uno de los ítems más populares y utilizados en las encuestas a diferencia de las preguntas si/no, la escala de Likert permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que se le presente. Resulta especialmente útil emplearla en situaciones en las que pretendemos que la persona matice su opinión. En este sentido, las categorías de respuestas servirán para capturar la intensidad de los sentimientos del encuestado hacia dicha información (Llauradó, 2014).

(Ver instrumento de escala en anexo No 5)

Como un cálculo general de las secciones de 10°mo grado se oscila entre 240 personas.

Muestra invitada para la realización de la escala Likert: 36 personas (hombres y mujeres).

Seleccionadas: de las 6 secciones de 10^omo grado se seleccionó a 6 estudiantes de cada sección, 3 varones y 3 mujeres.

4.6. Plan de análisis de los datos

Escala Likert para el análisis cuantitativo se necesitó del programa SPSS, en este se obtuvieron gráficos y tablas de frecuencia que funcionaron para ver el porcentaje de personas, en este caso adolescentes que están **CD** (completamente de acuerdo) **DA** (de acuerdo) **I** (indeciso) **ED** (en desacuerdo) **CD** (completamente en desacuerdo).

Listado libre se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo de cada una de las respuestas brindadas por los adolescentes que hacen uso dispositivos móviles donde se valoraron la palabra relacionada práctica del vamping que más sobre salieron, realizando un análisis de los argumentos otorgados a dichas palabras por parte de los adolescentes.

Transcripción de información: esta permitió documentar tal cual las ideas, opiniones y experiencias de los sujetos a investigar, sin agregar o hacer juicio sobre lo expresado, esta fue utilizada para la entrevista la cual permitió responder sobre la práctica del vamping

Para el análisis de la práctica del vamping se realizó una triangulación de datos, de las diferentes técnicas de recolección, en este caso listado libre, escala de Likert y entrevista, el cual permitió hacer un análisis y constatar el fenómeno de estudio.

4.7. Operacionalización de variables

Tabla 1. Matriz de Operacionalización de variables

Operacionalización de variables					
Variables	Definición Conceptual	Dimensión de variables	Definición Operacional	Indicadores	Instrumento
Práctica del vamping	Consiste en desvelarse a mitad de la noche para utilizar los diferentes aparatos electrónicos que se tengan a mano	Juegos en línea, series, videos en YouTube y Actividad en las redes sociales por la media noche,	Actividad con los aparatos tecnológicos a la media noche reflejados en la técnica del Listado libre y los resultados obtenidos en la escala de Likert	Cansancio. Debilidad. Irritabilidad. Dificultad y lentitud en los procesos de aprendizaje, así como falta de concentración.	Listado libre y Escala de Likert Entrevista
Repercusiones cognitivas-conductuales	Son los efectos en las características de percepción y comportamiento	Cambios de pensamientos y Conductas	Las consecuencias cognitivos-conductuales encontradas en la escala de Likert	Cambio de pensamiento, problemas de retención y concentración Nerviosismo Falta de tolerancia	Escala de Likert

4.8. Procedimiento metodológico

El proceso de investigación se desarrolló en tres fases las cuales se describen a continuación:

4.8.1. Fase de planificación o preparatoria

En esta etapa se realizó la elección del tema para así llevar a cabo lo que es el planteamiento del problema, además de buscar fuentes de información existente que tenga relación con el estudio partiendo de esta se realizaron los objetivos donde luego se elaboró el marco teórico que sustenta el estudio; establecido los objetivos se seleccionaron y construyeron los instrumentos que dieron salida a cada uno de ellos.

4.8.2. Fase de ejecución o trabajo de campo

La recolección de datos es una parte fundamental, que implica elaborar un plan detallado de procedimientos que conducen a reunir datos con un propósito específico, este plan incluye el determinar cuáles son las fuentes donde se obtienen los datos y donde se localizan, a través de qué medios o métodos se recolectan los datos.

Para la realización de esta fase se ejecutó la aplicación de instrumentos como: la entrevista, técnica de listado libre, escala Likert, para llevarla a cabo se necesitó de lo siguiente:

El acceso al campo, es decir, al instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí donde se estableció un contacto con la directora del centro presentando una carta de permiso y estas fueron firmadas, además de una preparación, dentro de esto se dispuso el uso de rapport con los posibles participantes del estudio, posteriormente se realizó la selección de los y las colaboradores, para implementar la aplicación de los instrumentos mencionados anteriormente, los cuales fueron validados con anticipación, posteriormente se organizaron todos los datos que se obtuvieron en Microsoft Word de tal manera, dar salida a los objetivos propuesto de la investigación.

4.8.3. Fase analítica

Dicho tema de investigación es de origen mixto con predominio cualitativo, por ende, la recolección y análisis de datos fue de forma relacionada; es decir, que se combinaron técnicas y estrategia de recolección y análisis de datos cualitativos y cuantitativos dado que se necesitó interpretar de manera independiente la información obtenida de diferentes instrumentos de recolección de datos.

4.8.4. Informe final o fase informativa

Para la elaboración del informe final se realizó a partir de la aplicación de los instrumentos propuestos, los cuales brindaron información necesaria. Se les dio salida a los objetivos planteados en la investigación.

4.8.5. Aspecto ético

Para la realización de la investigación se necesitó de la participación de los adolescentes en el Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, donde se les brindó la información adecuada acerca de la naturaleza o finalidad de la investigación.

Los adolescentes firmaron un consentimiento para formar parte del estudio, donde autorizaron a las investigadoras utilizar la información obtenida de los instrumentos siempre y cuando sea con fines para la investigación y de manera anónima.

(Ver formato de consentimiento informado en anexo No 3)

V. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADO

En este apartado se presentan los resultados de la fase de campo, con relación a los objetivos planteados en el estudio, por esto se puede ver que los obtenidos tienen mucha relación con los resultados expuestos de los antecedentes encontrados, a continuación, se presentan:

Tabla n° 3 Características sociodemográficas presentes en la población de estudio

Características/ antecedentes	Valores	
Edad	Media: 15, DS: 2.6389 Valor mínimo:14 Valor máximo:17	
	Frecuencia N°	Porcentaje %
Sexo		
Hombres:	18	50
Mujeres:	18	50
Total:	36	100
Procedencia		
Zona urbana:	29	79
Zona rural:	7	21
Total:	36	100
Nivel socioeconómico		
Medio:	26	70
Bajo:	10	30
Total:	36	100
Religión		
Católica:	16	45
Evangélica	13	36
Ninguna:	7	19
Total:	36	100

Grafico N° 3 datos sociodemográfico

Las edades oscilan entre 14 y 17 años, con una edad promedio de 15 años, quienes manifestaron hacer uso del móvil en el transcurso de la noche (ver tabla n°6 en anexos). En cuanto al sexo la muestra está constituida equitativamente entre 18 hombre y 18 mujeres, en cuanto a la procedencia de los estudiantes 29 eran originarios de la zona urbana y 7 de la zona rural, 16 estudiantes practican la religión católica, 17 evangélica y tres estudiantes no pertenecen a ninguna.

Tabla 4. Análisis entrevista dirigida a estudiantes de Décimo grado.

5.1. Percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping

Preguntas	Respuestas	Categorías	Análisis de Resultados
<p>1. ¿Cuáles son las aplicaciones que utilizas con más frecuencias en tu celular?</p>	<p>Participante N° 1: YouTube, WhatsApp, Spotify, Dezeer.</p> <p>Participante N° 2: Google, YouTube, WhatsApp, Facebook.</p> <p>Participante N° 3: Facebook, WhatsApp, Messenger, Netflix, YouTube, Snapchat, Instagram.</p> <p>Participante N° 4: YouTube, free fire, Facebook.</p> <p>Participante N° 5: YouTube, Facebook, WhatsApp, twitter.</p> <p>Participante N° 6: Facebook, WhatsApp, free fire.</p> <p>Participante N° 7: Facebook, WhatsApp, YouTube, class Royale.</p> <p>Participante N 8°: Facebook, WhatsApp, free fire, Snapchat.</p>	<p>Aplicaciones</p>	<p>La mayoría de los adolescentes utilizan la aplicación WhatsApp, la cual se presenta como una app utilizada principalmente para la comunicación a través de audios o mensajes, también se da el intercambio de imágenes y videos. Esta al igual que Facebook, Instagram o Snapchat son apps que pueden funcionar como un canal entre el adolescente y personas desconocidas o que muestran un perfil virtual contrario a su identidad real.</p> <p>También, el hecho de que los adolescentes utilicen un promedio de cuatro aplicaciones es preocupante, porque su utilización implica la inversión de tiempo en línea, tiempo que permanecen alejados de la realidad que les rodea. Además, las redes sociales están condicionando a las personas a ejercer conductas adictivas, motivados por la necesidad de aumentar el número de seguidores.</p> <p>Es conveniente mencionar que los adolescentes están respondiendo ante un condicionamiento que les indica que donde suene el celular debe ir, no importando si esto interrumpe actividades académicas, o tiempos de descanso con el único propósito de satisfacer su necesidad de aceptación en las diferentes plataformas virtuales, de esta manera se generan estados ansiosos y de nerviosismo debido a la preocupación excesiva del uso de las redes sociales u otras aplicaciones que se han convertido en una herramienta indispensable para la socialización de los participantes.</p>

<p>2. ¿Cuándo compras un celular nuevo, ¿qué tan importante va a ser para ti que posea conexión a Internet?</p>	<p>Participante N° 1: Muy importante.</p> <p>Participante N° 2: Se siente bien porque sabes que revisarás tus aplicaciones favoritas.</p> <p>Participante N° 3: Muy importante sin internet no es celular.</p> <p>Participante N° 4: Muy importante para comunicarme y para las tareas.</p> <p>Participante N° 5: Es muy importante porque free fire y las redes sociales solo son con internet y solo ahí me mantengo.</p> <p>Participante N° 6: Es de gran importancia para la comunicación.</p> <p>Participante N° 7: Es importante porque la mayoría de las aplicaciones se usan con internet.</p> <p>Participante N° 8: Si muy importante porque sin internet no podemos vivir.</p>	<p>Conducta</p>	<p>Para la mayoría de los adolescentes es importante el tener conexión a Internet en sus dispositivos celulares, lo perciben como una oportunidad para revisar sus apps favoritas entre ellas las redes sociales mencionadas anteriormente y juegos en línea. También, las percepciones detalladas por los adolescentes al adquirir un celular nuevo y sobre todo que disponga de conexión a internet son múltiples, entre ellas la admiración de sus amigos, y la oportunidad de seguir una vida virtual donde son comprendidos y escuchados.</p> <p>Conductualmente se desarrollan ciertas afectaciones en los procesos de pensamientos los que dan lugar a determinadas emociones y conductas en los cuales los adolescentes tienen una manera particular (mal adaptativa) de razonar acerca de sí mismo y de los demás a esta forma errónea de pensar que determinan los sentimientos y comportamientos negativos las llamamos distorsiones cognitivas. Estos errores en el pensamiento no hacen más que agravar la dependencia a internet sumergiéndose así en un mundo de ilusiones donde todo es lindo y bueno, estas alteraciones suelen ponerse en funcionamiento cuando hay un estímulo asociado con el uso de dispositivos tecnológicos que los activa y mantiene involucrados.</p> <p>En uno de los factores que hace énfasis la ilusión de control se trata de la predisposición que tienen los adolescentes a creer que ejercen el dominio sobre determinados sucesos, pese a que estos puedan ser, en realidad, incontrolable.</p>
---	--	-----------------	---

