



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y

TECNOLOGÍA (FECYT)

CARRERA: PSICOLOGÍA REDISEÑO

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR, MODALIDAD PRESENCIAL DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN
LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA DE PRIORATO DEL CANTÓN
DE IBARRA”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicología General

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

Autor: Calderón Álvarez Estefanía Ruth

Director: Msc. José Fernando Oñate Porras

Ibarra – 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100520111-4		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CALDERÓN ALVAREZ ESTEFANÍA RUTH		
DIRECCIÓN:	AVENIDA GALEANOS		
EMAIL:	recalderonalvarez@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELF. MOVIL	0991145736

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE PRIORATO DEL CANTÓN DE IBARRA
AUTOR (ES):	CALDERÓN ALVAREZ ESTEFANÍA RUTH
FECHA: AAAAMMDD	2024/05/20
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	TERCER NIVEL - LICENCIADA EN PSICOLOGÍA GENERAL
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Fernando Oñate Msc. Marco Tafur

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 20 días del mes de mayo de 2024

EL AUTOR:

Estefanía C.

Estefanía Calderón

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 8 de mayo de 2024

Msc. José Fernando Oñate Porras

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



①
Msc. José Fernando Oñate Porras

C.C.: 1717554891

DEDICATORIA

A mis queridos padres y hermanas,

Este logro no solo es mío, sino también de ustedes. A lo largo de este arduo camino, su amor, apoyo y comprensión han sido mi mayor fortaleza y motivación.

A mis padres, quienes han sido mis guías y ejemplos de perseverancia, les agradezco por sus sacrificios, por creer en mí y por alentarme a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Su amor incondicional y su constante apoyo han sido los pilares sobre los cuales he construido este proyecto y mi vida.

A mis queridas hermanas, quienes siempre han estado a mi lado, compartiendo risas, alegrías y también desafíos, les agradezco por su compañía, comprensión y aliento. Su presencia ha llenado de luz y calidez cada etapa de este camino académico.

A mi tía, quien me abrió las puertas de su hogar para que yo pueda cumplir mi sueño.

A mi abuelita, sé que me cuidas desde el cielo, no hay día que no agradezca por sus enseñanzas y por enseñarme a ser perseverante.

Con todo mi cariño y gratitud.

Estefanía Ruth Calderón Álvarez

AGRADECIMIENTO

Quisiera expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de alguna manera al desarrollo y culminación de este trabajo de tesis.

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme fuerza para continuar y ser fuerte ante las adversidades.

A mi amada familia que siempre me apoyo, me motivo y me acompaño durante este proceso.

Además, quiero agradecer a las personas especiales que considero mi familia Sol, Naye y mi amado Isma por su motivación constante.

A mis compañeros de clases quienes hicieron más amenas mis clases.

A mi Profesor de Titulación 1 y 2, Msc. Miguel Posso, por su guía, enseñanza y su disposición.

Al Msc. Fernando Oñate por su paciencia y apoyo incondicional a lo largo de todo este proceso, ya que sin su compromiso y acompañamiento esto no sería posible. Su experiencia, dedicación fueron fundamentales para orientarme y ayudarme a alcanzar los objetivos propuestos. Gracias por ser un Docente que inspira.

Al Msc. Marco Tafur por sus recomendaciones, enseñanzas, acompañamiento y disposición en esta investigación.

También quiero extender mi gratitud a todos los profesores y profesionales que compartieron sus conocimientos y brindaron su valioso tiempo para discutir ideas, proporcionar retroalimentación y orientación durante las diferentes etapas de esta investigación.

Por último, pero no menos importante, quiero reconocer y agradecer a todas las personas que participaron en este estudio, así como a la Unidad Educativa Priorato que facilito el acceso a los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

Este logro no hubiera sido posible sin el apoyo y la colaboración de cada uno de ustedes. A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento.

Estefanía Ruth Calderón Álvarez

Resumen

Las redes sociales han transformado nuestra sociedad, convirtiéndose en herramientas indispensables para el día a día. Aunque representan un avance significativo, especialmente para los jóvenes inmersos en la era digital, su uso excesivo puede impactar negativamente en su salud mental y el estilo de vida, afectando varias de sus actividades, lo que requiere una reflexión sobre su manejo adecuado.

El objetivo de la presente investigación es analizar la adicción a las redes sociales y ansiedad en los estudiantes de 1°, 2° y 3° de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato. La presente investigación desarrollada fue una investigación-acción mixta, es decir, tanto cuantitativa y cualitativa, se usó Test de Adicción a Redes Sociales, Ansiedad y preguntas de tipo sociodemográficas. En el Alfa de Cronbach encontramos para el Test ARS un Alfa de Cronbach es de 0,882, que según la escala de George y Marely es considerado como bueno; mientras que para el test de Ansiedad de Zung el Alfa de Cronbach es de 0,600 lo que es considerado cuestionable.

En la investigación realizada el 93,4% mostró no tener ansiedad y se encontró que el 34,1% de los estudiantes tienen una grave adicción. El p-valor es menor a 0,05 (p-valor= 0,00), por lo tanto “Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Priorato”. La adicción a las redes sociales afecta la salud mental, causando problemas como depresión, ansiedad y estrés, y es un fenómeno que implica aspectos psicológicos y conductuales complejos.

Palabras claves: redes sociales, adolescentes, ansiedad, adicción, bachillerato, adicción a redes sociales.

Abstract

Social networks have transformed our society, becoming indispensable tools for everyday life. Although they represent a significant advance, especially for young people immersed in the digital age, their excessive use can have a negative impact on their mental health and lifestyle, affecting several of their activities, which requires reflection on their proper management. The aim of this research is to analyse the addiction to social networks and anxiety in 1st, 2nd and 3rd year high school students of the Priorato Educational Unit.

The present research was a mixed action-research, i.e. both quantitative and qualitative, using the Social Networking Addiction Test, Anxiety and socio-demographic questions. Cronbach's alpha for the ARS test was 0.882 Cronbach's alpha, which according to George and Marelly's scale is considered good, while for the Zung Anxiety test Cronbach's alpha was 0.600, which is considered questionable.

In the research conducted 93.4% showed no anxiety and 34.1% of the students were found to have a severe addiction. The p-value is less than 0.05 ($p\text{-value} = 0.00$), therefore "There is a statistically significant relationship between the use of social networks and anxiety in high school students of the Priorato educational unit". Addiction to social networks affects mental health, causing problems such as depression, anxiety and stress, and is a phenomenon that involves complex psychological and behavioural aspects.

Keywords: social networks, adolescents, anxiety, addiction, high school, social network addiction.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
Motivaciones para la investigación.....	1
Problema de la investigación.....	1
Justificación.....	1
Objetivos.....	2
General.....	2
Específicos.....	2
Problema y dificultades.....	3
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	4
1.1 Salud Mental.....	4
1.1.1 Conceptualización.....	4
1.1.2 Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano.....	5
1.1.3 Cuidado de la salud mental.....	5
1.2 Redes sociales.....	6
1.2.1 Definición.....	6
1.2.2 Clasificación.....	7
1.2.3 Ventajas y Desventajas.....	8
1.3 Adicción a redes sociales.....	10
1.3.1 Conductas Adictivas.....	10
1.3.2 Causas y Consecuencias.....	11
1.3.3 Dimensiones.....	13
1.4 Ansiedad.....	14
1.4.1 Conceptos.....	14
1.4.2 Dimensiones.....	14
1.4.3 Niveles de Ansiedad.....	15
1.5 Adicción a redes sociales y Ansiedad.....	15
1.5.1 Hallazgos actuales.....	16
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
2.1 Tipo de investigación.....	17
2.2 Métodos, técnicas e instrumentos.....	17
2.2.1 Métodos.....	17
2.2.2 Técnicas.....	18
2.3 Preguntas de investigación e hipótesis.....	18