<p>2. ¿En qué momento utilizas internet móvil?</p>	<p>Participante N° 1: En todo momento, porque siempre lo necesito.</p> <p>Participante N° 2: Por lo general en las noches que no estoy haciendo nada.</p> <p>Participante N° 3: Por las noches que nadie me molesta.</p> <p>Participante N° 4: Todo el tiempo.</p> <p>Participante N° 5: En las noches que está más interesante.</p> <p>Participante N° 6: En mi tiempo libre por lo general en la noche.</p> <p>Participante N° 7: Por las noches.</p> <p>Participante N° 8: Siempre.</p>	<p>Patrones</p>	<p>El uso de dispositivos móviles se ha vuelto indispensable en los adolescentes y más cuando estos disponen de conexión a internet en sus hogares, otros deben activar megas en sus celulares; invirtiendo muchas veces el dinero que sus padres destinan para que ellos lleven a su centro de estudio.</p> <p>El patrón de uso que se repite, es la utilización del teléfono móvil durante la noche debido a que es durante ese periodo que cuentan con el tiempo libre para navegar en la web. Y se encuentran sin supervisión de un adulto debido a que en la mayoría de los casos sus padres están dormidos o realizando la misma práctica, no tienen ninguna actividad que realizar y ellos disponen de privacidad para ejecutar diferentes funciones tecnológicas.</p> <p>Entre las principales motivaciones se encontró que es utilizado como una forma de escapar del mundo real o evitar el contacto personal afectando así el desarrollo de sus habilidades sociales, y estableciendo patrones de conductas destructivos, en muchas ocasiones los adolescentes llegan a practicar acoso y violencia hacia otros adolescentes o cyberbullying. El exceso de horas no solo afecta sus funciones cognitivas y conductuales si no que llega a desarrollar una conducta adictiva.</p> <p>Todo ese tiempo dedicado a las distintas funciones virtuales está siendo desaprovechadas ya que sus horas de descanso están siendo afectadas, es decir no están siendo suficientes para rendir en sus estudios disminuyendo su capacidad de memoria y concentración entre otras afectaciones tanto a corto como a largo plazo.</p>
--	--	-----------------	---

<p>4. ¿Qué te motiva a acceder al internet usando tu celular durante las noches?</p>	<p>Participante N° 1: Me motiva porque es ahí donde me doy cuenta de los nuevos chismes o cosas así.</p> <p>Participante N° 2: Jugar free fire.</p> <p>Participante N° 3: Me siento cómodo y relajado con mis amigos.</p> <p>Participante N° 4: Jugar free fire.</p> <p>Participante N° 5: Que tengo más tiempo.</p> <p>Participante N° 6: Leer sobre lo que me gusta y comunicarme con mis amigos, familiares.</p> <p>Participante N° 7: Porque todo lo hacen y tengo que estar actualizado como mis amigos.</p> <p>Participante N°8: Escuchar música y las redes sociales es a la hora que se ponen buenas.</p>	<p>Interacción Motivación</p>	<p>El principal elemento que les motiva a utilizar el teléfono celular por las noches es interacción con sus amigos. Esta búsqueda excesiva por estar en contacto con alguien más a través del teléfono, indica un sentimiento de soledad por parte del adolescente y por lo tanto una posible disminución del sentimiento de felicidad. Además, la mayoría mencionó utilizar principalmente las redes sociales durante las noches demostrando una necesidad por encajar en un grupo social. El uso de estas redes sociales y el deseo de pertenencia se relacionan con una baja autoestima en los adolescentes, siendo vulnerables y sensibles a cualquier crítica proveniente del grupo al cual desean pertenecer.</p> <p>La presión que el grupo ejerce influye en el uso de dispositivos móviles durante las noches, la necesidad de adaptación a las diferentes tecnologías y el deseo de destacar son motivos por los cuales los adolescentes acceden al internet. Actualmente, la mayor parte de estos, duermen con su teléfono celular convirtiéndose así en una adicción, en el momento en que son separados de sus artefactos llegan a presentar comportamientos similares a los de personas adictas a las drogas experimentando el conocido síndrome de abstinencia, algunas de las conductas son agresión, depresión, aislamiento causando problemas para concentrarse y mantener la atención. Cuya necesidad es estar cerca del celular no midiendo el exceso de horas, que afecta los patrones de sueño lo que genera que al día siguiente no quieran ir a la escuela, se sientan agotados y no presten el interés necesario aumentando la dificultad en los procesos de aprendizajes.</p>
--	---	-----------------------------------	--

<p>5. ¿Cómo consideras el uso de los dispositivos móviles en los miembros de tu familia?</p>	<p>Participante N° 1: Importante e indispensable en nuestra comunicación.</p> <p>Participante N° 2: Malo porque nos excedemos mucho y no nos acostumbramos a estar sin el celular.</p> <p>Participante N° 3: Normal todos tienen teléfono.</p> <p>Participante N° 4: Malo porque todos parecemos zombies.</p> <p>Participante N° 5: Normal ellos lo usan para comunicarse.</p> <p>Participante N° 6: Muy importante por cualquier emergencia.</p> <p>Participante N° 7: Muy malo ni le ponen mente a uno.</p> <p>Participante N° 8: Bueno porque es la forma en que podemos estar comunicándonos todos.</p>	<p>Patrones familiares</p>	<p>El uso de dispositivos móviles desde el punto de vista de los adolescentes se ha vuelto indispensable, actualmente por el exceso de trabajo los padres de familia otorgan como primer regalo a sus hijos un celular con el propósito de estar comunicados y aparentemente ejercer control sobre ellos, cabe destacar que muchas veces sus progenitores, recurren al uso excesivo del móvil, la manera en que los muchachos no interrumpan sus tareas.</p> <p>Siempre decimos que los hijos son el reflejo de sus progenitores y el área de la tecnología no es la excepción. En muchas ocasiones los padres se molestan porque sus chicos pasan horas en el celular y es en ese momento en el que ellos solo están actuando por imitación, ejecutando comportamientos similares a los que sus padres o tutores demuestran, generando patrones de conducta destructivos y fomentando hábitos que provocan un estilo de vida poco saludable.</p> <p>En inevitable observar como estos adolescentes repiten los mismos patrones negativos de sus padres, es lamentable que a nivel familiar se ha perdido esa disposición de ayudar a sus hijos con las tareas escolares ya que hasta ellos han dejado a un lado la capacidad de interpretar e indagar ya que en su mayoría son dependientes de Google para resolver problemas en los que se necesita no solo transcribir una respuesta si no de procesar y desarrollar nuevos aprendizajes.</p>
--	---	----------------------------	--

<p>6. ¿Usualmente en que piensas cuando estas conectados a dispositivos móviles por la noche?</p>	<p>Participante N° 1: En el chat con los amigos y las jañas.</p> <p>Participante N° 2: En que me voy a distraer y a comunicar con mis amigos.</p> <p>Participante N° 3: En hablar y publicar sobre el día de hoy.</p> <p>Participante N° 4: En jugar y en distraerme.</p> <p>Participante N° 5: pienso que estoy muy aburrido por eso me conecto.</p> <p>Participante N° 6: En jugar, ver mis redes sociales y estar conectado a internet.</p> <p>Participante N° 7: Pienso en jugar Clash royale y chatear con los amigos.</p> <p>Participante N° 8: Conectarme a chatear con las jañas, amigos y a ponerme al día con las publicaciones del día.</p>	<p>Percepciones</p>	<p>Perciben la utilización del celular por la noche como un acto totalmente normal y un espacio de entretenimiento donde se pueden divertir y distraer de las tareas diarias. También, lo perciben como un espacio para mantener relaciones de amistad, principalmente porque esa conexión supera los límites de espacio y tiempo. También, lo observan como una herramienta muy útil para conocer nuevos amigos, elemento fundamental para cuando se carece de habilidades sociales. Un punto de vista muy peligroso debido a que se ven expuestos a los riesgos que el internet presenta y a la vez limita sus habilidades sociales porque por lo general no actúan de la misma manera en las redes sociales que en la vida real.</p> <p>Las nuevas tecnologías se han vuelto indispensables para los adolescentes y podemos decir que ellos tienen un claro conocimiento de los riesgos que estas mismas implican, pero la misma dependencia es la que los mantiene sumergidos en esta práctica tan peligrosa, mayormente logran relacionarse con amigos, produciendo en ellos satisfacción ya que llegan a experimentar una vida de fantasía donde los patrones de comportamiento virtuales son distintos a los que reflejan de manera personal, desarrollando en muchas ocasiones problemas en la personalidad causando confusión en el adolescente al no tener definida una identidad, lo que puede desarrollar posteriormente trastornos de personalidad (trastorno narcisista de la personalidad , trastorno de la personalidad por evitación).</p>
---	--	---------------------	---

<p>7. ¿Qué emociones tienes cuando recibes Like en las fotografías, juegos en línea o ver series en YouTube?</p>	<p>Participante N° 1: Me emociono porque estoy alcanzando más fans.</p> <p>Participante N° 2: Me siento feliz porque voy superando.</p> <p>Participante N° 3: Alegría por los seguidores y por qué me consideran bella.</p> <p>Participante N° 4: Me siento bien, aunque no es lo más importante para mí, lo mío es jugar free fire.</p> <p>Participante N° 5: Me siento pleno y feliz ciento que le importo a la gente.</p> <p>Participante N° 6: Me siento alegre y realizado.</p> <p>Participante N° 7: Me siento el mejor y que todos me espetan y admiran.</p> <p>Participante N° 8: Me siento emocionado por ver mis series favoritas.</p>	<p>Percepción</p>	<p>La mayoría de los adolescentes expresan emoción y felicidad al obtener comentarios positivos de sus publicaciones en las redes sociales. Ellos traducen un “Me gusta” en apreciación, cariño y afecto. Mientras más comentarios positivos obtienen más se interesan por compartir su vida y gustos en las redes sociales, un aspecto relacionado con la conducta adictiva, al no obtener buenas apreciaciones el adolescente se cuestiona sobre su actuar y el actuar de los demás.</p> <p>Por ejemplo, las redes sociales como Instagram y Facebook se relacionan con baja autoestima, ya sea por la necesidad de perfección y mostrarse bellas o bellos en las fotografías o al observar a otras personas mostrarse casi perfectas. También, incrementa el deseo por adoptar un estilo de vida opuesto a la realidad del adolescente, con el único fin de obtener aceptación de sus contactos, esto indica un problema en la autoestima, creando dependencia de las opiniones de los demás y donde un Like puede representar una recompensa para el estado de ánimo de los chicos.</p> <p>Están tristes lo que nos indica que se sienten solos si no reciben Like, por otro lado, si reciben muchos Likes en sus fotos esto representa para ellos un reconocimiento por parte de sus amigos que en la mayoría de los casos son desconocidos pero el sentirse parte de esa comunidad produce en los adolescentes satisfacción y felicidad, aunque esta no sea por un tiempo prolongado, si no por el tiempo que se mantenga en tendencia su fotografía.</p>
--	--	-------------------	---

<p>8. ¿Qué pasa cuando no te contestan un mensaje de inmediato, como se siente?</p>	<p>Participante N° 1: Te sientes un poco pensativo y se hace preguntas uno como ¿estará enojado? ¿Será que no me quiere?</p> <p>Participante N° 2: Pensativo será que les hice algo malo.</p> <p>Participante N° 3: Me siento mal y pienso en no volverles a mandar mensajes.</p> <p>Participante N° 4: Pues se siente triste porque uno le escribe a quien le importa y ellos a veces lo ignoran.</p> <p>Participante N° 5: Depende si la persona no es importante me vale.</p> <p>Participante N° 6: Uno se molesta mucho.</p> <p>Participante N° 7: Normal, bueno si es alguien importante me pongo triste.</p> <p>Participante N° 8: Me molesto con la persona y conmigo por tonto.</p>	<p>Repercusiones</p>	<p>La mayoría de los estudiantes expresaron sentirse mal al no recibir mensajes inmediatos en las redes sociales, lo traducen como rechazo. Este aspecto es uno de los síntomas comunes en la adicción a las redes sociales, porque para ellos el objetivo de las redes es lograr conseguir algo a través de su utilización, ya sea aprobación social, relaciones de amistad o noviazgo, sobresalir para ser notados, etc. También, cuando una persona que sufre de una conducta adictiva al internet no se conecta a la web, tiende a sufrir del síndrome de FOMO por sus siglas en inglés Fear of Missing out en español miedo a perderse lo que está pasando, presenta ansiedad, angustias, miedo, su autoestima baja, se deprime, etc. Es una situación complicada porque involucra diversos síntomas, conductas y síndromes que se pueden desarrollar ante una exposición tan prolongada a las redes sociales.</p> <p>Existen conductas que han sido desarrolladas en los adolescentes como respuesta a determinados estímulos, los mensajes representan uno de los múltiples estímulos encontrados en redes sociales que están generando ansiedad, baja tolerancia, irritabilidad, agresividad y en algunos casos hasta depresión ya que el estar en redes sociales no solo representa un hobby para los adolescentes si no que representa un estilo de vida, es el medio en el que la mayoría se sienten aceptados, por lo cual al no recibir una respuesta inmediata a sus mensajes desencadenan distintas afectaciones tanto cognitivas como conductuales. La problemática que presentan los adolescentes es la normalización de sus conductas y pensamientos ante el uso excesivo del celular durante la noche, esta manera, para el joven será complicado identificar cuando ha tocado fondo y realizar sus actividades normalmente.</p>
---	---	----------------------	---

<p>9 ¿Qué te motiva a estar conectado a altas horas de la noche?</p>	<p>Participante N° 1: El tiempo más tuani y además el tiempo libre que tengo.</p> <p>Participante N° 2: Poder conocer más personas, y tener más amigos.</p> <p>Participante N° 3: La satisfacción de no tener que pensar en tareas y que no me estén molestando.</p> <p>Participante N° 4: Pues chatear con las chicas.</p> <p>Participante N° 5: El grupo de amigos que tengo se conecta a esa hora y es tuani porque nadie nos molesta.</p> <p>Participante N° 6: Mis amigos y los que se conectan a publicar buenas noticias.</p> <p>Participante N° 7: A mí me motiva los amigos, y los juegos.</p> <p>Participante N° 8: Es la mejor hora, la hora más caliente.</p>	<p>Motivación</p>	<p>La principal motivación es mantener la relación con sus amistades, reafirmando su pertenencia e identidad ante el grupo. El principal problema con las adicciones es que comienzan con un actuar que se vuelve repetitivo. La persona al contar con los recursos necesarios para que se dé el uso continuo del internet sin regulación y conociendo que siempre tienen un estímulo externo que los incita a continuar con la práctica del vamping, se da lugar a una conducta correspondiente a la adicción a las redes sociales.</p> <p>Entre los adolescentes, las horas de la noche constituyen el momento de mayor actividad en las redes sociales, es el momento destinado para descansar. Sin embargo, podríamos decir que es el momento en que para los adolescentes comienza su actividad, es esta tendencia lo que se denomina vamping y que se ha vuelto aún más común en los adolescentes, los cuales no lo reconocen como un problema el conectarse hasta la madrugada, entre los principales motivos de esta práctica se encuentra la falta de tiempo durante el día es por ello que se utiliza parte del tiempo reservado para el sueño , los adolescentes lo invierten para relajarse con la Tablet o móvil pero lo que los adolescentes no logran entender aun es que esta práctica puede llevarles a tener problemas físicos también al no reposar el tiempo necesario pueden experimentar cansancio , defensas bajas , mareos , náuseas ya que nuestro cuerpo necesita al menos 8 horas de descanso.</p>
--	---	-------------------	---

<p>10. ¿Cuánto tiempo dedico en la noche para estar en actividades en línea?</p>	<p>Participante N° 1: Me conecto después de las 10 de la noche como unas 4 horas.</p> <p>Participante N° 2: Horas a partir de las 10 de la noche.</p> <p>Participante N° 3: Hasta que me de sueño.</p> <p>Participante N° 4: De 4 a 5 horas.</p> <p>Participante N° 5: 6 horas.</p> <p>Participante N° 6: Casi toda la noche.</p> <p>Participante N° 7: De 5 horas a más.</p> <p>Participante N° 8: de 6 horas a más.</p>	<p>Adicción</p>	<p>Se presentan dos factores preocupantes en la utilización de su tiempo en el celular. Primero, la mayoría prefiere conectarse por la noche y pasan más de cinco horas conectados. Las repercusiones a nivel físico, cognitivo y conductual son innegables, la persona expuesta a esta actividad por un largo tiempo además de presentar cansancio físico, presentan irritabilidad, bajo rendimiento académico, depresión. Pero lo que caracteriza a la adicción al internet es la reducción del tiempo habitual dedicado a las tareas habituales, tales como dormir, obligaciones escolares y familiares, etc. Y es que el joven al estar tanto tiempo en las redes sociales con estímulos fácilmente desatenderá sus tareas regulares.</p> <p>Los adolescentes que pasan en un promedio de cinco a diez horas conectados muestran irritabilidad al desconectarse y muestran una pérdida de interacción social aumentando así las posibilidades de desarrollar una depresión, al utilizar los dispositivos móviles mayormente por las noches los adolescentes están atentando no solo contra su salud física si no también la salud mental , ya que al pasar tanto tiempo en internet se pierden muchas horas de sueño aumentando así la posibilidad de sufrir de estrés es importante mencionar que el exceso de horas en internet es considerado dentro de una adicción y como tal tiene consecuencias muy graves afectando el seno familiar , social , personal además de las afectaciones a nuestra salud mental, el exceso de horas frente a los distintos dispositivos móviles puede provocar daños oculares y auditivos irreversibles además del aumento de estados ansiosos al no poder conectarse.</p>

Análisis cualitativo de la técnica entrevista

Las redes sociales han cambiado la manera en la que los adolescentes se relacionan con sus familiares y amigos, lo cual se ha convertido en una herramienta con la que podemos estar informados 24 horas al día de la vida de los demás, sin necesidad de conocerles o interactuar con ellos. Es una vía para estar conectados con las vidas de otros de manera inmediata. El problema comienza en el momento en el que el uso de las redes sociales afecta a nuestro comportamiento, carácter y autoestima, síntomas que se dan al hacer uso excesivo del celular sin establecer horarios.

La mayoría de los entrevistados consideran como una necesidad básica tener celular con conexión a internet. Lo cual indica un pensamiento distorsionado, al considera esencial tener internet, destacando que en realidad no es prioridad el poseerlo. Al tener un pensamiento de este tipo, no se observa con claridad la realidad y provoca cambios en las emociones, conducta o estados de ánimo. Por ejemplo, al considera esencial el internet o el celular, cuando el adolescente no tiene acceso a esos recursos, se puede mostrar ansioso, con rabia e incluso depresivo. Por lo que tener ese punto de vista puede dar ciertos indicios de una conducta adictiva reafirmandose con los cambios de humor y manera de actuar ya sea con los amigos o familiares.

También, existen diferentes percepciones entre ellos, emociones y sentimientos que surgen debido a la aceptación social que les ofrecen las redes, donde la cantidad de “Me gusta” define que tan geniales o importantes son para sus amigos virtuales, de igual manera se consideran estos sitios lo más adecuado para desahogar problemas familiares y sentimentales cuestiones que no harían en la vida real o frente a una persona debido a que estar detrás de una pantalla le genera confianza y aceptación social.

Cada uno utiliza sus perfiles en redes sociales con distintos fines: estar conectados con amigos, mostrar sus viajes, vender un producto o un servicio, dar a conocer su trabajo. Para algunos adolescentes, el número de seguidores y de “me gusta” de sus publicaciones en redes sociales influye de manera directa en su autoestima y en la percepción que tienen de ellos mismos. Curiosamente, la mayoría de las respuestas mencionaba el uso de las redes sociales y no tanto búsquedas con motivo de tareas escolares, indicando que son las redes o los juegos en línea, el eje que atrae a los estudiantes a incidir en el uso del celular, ya sea de manera gradual o excesiva.

La necesidad por conseguir el mayor número de personas que visualicen tu contenido y le den a me gusta puede generar ansiedad por la aprobación del resto. Además, de manera continuada estamos comparando lo que vemos en las redes sociales con lo que tenemos: cuerpos perfectos, ropa de marca, viajes de ensueño, relaciones perfectas, popularidad y en ocasiones se puede llegar a confundir la vida real con la virtual.

Hay un alto porcentaje de adolescentes y jóvenes que tienden a valorar su propia autoestima según el número de “me gusta” que reciben sus publicaciones. Estas valoraciones positivas por parte de otros usuarios generan un efecto de aceptación social y sentimiento de éxito que influye directamente en su autoestima, también, su autoestima se verá afectada negativamente al no recibir buenas valoraciones, creando inestabilidad en el adolescente.

Aquellas personas que tienen una alta dependencia de las redes sociales, suelen dar una excesiva importancia a la opinión que los demás se forman de ellos según el perfil que muestran en sus diferentes redes. Cuidan al detalle el tipo de fotografías que muestran y cómo lo muestran, siempre pensando de qué manera pueden agradar más a los usuarios que las van a ver con el objetivo de conseguir una mayor interacción.

Necesidad de aceptación y valoración de los demás, los adolescentes necesitan tener el reconocimiento social, y cuando este no se obtiene se puede conseguir por medio de la red, en las redes sociales es fácil obtener las conversaciones tienden a ser reforzadoras entre ellos y es difícil que se produzca un conflicto ya que pueden subir fotos bonitas siempre habrá alguien que comente algo positivo y alentador respecto a las publicación y pocos serán los comentarios negativos en las que pueden fácilmente eliminarlo.

Existen ciertos estados emocionales que puede aumentar la vulnerabilidad psicológicas adiciones a la red que pueden sufrir depresión o están en un estado de ansiedad, esto provoca que las personas manifiesten inseguridad respecto a si misma, dicha insatisfacción oriente al individuo a utilizar red, evadir y escaparse de cualquier problema y liberarse de malestares emocionales.

El papel de la familia en el hogar es fundamental durante el desarrollo de los adolescentes, además al ser pilar para que el individuo forje su personalidad y carácter se deberán establecer reglas que deberán ser respetadas por todos los miembros de la familia. En algunos hogares, con respecto al

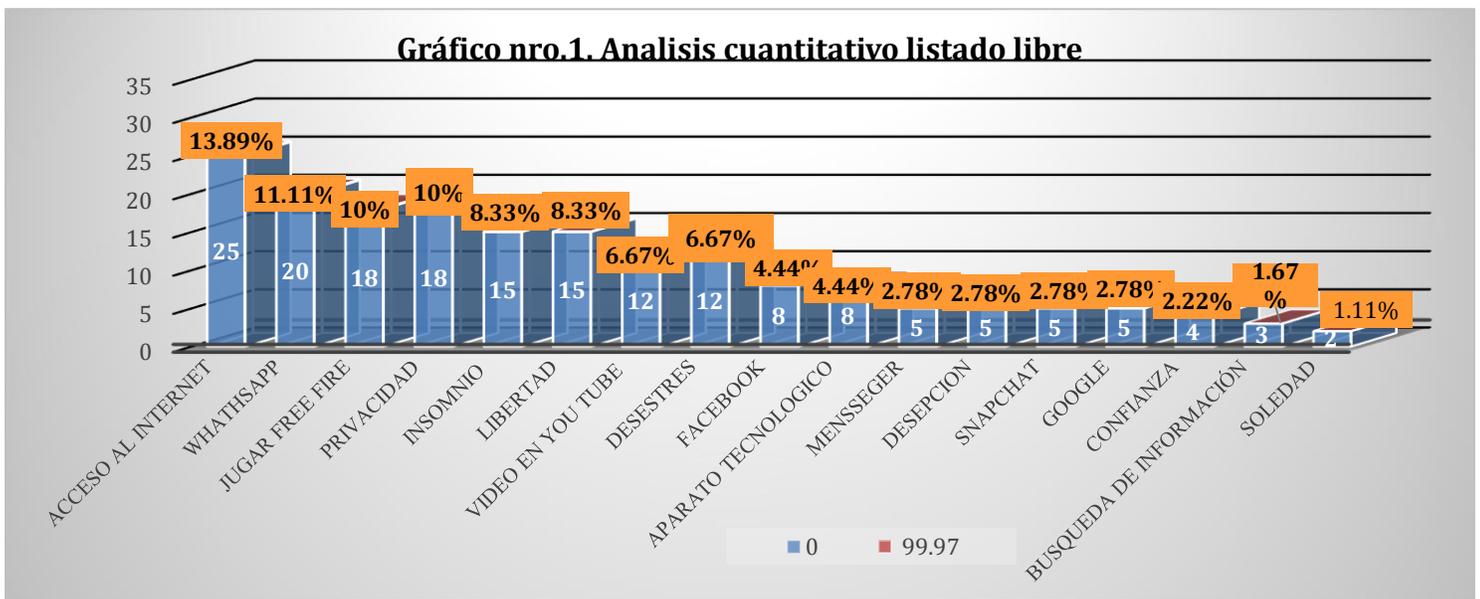
uso de la tecnología se establecen reglas de uso, pero el problema expresado por los estudiantes es que en su familia se ha normalizado el uso continuo de celulares y computadoras durante gran parte del día y noche, a la vez no se controla o limita su uso por parte de los padres o tutores de familia. También, admiten que sus padres no han hablado con ellos sobre los riesgos a los que se podrían ver expuesto al usar inadecuadamente sus celulares, el uso indiscriminado de la tecnología en el hogar da lugar a separación de familias provocadas principalmente por la falta de comunicación e interacción entre los miembros del hogar. Es responsabilidad de los padres enseñar a los adolescentes a utilizar adecuadamente estas herramientas para que sea posible mantener un equilibrio permitiendo la realización de actividades del entorno familiar y social, utilizando correctamente las tecnologías se obtendrán tiempo libre que incluirá el entretenimiento y la realización de otras tareas, necesidades del hogar, al desarrollo creativo y al descanso

La mayoría de los participantes aceptan ser practicantes del vamping, ya que la tecnología y sus horas libres les permite a ellos desarrollar sus distintas actividades nocturnas debido a que a esta hora no ejecutan ninguna actividad académica y pueden disponer de privacidad.