2.4 Matriz de Operacionalización de variables (o matriz diagnóstica).....	18
2.5 Participantes (población y muestra).....	20
2.6 Procedimiento de análisis de datos.....	21
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE DATOS.....	22
3.1 Niveles de Ansiedad y Adicción a Redes Sociales.....	23
3.2 Relaciones entre variables.....	25
CAPÍTULO IV: PROPUESTA.....	28
4.1 Guía para reducir la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad.....	28
4.2 Introducción.....	28
4.3 Objetivos de las estrategias.....	28
4.4 Contenidos de la guía.....	29
4.4.1 Obsesión a redes sociales.....	29
4.4.2 Falta de control a redes sociales.....	29
4.4.3 Uso excesivo de redes sociales.....	29
4.4.4 Ansiedad.....	29
4.4.5 Como mitigar la ansiedad.....	29
4.6 Estrategia N°1.....	30
4.7 Estrategia N°2.....	32
4.8 Estrategia N°3.....	34
CONCLUSIONES.....	38
RECOMENDACIONES.....	39
BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 <i>Síntesis de las concepciones de salud mental en el campo de la salud</i>	4
Tabla 2 <i>Clasificación de las redes sociales</i>	7
Tabla 3 <i>Dimensiones e indicadores sociodemográficas, Adicción a Redes Sociales y Ansiedad</i>	18
Tabla 4 <i>Población de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato</i>	20
Tabla 5 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad</i>	22
Tabla 6 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)</i>	22
Tabla 7 <i>Niveles de Ansiedad</i>	23
Tabla 8 <i>Niveles de Adicción a redes sociales</i>	23
Tabla 9 <i>Tabla cruzada Sexo*Niveles de Ansiedad</i>	24
Tabla 10 <i>Tabla cruzada Sexo *Adicción a redes sociales</i>	25
Tabla 11 <i>Kolmogorov-Smirnova</i>	25
Tabla 12 <i>Correlación entre Adicción a redes Sociales y Ansiedad (Puntajes totales)</i>	26
Tabla 13 <i>Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad</i>	26
Tabla 14 <i>Actividades de la Estrategia N°1</i>	30
Tabla 15 <i>Actividades de la Estrategia N°2</i>	33
Tabla 16 <i>Actividades de la Estrategia N°3</i>	35

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

Como estudiante de psicología, investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad me permite entender sobre esta problemática y contribuir al conocimiento existente sobre la salud mental en la era digital, lo que es relevante y valioso en el contexto actual. Considero importante descubrir estrategias de intervención y prevención para abordar estos problemas en la práctica clínica futura y educativa, lo que enriquecerá mi formación y me ayudará a impactar positivamente en la vida de las personas que sufren de estos problemas. Además de crecer académicamente, contribuir al campo de la psicología y potencialmente mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

Problema de la investigación

Los jóvenes encuentran crucial el uso de las redes sociales como medio de comunicación, sin embargo, desafortunadamente, los estudiantes de bachillerato no las emplean apropiadamente, como resultado, han abandonado actividades beneficiosas. Es importante considerar que tener acceso a información vía internet es fundamental para el futuro de los jóvenes, sin embargo, esto significaría que debemos entender el impacto significativo que tiene y cómo influye en el desarrollo de los adolescentes, asimismo es fundamental considerar los riesgos que pueden aparecer cuando no se hace un uso adecuado y positivo de este medio. Es por eso que se toma en cuenta la influencia del internet y los factores y causas que intervienen, tales como: El uso ineducado del tiempo libre, ya que la mayoría de los jóvenes hoy en día usan sus redes sociales, pero no solo con fines de entretenimiento y ocio. Este problema es notorio según el sondeo de la psicóloga del DECE de la Unidad Educativa Priorato ubicada en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura, por lo que es importante abordar esta problemática para psicoeducar y solucionar lo que está provocando. No solo es común dentro de la unidad educativa, sino que varias instituciones se enfrentan a esta problemática.

Justificación

Es muy oportuno estudiar esta problemática debido a que en nuestro país no hay muchas investigaciones acerca de este tema, es por eso por lo que recaudar información nos dará una perspectiva más amplia para desarrollar una metodología y estrategias para los estudiantes. Al ser un tema de interés actual nos permitirá observar cómo influyen las redes sociales en nuestros adolescentes que son el presente y futuro de nuestra sociedad. La investigación ayuda a obtener información significativa dentro del ámbito científico, área de la salud, pero especialmente en la psicología. Asimismo, este estudio nos permitió ver si hay alguna relación significativa entre la Adicción a Redes Sociales y Ansiedad, si afecta sus habilidades sociales, dependencia conductual o que efectos produce, si la mayoría son negativos o positivos. Los hallazgos realizados servirán para armar las estrategias y realizar una guía programas para que se implemente en la institución educativa.

Tanto con los datos producto de la investigación como de las estrategias o guía para mitigar el problema se tendrá una serie de beneficiarios, entre los directos tenemos:

-Beneficiario Directo 1: Los estudiantes serán los primero beneficiaros porque con las estrategias se va a disminuir y reducir el mal uso de las redes sociales y tendremos personas con mayor estabilidad emocional, mejor autorregulación emocional y con más apertura hacia las personas, incluso se planteará nuevas formas alternativas de no hacer uso exclusivamente de las redes sociales para comunicarse, entretenerse o como mecanismo de salida de la realidad.

-Beneficiario Directo 2: Los docentes, serán otros beneficiarios directos porque ellos aprenderán sobre la nueva metodología y podrán aplicarla para contrarrestar el uso indebido, ayudarán a que tengan un mejor proceso académico.

-Beneficiarios Directo 3: Unidad Educativa Priorato, al tener a sus estudiantes y docentes inmersos en esta nueva guía toda la institución se beneficiará ya que también influirá en la incidencia de problemas conductuales, emocionales e incluso comportamentales, estos van a disminuir, sin embargo, no en su totalidad, pero si cierto porcentaje ya que estos también pueden deberse a otros factores.

En cambio, como beneficiarios indirectos tenemos tanto:

- La familia: cuentan como beneficiarios indirectos ya que es muy probable que haya un cambio comportamental, conductual y emocional de los adolescentes dentro de sus núcleos familiares debido a la metodología y enseñanzas que los adolescentes van a aprender, no obstante, la familia desempeña un papel primordial en esta etapa de la adolescencia, ya que aquí los jóvenes van a atravesar una etapa de cambio y desarrollo por eso las familias deben proporcionar apoyo, guía y amor.

-La Sociedad: al tener jóvenes que se autorregulan, que no tienen dependencia hacia ningún tipo de red social, por ejemplo, que tienen un buen manejo de su tiempo libre y que aprovechan el internet para algo beneficiosos y que aporte a su vida de manera positiva, tendremos estudiantes y futuros profesionales capaces y estables emocionalmente.

Objetivos

General

Analizar la influencia de la adicción a las redes sociales en la ansiedad de los estudiantes del bachillerato de la “Unidad Educativa Priorato”

Específicos

1. Describir los niveles de ansiedad y los niveles de adicción a las redes sociales en función del género de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Priorato
2. Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad.
3. Elaborar una guía para reducir la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato

Problema y dificultades

La principal dificultad en la investigación fue que la Unidad Educativa Priorato solo contaba con una sala de computación por lo que se realizó los test por cursos. Además, el profesor encargado no iba todos los días y solo iba por periodos cortos de tiempo, por lo que eso demoro el proceso de aplicación de las evaluaciones. Para lograr obtener los resultados se tuvo que coordinar con el Rector de la institución, luego el Vicerrector Académico y finalmente el profesor encargado de la sala de Computación.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Salud Mental

1.1.1 Conceptualización

La salud mental representa un estado de equilibrio psicológico que capacita a las personas para enfrentar los desafíos de la vida con eficacia, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar de manera óptima, y contribuir al progreso de la comunidad. Es un componente esencial de la salud y el bienestar, que sustenta tanto las capacidades individuales como las colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y moldear el entorno en el que vivimos, además, la salud mental se considera un derecho humano básico y un elemento crucial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022). Es decir la salud mental se define como el estado de equilibrio emocional, psicológico y social en el que una persona puede enfrentar las tensiones habituales de la vida, desempeñarse de manera productiva y significativa, y aportar a su entorno comunitario (Wendt, 2023). Además, permite al individuo interactuar de manera armónica con su entorno social, cultural y natural, expresando su identidad y desarrollando valores éticos para construir su proyecto de vida. Va más allá de la simple ausencia de trastornos mentales, incluyendo el bienestar subjetivo, la autonomía, la competencia y el reconocimiento de la capacidad para el crecimiento intelectual y emocional (MSP, 2012).