Análisis cuantitativo de la técnica de listado libre

5.2. Describir la percepción que tienen los adolescentes de la práctica del vamping

Figura 2. Resultados cuantitativos del listado libre en cuanto a la práctica del vamping.



El presente gráfico muestra los siguientes resultados encontrados de acuerdo las percepciones que tienen los/las adolescentes acerca de la práctica del vamping el cual son:

Un 13.88% acceso a internet, 11.11% WhatsApp, 10% juegos en línea se tiene con un 10 % privacidad, seguidamente con un 8.33% desvelarse, 8.33% libertad, con un 6.66% des-estrés, 6.66% videos de YouTube, 4.44% Facebook e igual con un 4.44% aparatos tecnológicos, 2.77% decepción e igual con un 2.77% Snapchat, 2.77% google, 2.77% Messenger, 2.22% confianza, 1.66% búsqueda de información con 1.11% soledad.

Se puede observar que un 13.88% equivalente al número de adolescentes asocian la práctica del vamping con el acceso a internet, teniendo como percepción el 11.11% WhatsApp como una de las redes fundamentales para ellos, así como juegos en línea y privacidad que equivalen un 10% todos estos componentes son los más relevantes dentro de la práctica del vamping.

El cuadro que se presenta a continuación detalla los argumentos manifestados por los adolescentes en relación con las principales palabras asociadas a la práctica del vamping.

Tabla nro. 5 Análisis cualitativo práctica vamping	
Palabras asociadas	Argumentos de los adolescentes
Desvelarse	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando sufro de insomnio me da por mirar videos toda la madrugada. • Porque a veces nosotros tenemos insomnio entonces no podemos dormir tomamos el teléfono para jugar. • Luego de no dormir te levantas cansado y no quieres ni ir a la escuela porque se te va el tiempo en madrugada. • Cuando no puedo dormir me pongo a jugar y se me va las horas jugando • Luego de no dormir durante unos 3 días temprano da gansa por no dormir • Porque no me da sueño, prefiero estar con el celular jugando
Jugar free fire	<ul style="list-style-type: none"> • Por qué juego gente de otros países. • Porque está más libre y por no tiene sueño. • En la noche por qué juego bien y no pierdo. • Juego clash porque me gusta estar un poco más arriba de mis amigos. • Porque estoy más libre y nadie me molesta. • Es la única hora que puedo conectarme. • Distraes mucho jugando y más la emoción que vas ganando se te va el tiempo
Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Porque nadie me molesta y chateo o miro publicaciones tranquilo. • WhatsApp Testear con la novia. • Reviso Facebook para ver qué hay de nuevo, para subir foto y testear.

	<ul style="list-style-type: none"> • Porque me dan ganas de ver memes. • Me gusta revisar mis redes sociales y estar conectado para conocer personas. • La mayoría de las personas se conecta en la noche • Para ver quienes están conectados • Me gusta chatear con mi novia
Video en you tube	<ul style="list-style-type: none"> • Por la noche me siento más relajado. • por qué está inspirado en ese momento. • Mirar videos de cantantes • Me entretengo viendo cosas de Netflix y se me pasa la hora de dormir
Acceso al internet	<ul style="list-style-type: none"> • Me gusta recargar en la noche • Siempre guardo riales para recargar mi celular. • En mi casa siempre hay wifi ilimitado. • Mi hermano me comparte internet. • Siempre me gusta activar datos • En mi casa tenemos wifi.
Búsqueda de información	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando me dejan algún trabajo y tareas. • Siempre me gusta buscar informaciones que me llame algo la atención. • Cuando no le entiendo un tema de las clases me pongo a buscar información valiosa.
Aparato tecnológico	<ul style="list-style-type: none"> • Me gusta estar con mi Tablet es más rápida. • Siempre tengo que estar con mi celular para jugar es más fácil • Chatear con mi celular porque nadie te está mirando
intimidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo más privacidad para conectarme en la noche • Nadie me molesta • Puedo expresar lo que siento a otra persona
Des-estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Dejas pensar en tus labores • Estar por unas horas desconectado de la realidad
Libertad	<ul style="list-style-type: none"> • Porque tienes más tiempo para realizar o ver las cosas que le gustan • Puedo hacer todo lo que quiera en mi red social

Tabla. 5 análisis cualitativo práctica del vamping

Resultado del listado libre Te preocupación por no estar conectados por la noche.

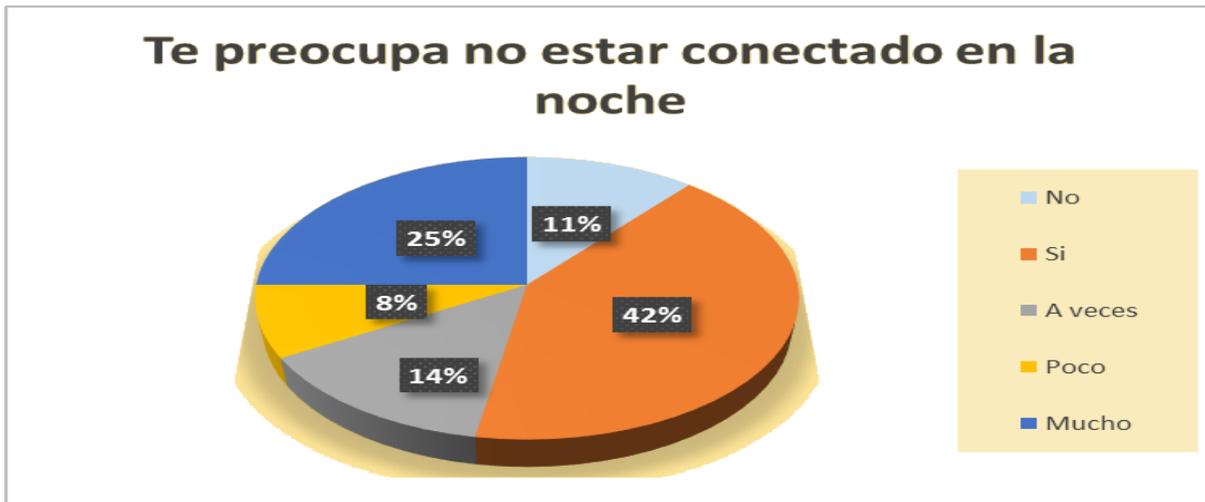


Gráfico 2. Técnica del listado libre te Preocupación por no estar conectados por la noche.

Un 42% se muestran preocupados al no estar conectados online durante las noches, 25% con mucha frecuencia, 14% a veces, un 11% no está preocupado, un 8% no muestra interés mayor en no estar conectado por las noches.

Se puede detallar que en su mayoría los adolescentes participantes están preocupados en no conectarse por las noches, mediante las cuales desarrollan actividades de su agrado produciendo en ellos satisfacción y aceptación.

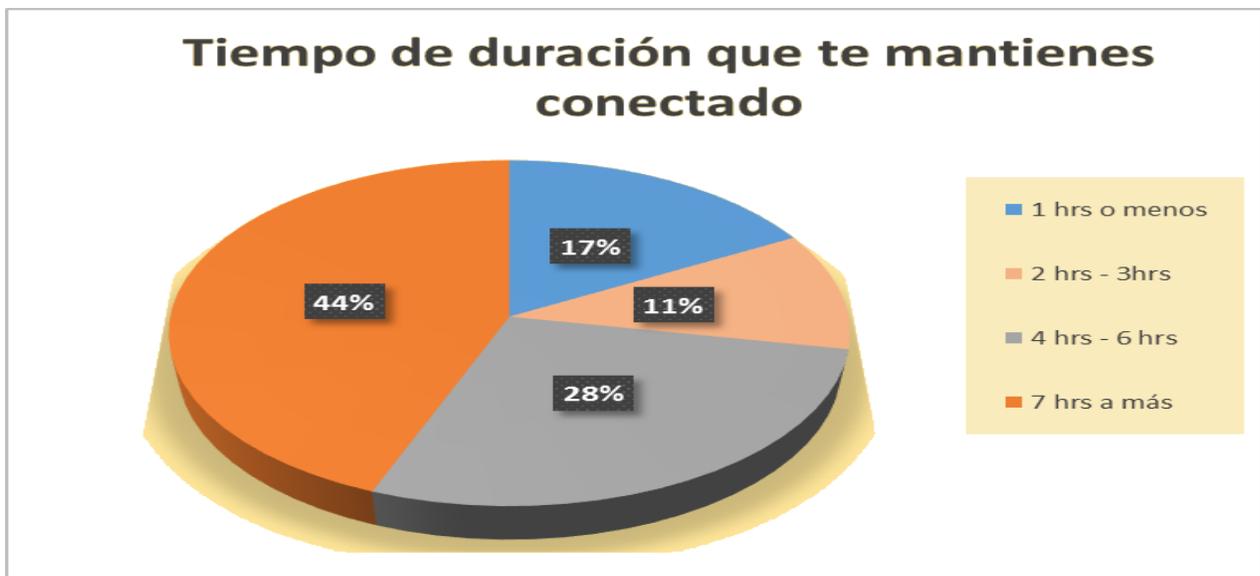


Gráfico 3. Tiempo de duración que se mantienen conectados.

El 44% de los estudiantes entrevistados se mantienen conectados de 7hrs a más, 28% entre 4 a 6hrs, 17% 1hr o menos y un 11% se conectan un lapso de 2 a 3hrs.

La secuencia con que los adolescentes están conectados ya sea a redes sociales, juegos en línea, series entre otros, es en su mayoría un 44% quienes dedican un promedio de 7hrs a mas tomando en consideración las horas más utilizadas mayormente por las noches siendo candidatos a la práctica del vamping.

Análisis cualitativo técnica de Listado Libre

En el ámbito cualitativo la mayoría de los participantes considera el vamping como una práctica común en ellos, además que el dejar de dormir no es algo que les afecte negativamente si no el momento en que pueden disfrutar de libertad y privacidad en sus asuntos tecnológicos. Los/ las adolescentes solo piensan en su necesidad de socializar y estar conectado con sus amigos/as a través de las redes sociales y los juegos en línea que se ha convertido en una tendencia para ellos.

Sin embargo, existe un número reducido de participantes que consideran el vamping como una práctica negativa en la que pueden experimentar soledad afectando así sus emociones causando un efecto en el estado de ánimo. Es decir, ellos llegan a considerar que el vamping no es tan interesante y necesaria para ellos.

También, es preocupante que la mayoría de las adolescentes permanezcan más de cuatro horas conectados en el internet, durante ese periodo de tiempo, se desconectan del mundo que les rodea por estar conectados virtualmente. Además, al contar con una variedad de apps para entretenerse como las redes sociales o juegos en línea, esta situación continúa contribuyendo a que el adolescente utilice excesivamente el internet.

Se incluye también el inadecuado uso que se le da al celular cierta cantidad lo utiliza para combatir el insomnio hasta presentar cansancio y quedarse dormidos con el celular encendido, otros estudiantes implican que el uso del celular les provoca perdida de sueño. Estos hábitos indican un cambio en los patrones de sueño y por ende en un adolescente que se siente cansado y sin energías durante el día. Cuando el adolescente no tiene energías, su conducta también cambia debido a que presenta irritabilidad u enojo ante cuestionamientos por su apariencia desmejorada, dichos cuestionamientos deberían de provenir de los padres de familia y de los docentes. Pero

principalmente de los padres de familia quienes pasan mayor parte del tiempo con los adolescentes, otra problemática podría ser si es un patrón familiar por el cual todos los personajes del entorno del estudiante se ven atraídos por el uso excesivo del celular.

También, se mencionó en los adolescentes una necesidad de libertad e intimidad, percibiendo al vamping como un espacio donde se siente libres de expresarse, y donde cuenta con privacidad. Lo que se identifica como un momento en el que la familia desconoce lo que ellos hacen y con quien lo hacen, un momento en el que el adolescente se encuentra por decisión propia vulnerable a los peligros que el inadecuado uso del internet presenta. De esta manera se identifica el rol fundamental que posee la familia, principalmente tutores, en la regulación del uso del celular en los adolescentes, pero también en la familia, porque el niño o joven repite patrones que observa en su hogar.

Análisis global de la entrevista y listado libre

Según las teorías de las percepciones y los resultados encontrados en la entrevista, se refleja en gran manera que estas percepciones que tienen los adolescentes del uso de la práctica vamping son creencias de pensamientos que a través de estímulos externos y de manera consciente hacen representaciones mentales de estos mismo. También esas representaciones mentales se reflejan en la diferencia entre su identidad virtual y la real, debido a que tienden a postear fotografías mostrando su mejor apariencia y tratando de corregir sus imperfecciones, en la mayoría de los casos, esa búsqueda de la perfección se ve motivada por la obtención de “me gustas” o “buenos comentarios” por parte de la gente que forma parte de su círculo social en las redes sociales.

Cuando el efecto es el contrario, y sus publicaciones son rechazadas o ignoradas por sus seguidores, los adolescentes tienden a sentirse molestos o culpables, porque consideran que si no son aceptados algo está mal en ellos o en la persona que no los acepta. También, la creación de esta identidad virtual que no concuerda con su identidad real provoca una falsa ilusión sobre lo que consideran bienestar, siendo algo temporal, que como se observó anteriormente puede variar de acuerdo con la aceptación o rechazo por los seguidores.

El trabajar en su identidad virtual requiere tiempo, llevando a los y las adolescentes a alteración de sueño causada por el uso de aparatos electrónicos a altas horas de la madrugada debido a que para los participantes este es el horario del que pueden disponer de privacidad, estando así, vulnerables a los riesgos a los que se puedan exponer. De igual manera se refleja que la técnica del listado libre hace significado con los resultados de la entrevista mostrando con palabras práctica del vamping sobre saliendo aquellas que se repiten como acceso a internet, WhatsApp, juegos en líneas, privacidad, libertad, desesteres, aparatos tecnológicos, confianza, Messenger y Snapchat para ellas y ellos el vamping tiene que ser representada con unas o varias palabras antes mencionadas.

En ambos instrumentos se observan aspectos repetitivos relacionados con la práctica del vamping, principalmente se identifica una conducta adictiva al uso del internet por las noches debido a la privacidad que según ellos ese momento representa, conducta que se ve motivada por estímulos externos como los patrones familiares observados durante la entrevista donde la familia en general se ve absorta por la tecnología obviando a las personas que están a su lado.

5.2. Patrones cognitivos conductuales que presentan los adolescentes que practican el vamping

En la presente escala se muestran los principales ítems que tienen mayor porcentaje respecto a los patrones cognitivos conductuales de los adolescentes que practican el vamping.

Análisis cuantitativo de la Escala de Likert

ESCALA DE LIKERT

Clave:

CD (Completamente de acuerdo) **DA** (De acuerdo) **I** (indeciso) **ED** (En desacuerdo)

CED (Completamente en desacuerdo).

Tabla 5. Escala de Likert con los resultados de las tablas de frecuencia y porcentaje obtenidos del programa SPSS.

		CD		DA		I		ED		CED	
		F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
1	Utilizo el celular mientras estoy en la cama	25	69.4	7	19.4	3	8.3	1	2.8	0	0
2	Prefiero socializar por las redes sociales en la noche	7	19.4	13	36.1	10	27.8	3	8.3	3	8.3
3	Mi capacidad de retención ha disminuido	3	8.3	11	30.6	7	19.4	5	13.9	10	27.8
4	Me siento cansado durante el día	12	33.3	3	8.3	7	19.4	11	30.6	3	8.3
5	Usualmente pierdo la conciencia de lo que ocurre en mi entorno mientras utilizo el móvil	5	13.9	8	22.2	8	22.2	10	27.8	5	13.9
6	Con facilidad interrumpo la hora de descanso para revisar el móvil	5	13.9	11	30.6	6	16.7	8	22.2	6	16.7

7	Con dificultad recuerdo las orientaciones que asigna el docente	4	11.1	7	19.4	5	13.9	9	25.0	11	30.6
8	Me parece normal utilizar celular, computadora de 10 de la noche a 3 de la mañana	7	19.4	2	5.6	8	22.2	7	19.4	12	33.3
9	Pierdo la noción del tiempo cuando uso el celular o tablet	13	36.1	7	19.4	7	19.4	6	16.7	3	8.3
10	Tengo más privacidad al utilizar mi aparato durante la noche	10	27.8	8	22.2	9	25.0	7	19.4	2	5.6
11	Mi rendimiento académico ha disminuido por realizar actividades en línea durante la noche	5	13.9	2	5.6	5	13.9	8	22.2	16	44.4
12	Tengo la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido	8	22.2	6	16.7	1 1	30.6	6	16.7	5	13.9
13	Usualmente hago uso del dispositivo móvil en el transcurso de la noche	6	16.7	15	41.7	7	19.4	4	11.1	4	11.1
14	La mayoría de mis amigos prefieren conectarse por la noche	12	33.3	14	38.9	7	19.4	2	5.6	1	2.8

Tabla 7: Escala de Likert con resultados de las tablas de frecuencia y porcentaje obtenidas del programa SPSS

En la tabla antes expuesta se muestran los 14 ítems que le dan salida al objetivo, puede apreciarse los patrones cognitivos-conductuales en los y las adolescentes, entre los principales resultados tenemos el ítem utilizo el celular mientras estoy en la cama (69.4%), a esta cantidad le sigue, usualmente hago uso del dispositivo móvil en el transcurso de la noche (41.7%), la mayoría de mis amigos prefieren conectarse por la noche (38.9%), prefiero socializar por las redes sociales en la noche (36.1%), me siento cansado durante el día (33.3%), mi capacidad de retención ha disminuido (30.6%) , igualándose esta cantidad con el ítem, con facilidad interrumpo la hora de descanso para revisar el móvil (30.6%), tengo más privacidad al utilizar mi aparato durante la noche (27.8%), usualmente pierdo la conciencia de lo que ocurre en mi entorno mientras utilizo el móvil (22.2%) igualándose en cantidades con el ítem, tengo la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido (22.2%), con dificultad recuerdo las orientaciones que asigna el docente (19.4%) este resultado también coincide con me parece normal utilizar celular o computadora de 10 de la noche a 3 de la mañana (19.4%) y por ultimo mi rendimiento académico ha disminuido por realizar actividades en línea durante la noche (13.9%).

Al realizar y aplicar la escala de Likert se obtuvieron los resultados mediante el programa de SPSS donde se tomaron los ítems de esta escala que hacían más énfasis a este objetivo, donde se hizo notable los patrones cognitivos - conductuales de los adolescentes que practican vamping.

El 19.4% de los adolescentes considera normal utilizar el celular o computadora de 10 de la noche a 3 de la mañana. Esto indica el desarrollo de tolerancia, en la que la persona en situaciones o momentos incómodos como es por la noche cuando la calidad de la luz no es natural y dañina para los ojos, y cuando después de la faena diaria desean seguir conectado en la red. Al normalizar esta situación, el adolescente presenta dificultad para reconocer una conducta adictiva, durante la dependencia al uso del celular, fácilmente se da el fracaso a la hora de querer limitar su uso. Y durante el día, al no descansar durante la noche presentan baja productividad e irritabilidad, para un estudiante estos síntomas repercuten en su rendimiento académico.

Un 36.1% de los adolescentes prefieren socializar por las noches en las redes sociales, indicando su utilización como un espacio para desarrollar sus habilidades sociales virtualmente, contrario a la realidad en muchos casos. También, su utilización se ve relacionada con el ego de la persona y la

autoestima, donde existe un condicionamiento generado ya sea por los “Me gusta”, “No me gusta” o buenos o malos comentarios sobre su actuar en las redes sociales.

Cuando nos referimos a la socialización, se nos viene a la mente, que la persona está en compañía de un grupo de amigos conversando e interactuando, pero el tipo de socialización que las redes sociales proveen, está muy lejana a ese concepto, la mayoría de las personas que se exceden en el uso del internet tienden a sentirse solos y tristes, tristeza que desaparece temporalmente cuando se obtienen “Me gusta” o comentarios, indicando que es un bienestar temporal condicionado por diferentes situaciones. Es importante, no generalizar, porque las personas que poseen alta dependencia del internet se ven afectadas en su estado de ánimo, lo cual no ocurrirá con alguien que debes en cuando utiliza las redes sociales. Si el adolescente se siente solo, indicara que en su entorno familiar la comunicación es limitada, por ende, busca en otros lugares un espacio donde sentirse amado y comprendido. Nos referimos a la comunicación porque el adolescente puede estar rodeado de sus familiares, pero si no existe comunicación en la familia los miembros se sentirán solos y rechazados.

Otro de los resultados que reveló la escala, fue la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido, esto confirma que realizar actividades en línea durante largas horas no sólo pueden alterar las horas de descanso sino también provocar en las psiquis de los adolescentes una sensación como si ellos continuaran conectados incluso si se encuentran realizando los deberes, en una clase, cenando con sus padres, etc. Esto es producto de que la mente se modifica lentamente haciendo que el adolescente pase más cantidad de horas en la red que en la vida real y termine incluso confundiendo ambas (Fuentes, 2018).

También, el hecho que los estudiantes expresen sufrir de insomnio al utilizar el celular, indica que podría estar reduciendo la producción de melatonina, como se mencionó anteriormente esta hormona regula el ritmo circadiano, provocando dificultad para conciliar el sueño o insomnio, la luz azul que emite el teléfono celular es la principal causante de esta problemática; lo cual empeora tomando en cuenta que los adolescentes entrevistados utilizan el celular por más de cuatro horas en la noche.

5.3. Proponer estrategias psicológicas que resulten efectivas para la disminución de la práctica del vaping en los adolescentes.

5.3.1. Identificar el problema

Es una estrategia efectiva cuando se tiene conocimiento de los pasos a seguir una vez identificado el problema que la persona padece. En general, uno de las principales situaciones que se presentan con el vaping, es la normalización de esta práctica, lo cual en muchos casos lleva a obviar cuando una conducta no es adecuada en el individuo; se habla de conducta porque es el aspecto que se puede identificar con mayor facilidad ya sea por la persona afectada o por familiares, amigos o un experto. Pero como se mencionó anteriormente, el vaping no crea solo una conducta adictiva sino también afecta la cognición del adolescente.

Entre los síntomas que se pueden identificar esta sensibilidad al no estar conectado a las redes, cambios repentinos en el estado de ánimo, síntomas de abstinencia y desinterés en actividades de la vida diaria; todos estos síntomas son propios de una conducta adictiva. Luego de identificar los síntomas, se recomienda buscar ayuda de un experto, que estructure un plan personalizado para poder cambiar la conducta adictiva; también, es importante contar con el apoyo emocional de amigos a familiares.

Esta estrategia es útil para tomar decisiones cuando la práctica del vaping ya ha afectado la vida diaria de la persona, pero lo ideal sería aplicar estrategias para evitar que se desarrollen conductas destructivas en el adolescente. Por ello, a continuación, se presentan estrategias para prevenir la práctica del vaping.

5.3.2. Capacitar a los docentes y alfabetización digital de los padres de familia

Los docentes necesitan tener información sobre el vaping, sus repercusiones y cómo manejar el problema en el aula de clase. También, el docente en muchos casos sirve como un puente entre el padre de familia y el adolescente, el cual tiene la oportunidad de observar la conducta del estudiante desde una perspectiva distinta a la del padre de familia. Durante los EPI-Aula que se realizan mensualmente, es necesario incluir el tema en la capacitación para que los docentes lo puedan incluir en el aula de clase.

A parte del EPI-Aula, se debe complementar la información con charlas dirigidas por psicólogos o expertos en la temática, de esta manera se estará concientizando a toda la comunidad educativa sobre las repercusiones que tiene el vamping a nivel cognitivo y conductual en los y las estudiantes.

En muchos casos los padres de familia tienen completo conocimiento sobre el uso que sus hijos le dan al internet durante la noche, porque ellos ejecutan las mismas acciones. Pero en otros casos los padres desconocen lo que sus hijos hacen porque no tienen habilidades para utilizar un Smartphone o una computadora, por ello es importante que se interesen en aprender y desarrollar habilidades tecnológicas para revisar cuando sus hijos están utilizando el internet de manera informativa o desinformativa. En este aspecto, el padre debe estar consciente que el objetivo de aprender sobre tecnología es para regular lo que sus hijos hacen en las redes, y no para que ellos repitan la conducta adictiva que puedan presentar los adolescentes.

También, el padre de familia tiene el derecho de buscar ayuda de expertos como los docentes o psicólogos, para que le indican los pasos a seguir para ayudar al adolescente y establecer un ambiente de comunicación asertiva en el hogar.