La salud mental puede considerarse como un constructo que no tiene una definición directa y hay que considerar que el término salud mental puede ser definido desde diferentes disciplinas e incluso corrientes psicológicas ya que la salud mental constituye un ámbito diverso y multidisciplinario que se nutre de contribuciones provenientes de una variedad de disciplinas como la psicología, la psiquiatría, la sociología, la enfermería, la economía, entre otras. Dentro de cada disciplina, se encuentran diferentes enfoques que poseen perspectivas particulares y promueven metodologías distintas, lo que a veces dificulta su integración en el ámbito de la salud mental (Chirinos, 2018).

Tabla 1

Síntesis de las concepciones de salud mental en el campo de la salud pública

	Concepción biomédica de la salud mental	Concepción conductual de la salud mental	Concepción cognitiva de la salud mental	Concepción socioeconómica de la salud mental
Salud mental	Ausencia de trastornos “mentales” según criterios del modelo biomédico. DSM IV TR. CIE-10.	Salud comportamental: adaptación como ajuste al contexto y al sistema productivo.	No del sujeto para adaptarse racionalmente a las demandas internas y externas.	Se concibe en términos de derechos y desarrollo humano.

Nota: Elaborado por Restrepo y Jaramillo (2012).

La perspectiva biomédica de la salud mental se caracteriza por dos aspectos principales: la simplificación de lo mental a procesos biológicos y la falta de enfermedad como criterio de

normalidad. Desde este enfoque, la salud mental se basa en un monismo biologicista donde los aspectos mentales se reducen a procesos biológicos; así, la personalidad, el comportamiento, los afectos, las emociones y los pensamientos se consideran determinados por causas físicas, al asumir que la actividad mental proviene del cerebro, la salud mental se convierte en un aspecto subordinado de la salud física (Restrepo y Jaramillo, 2012).

Las perspectivas sobre la salud mental son diversas y han evolucionado con el tiempo, cada una añadiendo nuevos aspectos a las anteriores, lo que ha resultado en una comprensión en constante cambio, esta evolución ha sido influenciada por las necesidades de la sociedad en sí misma, dando forma a cómo se conceptualiza la salud mental según el contexto histórico, las disciplinas involucradas, y adaptándose a las demandas y características específicas de la sociedad y la cultura en cada momento (Macaya et al., 2018). Es importante destacar que la salud mental no es estática ni definitiva, sino que es un estado dinámico y cambiante (Chirinos, 2018).

1.1.2 Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano

La salud mental abarca dimensiones psicológicas, sociales y espirituales, etc. Se ha reconocido consistentemente que el apoyo social percibido desempeña un papel fundamental como factor protector de la salud mental (Vivaldi y Barra, 2012). Se ha comprobado que la salud mental tiene un impacto positivo en aspectos cognitivos, como el razonamiento, la resolución de problemas, la atención, la alerta, la memoria y el procesamiento de información, además, contribuye significativamente a mejorar los logros en el aprendizaje (Bravo et al., 2015). La salud mental no solo afecta el bienestar psicológico y emocional de la persona, sino que también tiene un impacto considerable en su calidad de vida y habilidad para llevar a cabo sus actividades diarias (Lozano, 2020).

Además, se ha resaltado el papel fundamental de la actividad física, la práctica regular de ejercicio físico, como la natación, no solo beneficia el bienestar físico, sino que también se ha asociado con mejoras significativas en el estado emocional y psicológico de las personas (Nunes, 2020). La interacción entre salud mental y calidad de vida es variada y compleja; estudios han evidenciado que las emociones positivas, como la felicidad y la satisfacción con la vida, están vinculadas a un mayor rendimiento académico y laboral, relaciones más sólidas, una salud física y mental mejorada, una mayor esperanza de vida y capacidad de adaptación frente a adversidades (Park et al., 2013).

1.1.3 Cuidado de la salud mental

Al hablar de cuidado se engloba una variedad de acciones que incluyen el bienestar mental, la enseñanza y el fomento del desarrollo de capacidades cognitivas, físicas y emocionales (Pautassi, 2020). Es fundamental contemplar una variedad de estrategias y enfoques identificados como beneficiosos para promover y cuidar la salud mental. El modelo comunitario de atención en salud mental ha sido reconocido como un componente esencial para ofrecer cuidados de alta calidad (Juliá et al., 2020). Al hablar de cuidado de la salud mental es crucial abordar el estigma como un obstáculo para acceder a los servicios de salud mental, dado que se fortalece mediante varios mecanismos, lo que dificulta que las personas

busquen la ayuda que necesitan (Campo et al., 2014). La atención primaria de salud (APS) tiene un papel fundamental en la promoción de la salud mental, y se han identificado elementos significativos relacionados con la salud mental en este entorno (Minoletti et al., 2012).

La conexión entre la salud física y la salud mental es un tema de gran relevancia en el campo de la salud y el cuidado; investigaciones han evidenciado una estrecha relación entre estos dos aspectos, por ejemplo, el Estudio Longitudinal de Crecimiento y Salud de Ámsterdam ha revelado vínculos a lo largo del tiempo entre la condición física durante la infancia y la adolescencia, y diversos indicadores de salud en la edad adulta. Esto subraya la importancia de la actividad física en las primeras etapas de la vida para mantener la salud a lo largo del tiempo (Ortega et al., 2013).

Asimismo, el asesoramiento basado en la evidencia ofrecido por expertos en salud mental ha sido fundamental para despejar conceptos erróneos y mitigar los desafíos relacionados con la salud mental, permitiendo promover el cuidado de las personas (Esquivel, 2020). No hay que dejar de lado que las modificaciones en la prestación de servicios de salud mental han sido esenciales para reforzar tanto la atención primaria como secundaria en este ámbito, asegurar los derechos de quienes enfrentan problemas de salud mental y establecer un nuevo modelo comunitario como referencia para el cuidado en esta área (Carmelo y Mendivil, 2022).

1.2 Redes sociales

1.2.1 Definición

Las redes sociales comprenden una variedad de conexiones e interacciones que tienen un impacto importante en la vida de las personas y en la dinámica social en general. Estudios han evidenciado que plataformas en línea como Facebook contribuyen a la creación de capital social y pueden afectar la calidad de vida de individuos, incluyendo estudiantes universitarios (Ellison et al., 2007). Son vistas como herramientas fundamentales en la sociedad actual del conocimiento, especialmente entre las generaciones más jóvenes, esta tendencia ha llevado a ciertas personas a etiquetar a estas generaciones como la "generación silenciosa" debido a que sus interacciones se llevan a cabo mayormente a través de texto escrito en plataformas de redes sociales (Marín y Cabero, 2019).

Las redes sociales son caracterizadas como sistemas que permiten la interacción, colaboración y transferencia de información entre personas (Canals, 2014). Estas redes han probado ser esenciales en una variedad de sectores, que van desde el ámbito académico hasta el empresarial, posibilitando el intercambio de saberes, la coordinación de tareas y la divulgación de información (Bodin et al., 2017). De igual manera, una red social se caracteriza por ser un servicio que posibilita a las personas crear un perfil público o semipúblico en un sistema definido (Boyd y Ellison, 2007). La visión de las redes sociales es el de integrar al mayor número de miembros posibles, esto gracias al ofrecimiento de diversas herramientas que garantizan la fidelidad de los usuarios. Entre las cuales podemos mencionar: búsqueda de contactos, correo electrónico, difusión de información personal,

compartir fotos, videos y mensajería instantánea en mensajes de texto (Flores et al., 2009). De igual manera, las redes sociales en línea son estructuras sociales compuestas por un grupo de personas que comparten un interés común, relación o actividad a través de Internet, donde tienen lugar los encuentros sociales y se muestran las preferencias de consumo de información mediante la comunicación en tiempo real o diferido (Lario, 2019).