5.3.3. Creación de videos o comerciales

La mayoría de las personas son aprendices visuales, por ello crear videos para concientizar es un alternativa o complemento para las charlas o conferencias enfocadas en educar a las personas sobre este tipo de problemática. Es importante que organizaciones se interesen en investigar y divulgar sobre el vamping, al ser considerado un tema relativamente nuevo, de esta manera, podrán realizar comerciales o videos educativos con los que el público en general pueda sentirse identificado y prestar atención a las acciones que deben de tomar para prevenir el vamping en sus vidas.

Como en el caso anterior, la estrategia puede ir dirigida al público en general cuando se cuentan con los recursos necesarios para desarrollar este tipo de videos; pero a nivel de cada escuela también se puede llevar a cabo esta estrategia, incluso desde cada sección se puede hacer. Es conocido, que en muchas escuelas se está utilizando la tecnología con fines educativos en casi la mayoría de asignaturas que exige el currículo. Por eso, una efectiva estrategia es incluir en la clase ya sea de Creciendo en Valores, Lengua Extranjera, Taller de Arte y Cultura, etc., un proyecto en el cual los

estudiantes haciendo uso de sus teléfonos celulares y dirigidos por sus maestros elaboren de manera grupal un video enfocado en informar y concientizar sobre el vamping.

De esta manera, todos tendrán la oportunidad de involucrarse y aprender significativamente sobre la temática, además de crear consciencia, el estudiante trabajando en grupo desarrolla sus habilidades sociales, un aspecto muy importante porque la adicción a las redes sociales afecta el desarrollo social de los adolescentes.

5.3.4. Programa para Prevenir el Vamping

Ya se habló anteriormente de estrategia que se pueden hacer individualmente, este programa deberá incluir la participación de todos los protagonistas del problema; adolescente, padres, docentes. Se recomienda que sea elaborada por un psicólogo experto en trabaja con adolescentes y comportamientos adictivos a las tecnologías, debido a que el vamping incluye una conducta adictiva. Además, de informar sobre el vamping, el papel del psicólogo será tratar de involucrar a todos los protagonistas en el proceso de manera que se puedan identificar las conductas en el adolescente y la familia que están reflejando una adicción a la tecnología y así crear un plan personalizada para trabajar por familia.

Este tipo de programas toman tiempo y dedicación de los participantes, pero resultan efectivos para trata problemas cognitivos y conductuales. Este puede estar conformado por una sesión semanal durante dos meses, en el cual se establezcan objetivos por sesión y actividades a realizar como grupo. El éxito del programa siempre dependerá de la disponibilidad de los afectados para participar en las sesiones e integrar el aprendizaje obtenido diariamente.

5.3.5. Uso estratégico de lugares y alarmas

Esta estrategia es para ser aplicada en el hogar, lo que significa que el adolescente deberá de contar con el apoyo de toda la familia. Cuando el vamping se desarrolla durante el uso de la computadora, es preferible guardarla en un lugar donde no se tenga a la vista, al ser de escritorio se debe dejar cubierta con una sábana de manera que solo se utilice cuando sea necesario; así se puede regular su uso, para ello es necesario que la persona tenga auto-control para no caer en la tentación de usarla excesivamente; lo mismo puede aplicar para el uso del celular o desconectar el Modem WIFI

durante la noche, también son buenas alternativas de solución. Ésta estrategia te ayudará a reducir tu tiempo de conexión, dormirás más temprano y tendrás un mejor descanso.

Al momento de usar la computadora, existen aplicaciones que funcionan como alarma para medir el tiempo de uso, el adolescente o padre de familia deberá respetar ese tiempo estipulado para la realización de tareas escolares y unos pocos minutos para la recreación en la web. Una manera de trabajar en el autocontrol es dar pequeños pasos para disminuir el uso de la tecnología, por ejemplo, pasar quince minutos sin usar el celular, luego veinte y treinta, y así sucesivamente; porque cuando es una conducta que se ha repetido durante un periodo prolongado, para la persona será sumamente complicado pasar un día entero sin estar conectado en línea.

Además, como se mencionó anteriormente, la luz que emite el celular afecta la producción de melatonina, hormona fundamental para evitar el insomnio, por ello se propone reducir mínimo una hora antes de dormir la utilización del celular o la computadora y por supuesto, no utilizarlo durante la noche o evitar tenerlo fácilmente a nuestro alcance. De esta manera, se podrá dormir relajados y nuestro cerebro podrá obtener el descanso necesario para continuar productivamente durante el día; es una estrategia que los estudiantes deberían de aplicar para rendir eficientemente en las actividades académicas.

5.4. Triangulación

Aspectos Consultados (Categorías)	Resultados Documentos	Resultados Entrevista	Resultados Técnica de Listado Libre	Resultados Escala de Likert
Percepciones	La percepción es positiva, debiéndose a tres factores: la noche les genera mayor intimidad para conversar, la mayoría del día realizan actividades escolares en el caso de los adolescentes, y uno de los más interesantes el deseo de pertenencia a un grupo social (Moreno, 2016).	Perciben la utilización del celular por la noche como un acto normal y un espacio de entretenimiento donde se pueden divertir y distraer de las tareas diarias. Expresan emoción y felicidad al obtener comentarios positivos de sus publicaciones en las redes sociales.	El 44% de los estudiantes entrevistados se mantienen conectados de 7hrs a más, 28% entre 4 a 6hrs, 17% 1hr o menos y un 11% se conectan un lapso de 2 a 3hrs. La mayoría considera al vamping una actividad inofensiva que no afecta o afectara su conducta, un reducido porcentaje de los estudiantes la perciben como una práctica peligrosa.	Les parece normal utilizar celular, computadora de 10 de la noche a 3 de la mañana (19.4%).
Patrones Cognitivos-Conductuales	Uno de los principales patrones en los adolescentes es la conducta adictiva al internet, en la cual se presenta una pérdida en el control del uso del internet (European Union, 2019). La cual genera efectos cognitivos y conductuales como: disminuye concentración, cambia patrón de sueño y pensamientos sobre sí mismo, ansiedad, nerviosismo, etc.	Se repiten ciertos elementos de la conducta adictiva al internet, utilización prolongada durante la noche del teléfono celular hasta llegar a cansancio y utilizarlo como método para dormirse, ansiedad e irritabilidad al estar desconectado de la web, etc.	Un 42% se muestran preocupados al no estar conectados online durante las noches, 25% con mucha frecuencia. También, muestran decepción al no recibir mensajes inmediatamente.	Se sienten cansados durante el día (33.3%). Su capacidad de retención ha disminuido (30.6%) Con facilidad interrumpen la hora de descanso para revisar el móvil (30.6%). Pierden la conciencia de lo que ocurre en su entorno mientras utilizo el móvil (22.2%).

				Tienen la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido (22.2%).
Estrategias Psicológicas	Para problemas de este tipo el terapeuta racional-emotivo contradice los pensamientos autodestructivos que presenta la persona, invitándola a realizar ejercicios emotivos y cognoscitivos, también le muestra cuáles son sus creencias irracionales permitiéndole al paciente analizar en que se ha equivocado para que durante el proceso pueda surgir la reestructuración cognoscitiva (Navas, 1981, págs. 76-77).	Limitar el uso del teléfono celular en la familia, porque los adolescentes expresaron que en la familia todos tienen un celular, y se comunican con él, en lugar de hablar directamente.	✓ Tomando en cuenta los resultados del listado libre se recomienda: Limitar las horas en que los adolescentes se exponen al internet durante el día y la noche.	✓ Tomando en cuenta los resultados de la escala de Likert, se recomienda: Crear un espacio de comunicación y recreación entre la familia y los adolescentes para que puedan compartir tiempo de calidad alejados del celular.

VI. CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones del estudio, el cual se derivan a partir del análisis de los resultados, sobre las repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, periodo 2018-2019.

La percepción de los adolescentes en cuanto a la práctica del vamping es positiva, la relacionan con la oportunidad de mantener sus amistades y a la vez, se basan en la preocupación por verse bien o parecer genial, ya que piensan que es importante realizar las actividades en línea como sus demás compañeros, aludiendo que los hace ver genial estar conectados en la madrugada. Además, manifestaron sentimientos de soledad y decepción en su vida y es por ello prefieren pasar más tiempo en sus redes que interactuar con las personas que están a su lado, dejan a un lado la interacción con su vida real por crear y mantener una identidad virtual, en muchos casos completamente diferente a su identidad real.

Se identificaron los patrones cognitivo-conductuales de los adolescentes que practican vamping. Entre los patrones cognitivos se encontró el bajo rendimiento en las actividades escolares, disminución en la capacidad de retención, falsa sensación de escuchar el teléfono, debido al estado de alerta en el que se encuentran por estar a la espera del próximo mensaje. Entre los patrones conductuales, los resultados reflejaron; falta de tolerancia, las participantes manifestaron molestarse cuando la persona con la que textaban no les contestaba de inmediato los mensajes. Principalmente se identificaron características correspondientes a la conducta adictiva al internet ya que los adolescentes se excedían, al dedicarle más de cuatro horas diarias a las actividades en línea, limitando la realización de sus tareas habituales por pasar tiempo conectado en las redes sociales y en los juegos en línea.

Por otra parte, los adolescentes retoman actitudes que en su mayoría son negativas, recordando que estos descuidan, ámbitos de su vida como lo es la familia, escuela, amigos y pareja, además, estos expresan que están dispuestos a pasar todo el día conectados desde su teléfono o computadora porque esta actividad ha cambiado su forma de ser, les permiten desenvolverse, y esto le genera confianza comunicarse con otras personas a través de una pantalla.

La mayoría de la información recolectada a través de los instrumentos aplicados coincide con la teoría documentada en el marco teórico, al analizar las repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, se lograron identificar los patrones que se presentan durante la dicha práctica los cuales identifican a la vez las repercusiones en la conducta y pensamiento de los adolescentes. El área conductual se ve afectada debido a que el estudiante cambia su forma de relacionarse con su entorno, alejándose de las actividades diarias por interactuar a través del Internet, se presenta irritable, ansioso, etc.

En la cognición del estudiante, la memoria se ve afectada y la concentración, el patrón del sueño también cambia. Los pensamientos del joven en cuanto a su autoimagen se transforman, para ello transforman su identidad, y se muestran diferentes en las redes sociales a como en la vida real lo son, tal es el caso para los adolescentes a quienes en una situación no cuentan con habilidades sociales para conocer o mantener amistadas, pero que en las redes sociales son amigables, alegres, sociales, etc. También en cuanto a su imagen, redes como Instagram o Facebook incitan a mostrar una imagen perfecta de sí mismo, cambiando principalmente aspectos físicos, ocultado a través de la pantalla sus verdaderas emociones, sentimientos e ideas, para gustar y encajar entre su grupo de amigos o seguidores.

En base a los resultados, no cabe duda que el uso nocturno y excesivo de la tecnología acarrea efectos nocivos en la vida de quienes los practican, es por esto que en el transcurso del estudio se proponen diversas estrategias que involucran al núcleo familiar y resulten efectivas para la disminución de la práctica del vamping.

VII. RECOMENDACIONES

Con base a los resultados encontrados, se considera necesario plantear las siguientes recomendaciones:

Adolescentes que práctica el vamping

- A los adolescentes se les recomienda establecer un calendario y un horario en el que puedas utilizar los diferentes dispositivos en la noche o antes de ir a dormir.
- Informarse sobre las consecuencias que trae la práctica vamping y sobre todo hacer conciencia de lo que hacen.

Padres y madres de adolescentes que práctica el vamping

- Los adultos siempre pueden condicionar la hora límite basándose en otro tipo de actividades necesarias y positivas (como los estudios, el deporte, las tareas del hogar).
- Los padres deben ser el ejemplo para que sus hijos se acostumbren a dormir a las 9 de la noche y que ellos intenten seguir esas normas.
- Fomentar la comunicación presencial en los adolescentes, de manera que no consideren el celular la única herramienta para conocer o mantener amistades.

Recomendaciones a la institución educativa

En cuanto a la información obtenida mediante la investigación se recomienda a los centros educativos realizar campaña de prevención tanto como disminución del uso de la tecnología donde se involucre el núcleo familiar de los estudiantes para obtener conducta adecuada para el desarrollo social, mental y emocional de los estudiantes

- Dar charlas de concientización a los estudiantes donde se expongan las diversas consecuencias de realizar actividades en línea en las horas de descanso.
- Promover actividades recreativas para que los adolescentes canalicen su energía en actividades productivas en su desempeño escolar.
- Incluir en las asignaturas como Creciendo en Valores la formación sobre el correcto uso del internet.

- Durante los “Encuentros para padres de familia”, informarlos sobre la práctica del vamping y sus repercusiones, e incitarlos a regular el uso del celular en sus hogares.
- Los docentes, no solo los que imparten el área de Creciendo en Valores, deberían estar pendientes y conversar con los estudiantes ante cualquier cambio en su conducta, para buscar alternativas de solución juntos.

Fomentar en el aula de clase actividades grupales, donde los estudiantes puedan trabajar y comunicarse en equipo para mejorar sus habilidades sociales

A la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM-Estelí)

- Dar a conocer los resultados obtenidos mediante la realización de este estudio, tanto a los adolescentes como a la población general para prevenir el impacto cognitivo–conductual en relación con la práctica del vamping y motivar a futuros investigadores a profundizar el estudio relacionado a la temática.

Futuros investigadores

- Para futuros investigadores que deseen retomar este estudio y profundizar referente a la problemática que se abordó, se recomienda darle continuidad con el estudio, en cuanto a la estrategia psicológica.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Akcay, D. (2018). The effect of mobile phone usage on sleep quality in adolescents. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, pp. 13-17.
- Alegsa, L. (2018). *Diccionario de Informatica y Tecnologia* . Retrieved from Diccionario de Informatica y Tecnologia : <http://www.alegsa.com.ar/Dic/tecnologia.php>
- Archila, A. (2013). *Los Patrones Familiares* . Retrieved from Arturo Archila : <http://www.arturoarchila.info/los-patrones-familiares/>
- Barquero, A., & Calderon, F. (2016). Influencia de las Nuevas Tecnologías en el Desarrollo Adolescente y Posibles Desajustes. *Revista Cupula*, 11-25. Retrieved from INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL DESARROLLO: <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Bermello, R. (2016). El impacto negativo en los adolescentes y jovenes. *Revista de Ciencias Medicas de Mayabeque*, 2.
- Bornás, X., Barceló, F., & Toledo, M. (2002). Las Nuevas Tecnologías en la Terapia Cognitivo-Conductual: Una Revisión. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(2), 533-541. Retrieved Marzo 11, 2019, from http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-56.pdf
- Borrás, T. (2014, Enero). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Scielo*, 5. Retrieved from scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812014000100002&script=sci_arttext&tlng=pt
- Bustos, C. (2017, Agosto). *Análisis de los efectos producidos por el vamping en los adolescentes de 14 a 16 años de edad en la unidad educativa fiscal provincia del Cañar del Cantón Eloy Alfaro Duran de la Provincia del Guayas*. Retrieved from Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/20357>
- Carbonell, J. (2007). *Research Gate*. Retrieved from Research Gate: https://www.researchgate.net/publication/28219714_Que_uso_hacen_los_jovenes_y_adolescentes_de_internet_y_del_movil
- David. (2016, 05 18). *El vamping y sus efectos negativos en los adolescentes* . Retrieved from Bullying Acoso : <http://bullying-acoso.com/el-vamping-y-sus-efectos-negativos-en-los-adolescentes/>
- Ecoosfera. (2018,). *Ecoosfera*. Retrieved from Ecoosfera: <https://ecoosfera.com/depresion-ansiedad-adiccion-instagram-redes-sociales/>
- Englander, E. (2014). *The Conversation*. Retrieved Enero 26, 2019, from The Conversation: <https://theconversation-com.cdc.ampproject.org>
- European Union. (2019). *injuve*. Retrieved from injuve: <http://www.injuve.es/sites/default/files/FinalResearchInternet-ES.pdf>
- F, S. B. (2008). Condicionamiento operante . Obtenido de <https://explorable.com/es/condicionamiento-operante>

- Fernández, C., Del Hoyo, M., & García, M. (2014). Las redes sociales en la cultura digital: percepción, participación, movilización. *Revista de la asociación Española de investigación de la comunicación*, 12-18.
- Figuerola, A. (2018). *Psicología y Mente*. Retrieved from Condicionamiento Operante: conceptos y técnicas principales: <https://psicologiaymente.com/psicologia/condicionamiento-operante>
- Fuentes, A. (2018). *Educa Peques*. Retrieved from Vamping Definicion: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/vamping-definicion.html>
- Gaete, V. (2015). *Scielo*. Retrieved from Scielo: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
- García, J. (2016). *El Condicionamiento Clásico y sus Experimentos más Importantes*. Retrieved from Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/condicionamiento-clasico-experimentos>
- Guía de actuación Fepad. (n.d.). *Guía para padres y Educadores para prevenir o solucionar el abuso de móviles en adolescentes*. Retrieved Marzo viernes, 2019, from [www.san.gva.es/documents/156344/1781089/Guia de actuacion moviles.pdf](http://www.san.gva.es/documents/156344/1781089/Guia_de_actuacion_moviles.pdf)
- Guzmán, U., Ruiz, A., & Martínez, G. (2017, Enero). *Repositorio UNAN-Managua*. Retrieved from Dependencia tecnológica en los estudiantes universitarios de III año de la carrera de ciencias sociales del turno sabatino de la FAREM-Estelí con respecto Facebook y Whatsapp.: <http://repositorio.unan.edu.ni/7460/1/18027.pdf>
- Holson, L. (2014). Vampiros de las redes sociales: texto por la noche. *The New York Times*, pp. 1-2.
- Llauradó, O. (2014). *La escala de likert: qué es y cómo utilizarla*. Retrieved from Netquest : <https://www.netquest.com/blog/es/la-escala-de-likert-que-es-y-como-utilizarla>
- Méndez, G., Pérez, M., & Castillo, J. (2015). *Repositorio*. Retrieved Enero 26, 2019, from Impacto psicosocial del uso adictivo de las redes sociales en estudiantes jóvenes de tercer año de la carrera Trabajo Social de FAREM-Estelí, en el segundo semestre del año 2015: <http://repositorio.unan.edu.ni/1759/>
- Moreno, C. (2016). *Colchones.es*. Retrieved from Colchones.es : <https://www.colchones.es/informacion/efectos-del-vamping-descanso/>
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 75-83.
- Ndia, c. (2011). Impacto De La Tecnologia en la Adolescencia . *Free Css Template* , 1.
- Oliveros, J. (2015, Mayo 3). *Patrones de Crianza y Educacion*. Retrieved from El Popular.pe : <https://www.elpopular.pe/series/orientacion-y-familia/2015-05-03-patrones-de-crianza-y-educacion>
- Páramo, H. (2010). *Aprenda a Identificar Patrones de Conducta que Obstaculizan su Vida*. Retrieved from Descubre Subconsciente: <https://descubresubconsciente.com/aprenda-identificar-patrones-de/>

- Price-Mitchel, M. (2018). *Psychology Today*. Retrieved from Is Your Teen Vamping Instead of Sleeping?: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201804/is-your-teen-vamping-instead-sleeping>
- Roca, G. (2015). La Nuevas Tecnologías en Niños y Adolescentes. In G. Roca, *Cuaderno FAROS* (p. 11). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu . Retrieved from <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Las%20nuevas%20tecnolog%C3%ADas%20en%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
- Sáenz, C. (2013). CCCBLAB. *CCCBLAB*. Retrieved Febrero 18, 2019, from <http://lab.cccb.org/ca/univers-internet-mes-superficials-o-mes-llestos/>
- Sáez, C. (2013). *CCCBLAB*. Retrieved from CCCBLAB: <http://lab.cccb.org/ca/univers-internet-mes-superficials-o-mes-llestos/>
- Sampieri, R. (2014). El Proceso de la Investigación Cualitativa. In R. Sampieri, *Metodología de la Investigación* (p. 358). México D.F.: McGraw-Hill Education.
- Setien, M. (2017). *ABC Educación*. Retrieved from ABC Educación: https://www.abc.es/familia/educacion/abci-mayoria-menores-no-conscientes-riesgos-internet-201705111609_noticia.html
- Skinner, F. (2015). Principales Enfoques. *Unknown en 10:41*. Obtenido de <http://principalesenfoquesdelapsicofatirava.blogspot.com/2015/03/b-f-skiner.html>
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. (2017). *Mobile Phones in the Bedroom: Trajectories of Sleep Habits and Subsequent Adolescent Psychosocial Development*. Retrieved Enero 26, 2019, from Wiley Online Librry: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/cdev.12836>
- Yela, M. (1996). La estructura de la conducta. Estímulo, situación y conciencia. *Psicothema*, 89-147.

IX. ANEXOS

Anexo 1: Estructura para la validación de instrumentos



Seminario de Graduación

Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019.

Instrumento de validez de contenido

Autoras:

Miledis Guisel Pastrana Molina
María Eduarda Salgado Quintero
Erika Suyapa González Navarrete

Dirigido por: Franklin ZúñigaCarta

Estelí 12/03/19

Estelí, 12 de Marzo 2019

Solicitud para validación de instrumentos

Su Despacho

Estimada Maestra:

Reciba mis mayores muestras de consideraciones y estima:

Por medio de la presente hago su conocimiento que somos estudiantes de la carrera de quinto año de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM-Estelí, y actualmente estamos realizando nuestro trabajo de Seminario de Graduación para optar el título de Licenciatura en Psicología.

Por lo antes expuesto, nos dirigimos a usted, teniendo en cuenta su experiencia y méritos profesionales, a fin de solicitar su valiosa colaboración en la revisión y juicio como experto, para determinar la validez de contenido del instrumento de recolección de datos (Anexo), que tiene como objetivo recabar información para el desarrollo de la investigación titulada **“Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019”**.

En este sentido, la validación del instrumento permitirá asegurar la consistencia entre los objetivos, categorías, sub categorías y contenido de las preguntas, evaluados a través de los siguientes aspectos: presentación, persistencia, congruencia, redacción, claridad de las instrucciones, lenguaje apropiado y otro aspecto a su juicio crea necesario. Además, deberá realizar observaciones, las cuales se utilizarán para perfeccionar el instrumento hasta llegar a una construcción adecuada del mismo, de manera que la información sea apropiada para el tema objeto de estudio. Para ello, se le presentará una matriz que contiene los objetivos, operacionalización y preguntas del instrumento, así como también la consistencia de evaluación, de manera que usted pueda emitir el juicio que considere oportuno.

Agradeciendo su valioso aporte como experto.

Atentamente,

Estudiante de Psicología

Instrucciones

Por favor, lea detenidamente cada uno de los enunciados y de respuesta de cada ítem.

Utilicé el siguiente formato para indicar su grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno enunciado que se presenta, marcando con una equis (x) en el espacio correspondiente según la siguiente escala:

4. Excelente

3. Bueno

2. Regular

1. Deficiente

Si desea plantear alguna sugerencia para enriquecer el instrumento, utilice el espacio correspondiente a observaciones, ubicado en la parte inferior del formato.

Anexo 2. Tabla De Construcción Y Validación De Ítems (ejemplo)

Constancia de juicio de experto

Yo, _____, con documento de identidad número _____, Master, en _____; por

Medio de la presente hago constar que he leído y revisado con fines de validación, el instrumento de investigación: Escala Likert, Listado libre, Entrevista que será aplicado en el desarrollo del estudio: **“Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019”**, por los estudiantes: Miladis Guisel Pastrana Molina, María Eduarda Salgado Quintero y Erika Suyapa González Navarrete.

Luego de hacer las verificaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

Evaluación de instrumentos:

N o	Indicadores	Valores			
		Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
1	El instrumento presenta coherencia con el problema de investigación.				
2	El instrumento evidencia el problema a solucionar.				
3	El instrumento guarda relación con los objetivos y preguntas propuesta en la investigación.				
4	El instrumento utiliza un lenguaje apropiado.				

El instrumento diseñado a su juicio es válido () no valido ()

5	Los indicadores son correcto para cada dimensión.				
6	La redacción de la pregunta es clara y apropiada para cada dimensión.				
7	Relevancia del contenido.				
8	En general, el instrumento permite un manejo ágil de la información.				

Observaciones: _____

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de Estelí a los dieciocho días del mes de febrero de los años dos mil dieciocho.

Firma del experto

Anexo 3. Dirigida al Instituto Reino de Suecia
Consentimiento informado

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua formato de consentimiento informado para la participación en investigaciones.