Las redes sociales online se han convertido en una de las herramientas básicas de comunicación e interacción entre las personas, pero también poseen una serie de limitaciones entre las que se encuentra la adicción que puede desarrollarse respecto a ellas; las personas afectadas pueden mostrar una serie de problemas, entre los que se encuentran dificultades de flexibilidad cognitiva para la toma de decisiones, olvido de la realización de ciertas actividades o conflictos en la concentración, entre otros (Valencia y Cabero, 2019). En definitiva, las redes sociales han transformado la forma de comunicarnos y relacionarnos en la era digital, lo que se muestra en las redes sociales representa únicamente la faceta más positiva de uno mismo; en la administración de sus perfiles, especialmente los adolescentes, aplican una cuidadosa selección al publicar contenido para destacar su imagen personal en diversos aspectos (Silva et al., 2018).

1.2.2 Clasificación

Las redes sociales se dividen en dos tipos: horizontales, que son generalistas y se centran en la interacción sin un tema específico, y verticales, que se especializan en una actividad concreta, van dirigidas a un tipo de público determinado. En las horizontales, los usuarios interactúan sin un objetivo definido, utilizando herramientas como perfiles personales, contenido compartido y listas de contactos para conectarse. Un ejemplo de estas redes sociales es Facebook. También se pueden incluir las redes sociales de mensajería instantánea como WhatsApp (Pascual et al, 2014). Asimismo, existen tres clasificaciones principales de redes sociales: redes profesionales (por ejemplo, LinkedIn, Xing, Viadeo), redes generalistas (por ejemplo, MySpace, Facebook, Tuenti, Youtube, Instagram) y redes especializadas (por ejemplo, Ediciona, eBugá, CinemaVIP, TripAdvisor) (Celaya, 2008). Existen otros tipos de redes sociales, como las de juegos, geolocalización y marcadores sociales. Además, algunas se categorizan según el tipo de contenido compartido, como fotos, música, videos, presentaciones, texto, libros, lectura y noticias, entre otros. Estas plataformas ofrecen espacios específicos para compartir y descubrir contenido relacionado con esos temas (Espinel et al, 2021).

Tabla 2

Clasificación de las redes sociales

Tipo de red	Propósito	Clasificación		Ejemplo
Verticales	Interacción entre usuarios con intereses comunes	Por temática	Profesionales	LinkedIn
			Viajes	TripAdvisor
		Por actividad	Contacto	Tinder
			Microbloggings	Twitter
Por contenido	Geolocalización	Foursquare		
	Fotos	Instagram		

		compartido	Videos	YouTube
			Música	Spotify
			Presentaciones	Slideshare
			Texto	Scrib
			Live streaming	Facebook Live
Horizontales	Relacionar a las personas	Personales		Facebook
		Mensajería instantánea		WhatsApp

Nota: Elaborado por Pascual et al, (2014).

1.2.3 Ventajas y Desventajas

Las redes sociales han tenido un impacto significativo en diversos aspectos de la vida. Por un lado, se ha observado que las redes sociales han influido en la comunicación y las relaciones interpersonales, permitiendo un avance en la interacción social y la difusión de información (Barrón y Mejía, 2021). Del mismo modo se ha resaltado el papel de las redes sociales en la salud mental, los niveles de estrés y la búsqueda de apoyo emocional, lo que sugiere efectos tanto favorables como desfavorables en el bienestar psicológico de los individuos (Fonseca y Caisa, 2022). Asimismo, investigaciones adicionales sugieren que las redes sociales pueden ser consideradas beneficiosas en el entorno educativo (Prada et al., 2020).

Las redes sociales ofrecen beneficios notables al superar barreras de tiempo y espacio, facilitando la comunicación con personas distantes mediante Internet, permiten la interacción bidireccional y abierta, asimismo, brindan la opción de enviar mensajes privados a individuos o grupos, las redes sociales se destacan por priorizar la comunicación sobre la mera transmisión de información, a diferencia de los medios de comunicación tradicionales como la radio, la prensa o la televisión (Espinel et al, 2021). Se ha encontrado que las redes sociales influyen positivamente en diversos aspectos de la sociedad, por ejemplo, se ha comprobado que la implementación de programas educativos que utilizan redes sociales tiene un efecto beneficioso en el desarrollo de habilidades comerciales (Oliveira, 2022).

Las redes sociales ofrecen ventajas para el proceso de enseñanza y aprendizaje en comparación con plataformas diseñadas exclusivamente para la educación virtual, como Moodle o Blackboard, debido a sus costos más bajos y su mayor accesibilidad; los adolescentes están más habituados a la flexibilidad que ofrecen las redes sociales y han desarrollado técnicas para utilizarlas como espacios de intercambio de conocimientos y aprendizaje (Espinel et al, 2021). Por ende, pueden ofrecer beneficios para la educación, siempre y cuando se utilicen de manera apropiada, estén bajo la supervisión de un adulto y se establezcan límites de tiempo para cualquier actividad educativa (Espinoza et al., 2018).

El uso de redes sociales presenta una variedad de aspectos positivos adicionales: la creación de blogs, videos y sitios web que pueden fomentar sentimientos de competencia; la generación de recursos educativos; fortalecimiento de relaciones establecidas fuera de línea; educación sexual; promoción y prevención en salud (tabaquismo, consumo de alcohol, drogas, hábitos alimenticios, comportamientos sexuales); y apoyo en el éxito académico (el

84% encuentra útiles las redes sociales para las tareas; el 81% para el aprendizaje, y el 68% considera una desventaja en este aspecto no tener acceso a internet) (Arab y Díaz, 2015).

En cuanto a los aspectos negativos del uso de redes sociales y tecnología en general, es conocido que la exposición a violencia en los medios de comunicación, internet, videojuegos y redes sociales puede aumentar las interacciones agresivas en niños y adolescentes en contextos sociales no estructurados (Browne y Hamilton, 2005). Se produce, además, un alto grado de exposición deseada y no a pornografía en usuarios de internet y existe una mayor exposición en individuos vulnerables (con tendencia a la delincuencia, con depresión y/o que han sido victimizados). Se genera una baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas (Wolak et al., 2007).

Así pues, el internet y las redes sociales pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas debido a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, como exhibicionismo, agresividad, engaño, entre otros (Arab y Díaz, 2015). El uso excesivo del internet y sobre todo abuso de este es el que provoca efectos negativos en los adolescentes, la depresión, la soledad, la mala calidad del sueño, los malos indicadores de salud mental, los pensamientos de autolesión y suicidio, el aumento de los niveles de malestar psicológico, el ciberacoso, la insatisfacción con la imagen corporal, el miedo a perderse algo y la disminución de la satisfacción vital (Vásquez, 2023).

Se han evaluado diversas circunstancias en las que se emplean las redes sociales, considerando su impacto en el rendimiento académico de los alumnos; algunas investigaciones sugieren que un uso excesivo de las redes sociales podría relacionarse con un bajo rendimiento escolar y la manifestación de síntomas depresivos en adolescentes (Peña y Ávila, 2022), mientras que otros indican que la frecuencia de uso de las redes sociales no afecta directamente el rendimiento académico, pero ciertos indicadores del uso sí pueden tener un impacto (Yanqui, 2017).

Por otro lado, se ha estudiado el impacto de las redes sociales en la salud física y mental, encontrando asociaciones con problemas como la dependencia a las nuevas tecnologías y a las redes sociales, así como con la disociación entre las experiencias negativas y la percepción de riesgo en adolescentes (Echeburúa y Corral, 2010). Asimismo, tienen efectos en la salud física, como el impacto en la nutrición y la actividad física de los jóvenes (Mata, 2018). Otras investigaciones resaltan los posibles riesgos relacionados con las redes sociales, como la disminución de la salud física y mental debido al sedentarismo, los trastornos del sueño y una autoimagen negativa (Goodyear et al., 2018)

Los nativos digitales, aquellos que han crecido con la tecnología digital, muestran una mayor habilidad para tomar decisiones rápidas, también se ha observado un mayor desarrollo de áreas cerebrales como el lóbulo frontal, la región temporal anterior, el cíngulo anterior y posterior, y el hipocampo (Small, et al, 2009). Sin embargo, las investigaciones han evidenciado que el uso excesivo de internet y las redes sociales está relacionado con impactos adversos en las capacidades cognitivas, como la autovaloración y el bienestar psicológico, especialmente entre los estudiantes universitarios (Fernández et al., 2015). Es por eso que el uso excesivo las redes sociales se ha vinculado con la dependencia y su efecto

dañino en la percepción de sí mismo y la salud mental, lo que puede incidir en los procesos mentales y la salud cognitiva en general (Collantes y Tobar, 2023).

1.3 Adicción a redes sociales

Se refiere a la incapacidad de regular el uso de dispositivos como computadoras, teléfonos inteligentes y tabletas, para actividades como navegación, videojuegos, cibersexo, juegos en línea y redes sociales, es considerada una adicción debido a su capacidad para influir en la vida del individuo de manera compulsiva, provocando una pérdida de control, cambios de humor, reducción de la angustia al consumir, síntomas de abstinencia y persistencia en el consumo a pesar de las consecuencias negativas; algunos profesionales de la salud mental ven el uso excesivo de internet como un síntoma de otros trastornos, como ansiedad o depresión, más que como un trastorno independiente (Samebi, 2017).

La dependencia de las redes sociales es un comportamiento problemático en el que las personas muestran una excesiva y perjudicial inclinación hacia el uso de plataformas en línea como Facebook, Twitter e Instagram (León y García, 2020). Este fenómeno puede manifestarse de diversas maneras, como el uso excesivo de tiempo en estas plataformas, la incapacidad para reducir su uso a pesar de los intentos, y la interferencia con las actividades diarias y las relaciones interpersonales (Peña y Ávila, 2022). Investigaciones han evidenciado que una pequeña proporción de usuarios de redes sociales experimenta síntomas adictivos debido al uso excesivo de diversas aplicaciones (Varchetta et al., 2020). Se ha encontrado que esta dependencia está asociada negativamente con la autoestima en estudiantes universitarios (Collantes y Tobar, 2023), y está positivamente relacionada con los sentimientos de soledad. (Salas et al., 2022)

La adicción a las redes sociales es un fenómeno complejo que ha recibido gran interés en los últimos tiempos; se manifiesta a través de una preocupación excesiva y de impulsos difíciles de controlar para acceder y permanecer en las plataformas de redes sociales, lo que frecuentemente resulta en el aislamiento social y en alteraciones cognitivas y emocionales (Allaín y Giovanni, 2022). Sin embargo, la adicción a las redes sociales en línea no está clasificada como adicción ni en el DSM-V ni en el CIE-10, a diferencia de los videojuegos; se plantea que actividades como enviar mensajes, compartir fotos, revisar perfiles de amigos y eventos futuros pueden ser: a) comportamientos excesivos con consecuencias negativas; b) molestias temporales que desaparecerán con el tiempo; c) etapas normales en las que la comunicación con amigos es crucial; y d) adaptaciones necesarias a una nueva forma de comunicación (Carbonell y Oberst, 2015).

1.3.1 Conductas Adictivas

Las conductas de adicción a las redes sociales pueden ser evidentes a través de varias señales de advertencia, como la falta de sueño debido al uso constante de la red, lo que indica la transformación de un interés en una adicción (Echeburúa y Corral, 2010). El uso desmedido de las redes sociales durante la adolescencia puede estar asociado con dificultades tales como comportamientos adictivos, sentimientos de aislamiento y experiencias de ciberacoso (Cerrato et al., 2018). En cambio, en estudiantes universitarios, los hallazgos sugieren que

los estudiantes no reconocen tener una conducta perjudicial ni hacia Internet ni hacia las redes sociales en específico (Marín et al., 2019). De igual manera, el uso indebido de las redes sociales puede fomentar la presencia de anonimato, alteración de identidades, comportamientos agresivos y engaños, lo que sugiere un comportamiento adictivo (González y Alava, 2022). Las conductas adictivas en las redes sociales pueden influir notablemente en el aspecto cognitivo, y se ha observado que la adicción a las redes sociales está asociada con una percepción reducida de satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales y una autoestima baja (Varchetta et al., 2020).

Se considera la conducta adictiva a redes sociales como un subtipo de adicción al Internet, compartiendo sus características enfocadas al uso de estas aplicaciones o sitios web (Blachnio et al., 2015). Se ha asociado con la pérdida de control, una reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso (Echeburúa y de Corral, 2010), focalización atencional, impedimento de diversificar tiempo (Greenfield, 2009), descuido y pérdida de interés, ansiedad e irritación por permanecer conectado y que se sumerge tanto en la interacción en línea que su percepción de la realidad se ve afectada (Griffiths, 2005). También se ha descubierto que la adicción al uso de redes sociales puede vincularse con problemas para expresar empatía (Lozano et al., 2021). En lo que respecta a la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima, se ha notado que el excesivo empleo de estas plataformas puede impactar la autoestima de los individuos, dado que podrían percibirse como inadecuados al comparar sus vidas con las de otros en las redes sociales (Collantes y Tobar, 2023). También, la dependencia de las redes sociales puede generar ansiedad, influir en la autoestima y disminuir la capacidad de autorregulación de los individuos (Huansi, 2021).

La teoría sociocognitiva postula que la adicción a Internet se origina en la anticipación de resultados favorables, combinada con la confianza en la propia habilidad para utilizar Internet (autoeficacia), y una falta de capacidad para regular el uso adecuado de la red (Jasso et al, 2017). Desde el punto de vista biológico, la neurociencia ha establecido una relación entre la adicción a Internet y modificaciones en la conectividad neuronal (He et al., 2017), así como en la estructura y el funcionamiento cerebral (Kuss y Griffiths, 2012). Se han detectado alteraciones, como la disminución de la actividad dopaminérgica, que comparten similitudes con otras formas de adicción (Se-Hoon et al., 2016). Sin embargo, aún persisten debates sobre si debiese ser clasificado como un trastorno no vinculado a la adicción a sustancias, y, en su lugar, tiene un significado psicopatológico (Jasso et al., 2017).

1.3.2 Causas y Consecuencias

La comunicación se presenta como un elemento indispensable en el camino hacia la adultez (Carbonell y Oberst, 2015). Los jóvenes han adoptado las redes sociales en línea como un medio de comunicación novedoso y alternativo que controlan y emplean para forjar su identidad social (Bernal y Angulo, 2013). La dependencia de Internet y las redes sociales se está convirtiendo en una preocupación global; una posible causa y variable que debe considerarse en esta problemática es que durante la pandemia de la Covid-19, los niños y adolescentes han aumentado su uso de la tecnología para fines educativos y de entretenimiento, lo que ha llevado a consecuencias negativas; este exceso de tiempo frente

a las pantallas ha limitado su participación en actividades importantes para su desarrollo, como la interacción social, el ejercicio, las tareas escolares y el autocuidado (Ramos y Sandoval, 2023).