Investigación: _____

Ciudad y Fecha: _____

Yo, _____ una vez informado los propósitos, objetivos, procedimiento de intervención y evaluación que se llevaran a cabo en esta investigación, autorizo a: Estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Aplicación de escala Likert

2. Entrevista

3. Listado libre

Adicionalmente se me informo que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en esta investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan concientizar a la comunidad y entidades correspondientes.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente esta información será archivada en papel y medios electrónicos. El archivo del estudio se guardaran en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua bajo la responsabilidad de los investigadores hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma _____ No. De identidad _____

Anexo 4: Instrumento para la validacion de tipo cualitativo



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDICCIPLINARIA DE ESTELI
FAREM-ESTELI



Entrevista

Lugar: Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí

Número de participantes: 8 adolescentes

Instrumento: Entrevista

Introducción:

Le invitamos a participar como informante en el estudio repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019.

Objetivo: Describir las percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping

Facilitadores:

- Miledis Guisel Pastrana Molina
- María Eduarda Salgado Quintero
- Erika Suyapa Gonzalez Navarrete

Guía de entrevista a adolescentes sobre la Repercusiones cognitivo conductual de la práctica del vamping

1. ¿Cuáles son las aplicaciones que utilizas con más frecuencia en tu celular?
2. ¿Cuándo compras un celular nuevo, ¿qué tan importante va a ser para ti que posea conexión a Internet?
3. ¿En qué momentos utilizas Internet Móvil?
4. ¿Qué te motiva a acceder al Internet usando tu celular durante las noches?
5. ¿Cómo consideras el uso de los dispositivos móviles en los miembros de tu familia?
6. ¿Usualmente, en que piensas cuando estas conectados a dispositivos móviles por la noche?
7. ¿Qué emociones tienes cuando recibes Like en las fotografías, juegas en línea o ves series en YouTube?
8. ¿Qué pasa cuando no te contestan un mensaje de inmediato, como se siente?
9. ¿Qué te motiva estar conectado a altas horas de la noche?
10. ¿Cuánto tiempo dedicó en la noche para estar en actividades en línea?

Anexo 5: Instrumento para la validacion de tipo cualitativo



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDICCIPLINARIA DE ESTELI
FAREM-ESTELI



Escala Likert

Lugar: : Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí

Número de participantes: 36 personas (18 hombres y 18 mujeres)

Instrumento: Escala de Likert

Duración:

Objetivo:

Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019.

Introducción

Estudiante de psicología de V año realizaran una investigación acerca de la Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019. El cual es sumamente importante el aplicarla para conocer la percepción que usted posee hacia la temática antes mencionada. Facilitadores:

- Miledis Guisel Pastrana Molina
- María Eduarda Salgado Quintero
- Erika Suyapa Gonzalez Navarrete

ESCALA DE LIKERT

Instrucciones

Marque con una X sobre la raya de acuerdo con la respuesta que considere adecuada para cada ítem.

Clave

- 1- Completamente de acuerdo 2- De acuerdo 3- Indeciso 4- En desacuerdo
5- Completamente de acuerdo

N°	AFIRMACIONES CONDUCTUALES	1	2	3	4	5
1	Utilizo el celular mientras estoy en la cama					
2	Prefiero socializar por las redes en la noche					
3	Me he propuesto dormir más temprano de lo común					
4	Me siento cansado durante el día					
5	Me preocupa no estar conectado con el celular					
6	Con facilidad interrumpo la hora de descanso para revisar el móvil					
7	Interrumpo la hora del sueño para ver las notificaciones en Facebook					
8	Me parece normal utilizar celular, computadora de 10 de la noche a 3 de la mañana					
9	Invito a mis amigos a jugar online en horas de la madrugada					
10	Prefiero dormir menos para estar más tiempo conectado					
11	Habitualmente utilizo video juegos online en el móvil					
12	Pierdo la noción del tiempo cuando uso el celular o Tablet					
13	Tengo más privacidad al utilizar mi aparato durante la noche					
14	La mayoría de mis amigos prefieren conectarse por la noche					
15	Mi actividad del día no me permite relajarme con mi teléfono o Tablet					
16	Mi rendimiento académico ha disminuido por realizar actividades en línea durante la noche					
17	Descuido mis tareas para estar más tiempo con el teléfono o computadora					

18	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir					
19	Pienso que las personas que se conectan después de media noche son atractivas e interesantes					
20	Frecuentemente las personas se quejan del tiempo que paso en internet					
21	Me siento preocupado cuando no puedo revisar mis redes sociales					
22	Frecuentemente actuó a la defensiva cuando alguien me pregunta que hago en línea					
23	Me he excedido con el uso del móvil					
24	Si no tengo el móvil me encuentro mal					
25	Tengo la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido					
26	Llegó cansado a mis clases por hacer uso de las aplicaciones del móvil a altas horas de la noche					
27	Usualmente hago uso de dispositivo móvil en el transcurso de la noche					
28	Me molesto cada vez que alguien me interrumpe, cuando realizo mis actividades en línea					
29	Necesito visitar mi red social antes de irme a dormir					
30	Mi capacidad de retención ha disminuido					
31	Usualmente pierdo la conciencia de lo que ocurre en mi entorno mientras utilizo el móvil					
32	Con dificultad recuerdo las orientaciones que asigna el docente					

“MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION Y BUEN DIA PARA USTEDES”

LISTADO LIBRE

N°__

Le invitamos a participar como fórmate en el estudio Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019.

I. Cuales palabras o frases se te vienen a la mente cuando digo las palabras **prácticas vamping**.

1. _____ .2. _____ .3. _____ .4. _____

5. _____

II. Ahora te pedimos que nos digas porque asociaste a Práctica vamping a cada una de tus respuestas.

2-Yo he respondido _____ porque

3-Yo he respondido _____ porque

4-Yo he respondido _____ porque

5-Yo he respondido _____ porque

Edad__ años

Sexo: Masc () Fem ()

Nivel de estudios: _____ ocupación: _____

Te preocupa no estar conectado en la noche: No__ si__ a veces () poco () mucho ()

Tiempo de duración que te mantienes conectado: _____

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 7. Tabla de la Escala Likert

Usualmente hago uso del dispositivo móvil en el transcurso de la noche

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Completamente de acuerdo	6	16.7	16.7	16.7
De acuerdo	15	41.7	41.7	58.3
Indeciso	7	19.4	19.4	77.8
Válidos En desacuerdo	4	11.1	11.1	88.9
Completamente en desacuerdo	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Anexo 8. Carta de comprobante de aplicación de instrumentos



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

Aquí nos ilumina,
un Sol que no declina
El Sol que alumbra
las nuevas victorias
RUBÉN DARÍO

40
2019

CONSTANCIA

La Suscrita Directora del Instituto Nacional Reino de Suecia de la Ciudad de Estelí, Departamento de Estelí, en uso de sus facultades que la ley le confiere hace constar que:

MILEDIS GUISEL PASTRANA MOLINA

ERIKA SUYAPA GONZALEZ NAVARRETE

MARIA EDUARDA SALGADO QUINTERO

Estudiantes de la carrera de Psicología de V Año en la FAREM Estelí, en la modalidad matutina realizaron aplicación de instrumentos como es Escala Liker, Listado libre y entrevistas de seis secciones de decimos grados de secundaria, turno vespertino del Instituto Reino de Suecia, con el tema de investigación **REPERCUCIONES COGNITIVOS- CONDUCTUALES DE LA PRACTICA DEL VAMPING EN ADOLESCENTES.**

Dado en la ciudad de Estelí, a los veintiún días del mes de marzo del año dos mil diecinueve.


Lic. Anabel Castillo Garnier



Directora INRS

Constancia de juicio de experto

Yo, Damian Rodriguez Prieto, con documento de identidad numero 161 161171 00018, Master, en Psicología; por

Medio de la presente hago constar que he leído y revisado con fines de validación, el instrumento de investigación: Escala Likert, Listado libre, Entrevista que será aplicado en el desarrollo del estudio: **“Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019”**, por los estudiantes: Miladis Guisel Pastrana Molina, María Eduarda Salgado Quintero y Erika Suyapa Gonzalez Navarrete.

Luego de hacer las verificaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

Constancia de juicio de experto

Yo, Gioconda Ordóñez Hernández, con documento de identidad número 163-170255-0000L, Master, en Psicoanálisis; por

Medio de la presente hago constar que he leído y revisado con fines de validación, el instrumento de investigación: Escala Likert, Listado libre, Entrevista que será aplicado en el desarrollo del estudio: **“Repercusiones cognitivo-conductuales de la práctica del Vamping en adolescentes de décimo y undécimo grado de secundaria del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, período 2018-2019”**, por los estudiantes: Miladis Guisel Pastrana Molina, María Eduarda Salgado Quintero y Erika Suyapa Gonzalez Navarrete.

Luego de hacer las verificaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:



Esteli 12 de Marzo del 2019.

Delegado Municipal: Jorge Luis Martínez Gómez

Su despacho:

Estimado Delegado:

Reciba cordiales saludos del Movimiento Estudiantil UNEN de la Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM Estelí.

Por medio de la presente hacemos solicitud para que las **estudiante de V año de la carrera psicología** puedan desarrollar la aplicación de instrumentos para finalizar su tesis, esto se estará aplicando en el instituto Reino de Suecia, con los año de IV y V del turno vespertino, el movimiento estudiantil de la UNEN **da fe de los principios y valores profesionales que nuestras compañeras que ha venido implementando en el desarrollo de su aprendizaje académico y de calidad, el cual es de importancia que nuestras estudiantes estén poniendo en prácticas sus conocimientos científicos profesionales.**

María Eduarda Salgado Quintero carnet 14057948

Miledis Guisel Pastrana Molina carnet 14057057

Erika Suyapa González Navarrete carnet 12051535

Agradeciendo de manera cordial el trámite de nuestra gestión estudiantil, que es fundamental para el proceso educativo y de calidad como futuros profesionales de nuestra universidad y de nuestro país.

Nos despedimos, no, sin antes desearle éxitos en sus labores.

Sin más que agregar nos suscribimos.

Fraterno.



Cro. Francisco de Jesús Palacios Toruño.
Presidente
UNEN FAREM-Estelí.

Cc.
Archivo UNEN

“En nuestras manos, el futuro de la patria”

Anexo: 9 Matriz de construcción de instrumento

Matriz de construcción de instrumento					
Instrumentos	Objetivo específico	Categoría	Sub categoría	Informantes	Preguntas Ítems
Listado libre	Objetivo 1. Describir la percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping	Percepciones de los adolescentes	Pensamiento Emociones	Adolescentes	Que palabras o frases se te vienen a la mente cuando digo la palabra Prácticas vamping .

Matriz de construcción de instrumento

Instrumentos	Objetivo específico	VARIABLES	Indicadores	Informantes	Preguntas Ítems
Escala Likert	Objetivo: 2. Identificar los patrones cognitivos-conductuales de los adolescentes que práctica el vamping	Cogniciones conducta	Pensamiento Adición al internet	Adolescentes	30 ítems de la escala tipo Likert

Matriz de construcción de instrumento

Instrumentos	Objetivo específico	Categoría	Sub categoría	Informantes	Preguntas Ítems
Entrevista	<p>Objetivo</p> <p>1. Describir la percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping</p>	Percepciones	Pensamiento, Adición al internet cogniciones conducta	Adolescentes	<p>Pregunta 1, 2,5 corresponde al primer objetivo</p> <p>1¿Cuáles son las aplicaciones que utilizas con más frecuencia en tu celular?</p> <p>2¿Qué tipo de pensamiento te genera el estar conectado a dispositivos móviles por la noche?</p> <p>5¿cuáles son las emociones que experimentas a través de los Like que recibes en las fotografías, juegos en línea o series en YouTube?</p>

	<p>Objetivo: 2 Identificar los patrones cognitivos-conductuales de los adolescentes que practica el vamping</p>	<p>Patrones de Pensamiento y conducta</p>	<p>comportamiento familiar y en el contexto social</p>	<p>Adolescentes</p>	<p>Pregunta 3 hasta la 8 da salida segundo objetivo.</p> <p>1. ¿Cuándo compras tu próximo celular qué tan importante va a ser para ti que posea conexión a Internet?</p> <p>2¿En qué momentos utilizas Internet Móvil?</p> <p>3¿Qué razón crees que te motiva para acceder a Internet usando tu celular durante las noches?</p> <p>4¿Cómo es el uso de dispositivos móviles en los miembros de su familia? (adecuado o inadecuado).</p> <p>6¿cuándo no te contestan un mensaje de inmediato altera tu estado de ánimo?</p> <p>7. ¿Qué te motiva a estar en altas horas de la noche?</p> <p>8. ¿Cuánto tiempo dedico en la noche para estar en actividades en línea?</p>
--	---	---	--	---------------------	---

Ilustración 1. Adolescentes sexo femenino práctica vamping



Ilustración 2. Adolescentes del sexo Masculino en la práctica vamping