Otras de las causas se pueden dar debido a que la supervisión y limitación del acceso a Internet por parte de los padres son insuficientes, dado que los adolescentes sienten que sus padres ejercen poco control y restricción sobre su uso de la red (Álvarez et al., 2019). Se ha investigado la conexión entre la intervención de los padres y el empleo de internet, encontrando que las restricciones impuestas por las madres pueden ser vistas como una intrusión en la privacidad y están relacionadas con reacciones defensivas que incrementan la probabilidad de desarrollar adicción a internet (Carmona et al., 2022). De igual manera, el control parental sobre el uso de teléfonos inteligentes es un factor significativo en la utilización de internet por parte de los adolescentes, siendo los padres los principales encargados de regular el uso de estos dispositivos para una cantidad considerable de jóvenes (Pastor et al., 2022).

Las investigaciones han validado que una proporción considerable de adolescentes reconoce dedicar un tiempo excesivo a actividades en internet y mostrar dependencia hacia ciertos servicios en línea (García et al., 2014). En los jóvenes se observa una inclinación hacia el uso de internet principalmente con propósitos recreativos en lugar de académicos, lo que evidencia una clara preferencia por emplear internet para actividades de esparcimiento (Álvarez y Freire, 2019). El empleo de internet y las tecnologías de la comunicación (TICs) se ha vinculado con un incremento en los niveles de ansiedad y con percepciones distorsionadas de la realidad, aspectos que podrían favorecer el uso excesivo entre los adolescentes (Méndez et al., 2022). En los últimos años, ha habido un incremento en el uso problemático de internet entre los menores de edad, lo cual ha acarreado efectos perjudiciales en varios aspectos de su vida, abarcando el desarrollo psicológico, físico, académico y social (Ponce et al., 2023).

El empleo excesivo de las tecnologías digitales ha sido vinculado con una reducción del bienestar, especialmente entre los adolescentes, quienes constituyen el grupo más susceptible a estos efectos negativos (Cassiani et al., 2022). El fácil acceso y la cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a los videojuegos han tenido efectos perjudiciales (Quizhpe et al., 2019). Asimismo, la utilización de internet y las plataformas de redes sociales ha sido asociada con comportamientos adictivos y compulsivos, lo que resulta en un deterioro en las actividades cotidianas y posiblemente se convierte en una conducta de dependencia (Ortiz et al., 2021), encontrando también manifestaciones de síntomas de depresión y ansiedad, resaltando así las posibles consecuencias negativas de su utilización sin control (Segarra et al., 2014).

La dependencia a redes sociales puede ocasionar aislamiento, ansiedad y deteriorar la capacidad de control de las personas (Huansi, 2021), puede estar vinculada con sentimientos de inseguridad, aislamiento y falta de autorregulación, lo cual incrementa la posibilidad de desarrollar adicción (Huaytalla et al., 2016), puede ocasionar aislamiento, disminución del rendimiento académico, falta de interés en otros aspectos, problemas de conducta, falta de actividad física, celos, desconfianza en las relaciones románticas, violación de la privacidad

y aumento de peso (Marín et al., 2017), esto puede dar lugar a comportamientos adictivos, tales como un fuerte enfoque en su uso, cambios de ánimo, necesidad de más tiempo en línea, síntomas de abstinencia, conflictos interpersonales o internos, y recaídas (Almenara et al., 2019).

Los investigadores resaltan las posibles repercusiones negativas del uso inadecuado de Internet entre los jóvenes, así como sus efectos psicológicos y conductuales; entre las consecuencias señaladas se encuentran cambios en el comportamiento, la falta de control, sentimientos de culpa, aislamiento, conflictos familiares y un descenso en el desempeño académico. No obstante, varios autores subrayan la importancia de considerar las diferencias culturales, generacionales y sociodemográficas que influyen en el uso de Internet (Rial et al., 2014). También, hay que entender que es una preocupación en aumento entre los adolescentes en edad escolar; varios factores, como el género, el tiempo en línea, el consumo de alcohol y tabaco, predicen un mayor riesgo de adicción a internet y, por ende, a las redes sociales. Los adictos a internet y los usuarios excesivos tienden a experimentar más depresión e insomnio (Jain y Akhilesh, 2020).

1.3.3 Dimensiones

Obsesión por las redes sociales

La excesiva obsesión por las redes sociales se refleja en un uso desmedido y descontrolado de estas plataformas, lo cual puede generar consecuencias adversas para la salud mental y el bienestar de los adolescentes; este fenómeno se relaciona con la incapacidad de controlar el uso personal de las redes sociales, así como con la presencia de comportamientos obsesivos y una fuerte dependencia de estas plataformas (Ortiz et al., 2021). La dependencia psicológica que se compone de deseo, ansia o pulsión irresistible (craving), polarización o focalización atencional e incapacidad de control (Sánchez et al., 2008).

Falta de control personal en el uso de las redes sociales

La incapacidad de gestionar el uso personal de las redes sociales ha sido vinculada con síntomas que se asemejan a los de la adicción a sustancias, tales como estrés, ansiedad e inquietud e incapacidad de gestionar o regular adecuadamente ciertos comportamientos, impulsos o emociones (Fernández et al., 2015). Este uso problemático de las redes sociales puede estar relacionado con la soledad y la adicción a las redes sociales (Salas et al., 2022).

Uso excesivo de las redes sociales

El excesivo uso de las redes sociales puede provocar trastornos en los adolescentes, incluyendo la ansiedad relacionada con la necesidad de estar siempre conectados, la desconfianza y la manifestación de comportamientos de abstinencia (González y Alava, 2022). La conexión emocional de los usuarios con las redes sociales en línea no muestra una intensidad significativa y a veces se confunde con una dependencia real, no solo psicológica, hacia la tecnología, producto o servicio, como sucede con la dependencia del automóvil o de la electricidad; a pesar de que alguien pueda depender del automóvil y la electricidad, no se le etiqueta como "adicto" de la misma forma (Carbonell y Oberst, 2015).

1.4 Ansiedad

1.4.1 Conceptos

Existen diversas escuelas psicológicas y autores que han dado su propia definición dependiendo el área en la que se especializa, dando como resultado la existencia de una variedad de términos y conceptos, lo que resultó en la confusión de la ansiedad con otras experiencias emocionales similares o estrechamente relacionadas, como el miedo, la angustia y el estrés (Sierra et al., 2003). La ansiedad se define como un estado subjetivo que implica la percepción de tensiones y preocupaciones, junto con una activación del sistema nervioso autónomo y endocrino que produce cambios fisiológicos detectables; este estado surge de la evaluación cognitiva de una situación como amenazante y está influenciado por la percepción del individuo, es decir, por una variable subjetiva en lugar del peligro objetivo que la situación pueda presentar (Díaz, 2018).

El psicoanálisis y el humanismo utilizaron el término angustia, mientras que la psicología científica y otras corrientes prefirieron ansiedad; el enfoque cognitivo-conductual describe la ansiedad como un sistema complejo que incluye respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas (Díaz, 2018). Según la teoría cognitiva, la ansiedad es una condición inherente a los seres humanos que ha evolucionado y ofrece ciertas ventajas en comparación con otras especies; constituye una respuesta emocional compleja que surge a través de procesos de evaluación y reevaluación cognitiva, esta respuesta capacita al individuo para identificar y analizar datos relevantes sobre la situación, los recursos disponibles y las posibles consecuencias, lo que le permite tomar medidas estratégicas en consecuencia (Barlow y Durant, 2001). Asimismo, dentro del conductismo la ansiedad se interpretó como un estado subjetivo que surgía a partir de la evaluación y reevaluación de estímulos tanto internos como externos; este proceso determinaba el tipo, la intensidad y la duración de la experiencia emocional asociada a la ansiedad (Bandura, 1982).

1.4.2 Dimensiones

Síntomas somáticos

Los síntomas somáticos son manifestaciones físicas de angustia psicológica, a menudo asociadas con diversas afecciones de salud mental, estos síntomas pueden tener un impacto significativo en los procesos diagnósticos y terapéuticos, así como en el pronóstico de los trastornos de salud mental (Tomenson et al, 2018). Las investigaciones han demostrado que los síntomas somáticos están estrechamente relacionados con problemas de salud y limitaciones en el desempeño, especialmente en contextos asociados con la depresión y la ansiedad (Hung et al., 2006).

Los síntomas somáticos pueden estar relacionadas con trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad, estas manifestaciones pueden abarcar dolores de cabeza, fatiga, trastornos gastrointestinales, tensión muscular, entre otros (Liu et al., 2019). Además, encontramos a la somatización que se refiere al proceso mediante el cual las personas experimentan y exteriorizan malestar emocional a través de manifestaciones físicas (Muñoz, 2009).

Síntomas cognoscitivos

Los síntomas cognitivos, que incluyen percepción, pensamiento, memoria y juicio, son comunes en trastornos como la depresión y la enfermedad de Parkinson (Caycho et al., 2018). En la ansiedad, estos síntomas afectan los procesos mentales y la percepción de la realidad, generando una sensación de agitación e inquietud, anticipando el peligro y la amenaza inminente, lo que desencadena reacciones de sobresalto (Sierra et al., 2003).

1.4.3 Niveles de Ansiedad

De esta manera, Celis et al., (2001), plantean que hay un nivel de ansiedad conocido como umbral emocional o estado típico de ansiedad, que beneficia el desempeño en diversas actividades, no obstante, cuando los niveles de ansiedad superan este umbral, se observa un deterioro en las actividades diarias, lo que resulta en una disminución del rendimiento esperado, señalando el comienzo de un trastorno de ansiedad.

Villanueva y Ugarte (2017), explican que el test de Zung es utilizado para medir niveles de ansiedad en persona, este instrumento evalúa la ansiedad contrastando la puntuación de la Escala asignada a cada ítem, variando de 1 a 4 según; las puntuaciones parciales se suman y se convierten en un índice de 100, un puntaje de 25 a 40 indica ausencia de ansiedad, de 41 a 60 denota ansiedad mínima o moderada, de 61 a 70 indica ansiedad marcada o severa, y de 71 a 100 indica ansiedad en su grado máximo.

1.5 Adicción a redes sociales y Ansiedad

La relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad ha sido objeto de investigación reciente, revelando cómo la adicción a estas plataformas afecta diversos aspectos psicológicos. Un estudio de Lozano et al., (2021), resalta la conexión entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad. Contrariamente, Collantes y Tobar (2023), señalan una asociación negativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima, implicando que niveles más altos de adicción podrían reducir la autoestima y contribuir a la ansiedad. Salas et al., (2022), compararon la adicción a las redes sociales y la soledad entre estudiantes universitarios, sugiriendo una posible conexión entre el uso excesivo de las redes sociales y la sensación de soledad. Por otro lado, Huaytalla et al., (2016), identificaron una relación inversa entre el riesgo de adicción a las redes sociales, la autoestima y el autocontrol, insinuando que una baja autoestima y falta de autocontrol podrían aumentar el riesgo de adicción a las redes sociales y, a su vez, provocar ansiedad.

Tresáncoras et al. (2017), realizaron un estudio que investigó la relación entre el uso problemático de WhatsApp, la personalidad y la ansiedad en adolescentes; descubrieron que las características de personalidad y los niveles de ansiedad son factores importantes en el uso problemático de WhatsApp en esta población, la extraversión y la ansiedad rasgo se identificaron como las variables más relevantes para explicar este comportamiento abusivo.; además, encontraron que la afabilidad y la estabilidad emocional también están significativamente correlacionadas con el uso problemático, y que existen diferencias discernibles entre hombres y mujeres.

En cambio, García y Perta (2020), investigaron la relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en adolescentes y jóvenes; encuestaron a 570 participantes y descubrieron que más del 30% tenía un uso bajo de Facebook, cerca del 20% un uso moderado, más del 25% uso problemático y el 24% uso adictivo; encontraron que un autoconcepto más alto se relacionaba con un menor uso de Facebook, mientras que una mayor adicción a la plataforma estaba vinculada a una autovaloración más baja. Peris et al., (2018), hallaron relaciones positivas entre la adicción a las redes sociales y rasgos como neuroticismo, extraversión, desinhibición, narcisismo, ansiedad social y apego ansioso, y correlaciones negativas con autoestima y apego seguro, además, se ha investigado el impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental. Martínez (2022), descubrió que altos niveles de uso de redes sociales entre estudiantes universitarios se relacionaban con depresión, ansiedad, estrés, adicción a Internet, FOMO, dificultades de aprendizaje y trastornos del sueño.

1.5.1 Hallazgos actuales

En un estudio de Mohanna y Romero (2019), se estableció una correlación positiva, significativa y moderada entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, esto indica que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también lo hace la ansiedad. La ansiedad se considera un síntoma integral de la adicción y puede manifestarse durante el síndrome de abstinencia cuando no se puede acceder temporalmente a las redes sociales, por lo tanto, aquellos con un uso problemático tienden a mostrar conductas que afectan sus pensamientos, emociones y actitudes. En otro estudio, García y Perta (2020), encontraron una relación inversa entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en adolescentes, lo que sugiere que a medida que aumenta el autoconcepto, disminuye la adicción a las redes sociales, sin embargo, al correlacionar estos aspectos con la Ansiedad Estado Rasgo, se encontró una relación directa ($\rho=0.316$). Esto indica que, a mayor nivel de ansiedad, hay una mayor tendencia a la adicción, en contraste con el autoconcepto, que refleja la identidad personal.

Del mismo modo en un estudio realizado por Trinidad y Varillas (2021), en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla en Huacho, se encontró una relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado rasgo; esto indica que los estudiantes experimentan una necesidad constante de acceder a las redes sociales, lo que genera una ansiedad continua al intentar permanecer siempre conectados. Además, se observó que la obsesión por las redes sociales está directamente relacionada con la ansiedad estado rasgo en estos estudiantes, lo que indica que experimentan ansiedad cuando no tienen acceso a ellas. Sumado a esto en otro estudio llevado a cabo por Aviles y Quispe (2022), en estudiantes de nivel Superior Técnico en Juliaca, se encontró una relación directa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, tanto de rasgo como de estado; el análisis estadístico reveló una relación significativa ($\rho= 0.322$; $p<0.05$) entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad de rasgo, lo que indica que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también lo hace la ansiedad de rasgo. En resumen, se observa que cuanto mayor es la adicción a las redes sociales, mayor es la ansiedad de rasgo en la muestra estudiada.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de investigación

La investigación actual adopta un enfoque mixto de investigación-acción, combinando tanto métodos cuantitativos como cualitativos. Desde una perspectiva cuantitativa, se llevó a cabo un estudio descriptivo mediante la recolección de datos a través de un cuestionario aplicado en la institución educativa, se organizaron en una base de datos, detallando las dimensiones del instrumento para comprender mejor sus características y contexto. El enfoque metodológico utilizado es correlacional, lo que permite analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad entre los estudiantes de bachillerato, en términos estadísticos (González, 2022). Cabe destacar que el diseño de la investigación es no experimental, ya que se basa en la observación sin intervenir o manipular el objeto de estudio, ni intentar controlar las variables de la situación observada (Montano, 2021). Asimismo, cualitativamente, este estudio adopta un diseño de investigación-acción, donde se investigó y diagnosticó la adicción a las redes sociales para desarrollar una guía didáctica destinada a prevenir y abordar la problemática. Este enfoque facilita la conexión entre el análisis de problemas específicos y la implementación de programas de acción social, buscando generar conocimiento y transformaciones sociales de manera simultánea (Vidal y Natacha, 2007).

La investigación, de naturaleza transversal y probabilística, evalúa actitudes y rasgos de ansiedad en un momento específico, proporcionando información sobre el estado actual de la población objetivo (Zangirolami et al., 2018), esto permitió a todos los estudiantes de bachillerato en la institución educativa la oportunidad de participar en el estudio o completar el instrumento. La investigación-acción busca fomentar el cambio social y concienciar a las personas sobre su papel en este proceso de transformación; esto implica la colaboración total de los participantes en la detección de necesidades, el compromiso con la estructura y procesos a mejorar, así como en la implementación de los resultados del estudio (Hernández, 2018), en resumen, tiene como objetivo hacer un cambio a través del involucramiento de la investigación.

2.2 Métodos, técnicas e instrumentos

2.2.1 Métodos

Los métodos generales que nos apoyaron en el punto de partida y que se utilizó en la presente investigación son:

Inductivo. – se basa en analizar casos, elementos o fenómenos particulares para llegar a principios, aspectos o teorías generales. Este método resalta la relevancia de la observación empírica y el análisis de hechos concretos para llegar a conclusiones más amplias (Overholser, 1993). Se trata de un proceso donde una secuencia de eventos es examinada, investigada y detalladamente analizada, pasando de lo específico a lo general; este proceso conduce a la formulación de perspectivas teóricas al final del análisis; en resumen, se examinan individualmente cada caso y cada dato hasta llegar a una comprensión general del fenómeno (Hernández y Mendoza, 2018).

Deductivo. – este método se utilizó principalmente en la elaboración del marco teórico, ya que se basa en el razonamiento lógico e implica derivar conclusiones específicas a partir de principios o teorías generales (Guevara et al., 2022).

Analítico sintético. – es un enfoque de investigación que implica descomponer y examinar sistemáticamente la información, seguido de la integración de estas partes para lograr una comprensión integral del tema (Guerra y Forero, 2022).

2.2.2 Técnicas

La técnica que se usó para levantar la información fueron la realización de un cuestionario, donde se plantearon 9 preguntas de tipo sociodemográficas, además de test como el “Test adaptado de Adicción a redes sociales (ARS) validado por Miguel Escurras (2014) el cual consta de 24 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 opciones aplicadas al uso de redes sociales; el inventario de Ansiedad de Zung (1971) que consta de 20 ítems, donde el puntaje de 25 a 40 indica que no hay ansiedad presente, de 41 a 60 indica que hay ansiedad mínima o moderada, de 61 a 70 que hay una ansiedad marcada o severa, y de 71 a 100, que hay ansiedad en grado máximo (Villanueva y Ugarte, 2017).

2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas que sirvieron de guías para el desarrollo de la investigación son:

- ¿Se puede construir un marco teórico, sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad en los adolescentes?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad en los adolescentes?
- ¿Se puede diseñar una guía para mitigar la adicción a las redes sociales y la ansiedad?

La presente investigación también tratara de demostrar la siguiente hipótesis:

H1: ¿existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Priorato?

2.4 Matriz de Operacionalización de variables (o matriz diagnóstica)

Tabla 3

Dimensiones e indicadores sociodemográficas, Adicción a Redes Sociales y Ansiedad.

VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEM
SOCIODEMOGRÁFICA	SOCIODEMOGRÁFICA	1. Género
		2. Edad
		3. Autodefinición étnica
		4. Año de bachillerato
		5. Usted vive con
		6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más?
		7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales?
		8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales?

ADICCIÓN A REDES SOCIALES	OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES	<p>9. ¿Con que frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?</p> <p>11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.</p> <p>12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.</p> <p>14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.</p> <p>15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales</p> <p>16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.</p> <p>17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.</p> <p>18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.</p> <p>24. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes Sociales</p> <p>26. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>29. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p> <p>30. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.</p> <p>31. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).</p>
	FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES	<p>22. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.</p> <p>23. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.</p> <p>25. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>32. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social</p>
	USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES	<p>10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales</p> <p>13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.</p> <p>19. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.</p> <p>20. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.</p> <p>21. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.</p> <p>27. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la Computadora</p> <p>Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales</p> <p>28. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.</p>

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE ZUNG	SÍNTOMAS SOMÁTICOS A	38. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas 39. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda. 40. Me siento débil y me canso fácilmente 42. Siento que el corazón me late aprisa. 43. Sufro mareos (vértigos). 47. Sufro dolores de estómago e indigestión. 50. La cara se me pone caliente y roja.
	SÍNTOMAS COGNOSCITIVOS A	33. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre. 34. Me siento atemorizado(a) sin motivo. 35. Me altero o agito con rapidez. 52. Tengo pesadillas. 36. Me siento hecho(a) pedazos.
	SÍNTOMAS SOMÁTICOS B	46. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies. 48. Tengo que orinar con mucha frecuencia 37. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.
	SÍNTOMAS COGNOSCITIVOS B	41. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a). 45. Puedo respirar fácilmente. 51. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.

2.5 Participantes (población y muestra)

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato.
- Participantes que hayan dado su consentimiento para formar parte del estudio.
- Estudiantes que utilicen activamente las redes sociales.
- Estudiantes que estén dispuestos a completar los cuestionarios y participar en las actividades propuestas.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenezcan a los niveles de bachillerato especificados en la investigación.
- Individuos que no estén dispuestos a participar voluntariamente en el estudio.
- Estudiantes que no utilicen las redes sociales de forma regular.
- Personas con antecedentes de trastornos mentales graves que puedan sesgar los resultados.

La población por investigarse estuvo compuesta por: 99 estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Priorato, distribuidos de la siguiente manera.

Tabla 4

Población de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato

Año de Bachillerato	Número de estudiantes
Primero A	29
Segundo A	32
Tercero A	18
Tercero B	20
Total	99

Al estar la población a investigarse agrupada en la institución, se hizo un censo, es decir aplicar el instrumento a toda la población. Varios estudiantes por voluntad propia decidieron no aplicar el instrumento, por lo que la muestra quedo conformada por (91) estudiantes distribuidos de la siguiente manera: de 1° con 28, 2° con 28 y 3° con 35.

Las características generales de los estudiantes encuestados son: en el género el 32% son mujeres mientras que el 68% son hombres, la edad promedio de los estudiantes es 16,45; en cuanto a la autoidentificación étnica el 85% son mestizos, el 5% indígena, el 4% afrodescendiente y el 5% con otra autoidentificación. Con quienes viven los estudiantes manifestaron que con sus padres el 53%, el 34% solo mamá, 5% otros familiares y el 2% vive solo con el papá.

2.6 Procedimiento de análisis de datos

Para la aplicación del instrumento en primer lugar fue necesario adaptar el Test de Adicción a las redes Sociales validado por Miguel Ecurras (2014) y de Ansiedad de Zung (1971) al lenguaje y contexto del medio ya que se va a realizar vía Forms, a continuación, se solicitó al rector de la institución el permiso respectivo para su aplicación. Antes de que los estudiantes llenen el instrumento de forma digital a través de la plataforma, se les brindo una orientación sobre cómo debe completarse adecuadamente, asimismo, se les solicitó que den su consentimiento informado en la sección introductoria del instrumento. Una vez que se haya aplicado el instrumento los resultados serán migrados al software IBM SPSS versión 25 para desde allí tabular y analizar la información mediante tablas de frecuencias, descriptivas y estadísticas. La validez de los instrumentos se lo obtuvo a través del Alfa de Cronbach encontrándose para el Test ARS un Alfa de Cronbach es de 0,882, que según la escala de George y Marelly es considerado como bueno; mientras que para el test de Ansiedad de Zung el Alfa de Cronbach es de 0,600 lo que es considerado cuestionable.

Consentimiento Informado:

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de las redes sociales. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún riesgo físico ni psicológico. Los resultados de este cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Si usted tiene alguna duda, puede comunicarse al correo: recalderonalvarez@gmail.com

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE DATOS

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad

Propiedades		Dimensiones Ansiedad	
		Afectivo	Somáticos
Numero de ítems		5	15
Puntaje	Máximo	16	44
	Mínimo	7	18
Media		11,00	26,66
Mediana		11,00	25,00
Moda		11	22
Desviación estándar		1,832	5,260
Varianza		3,356	27,672
Niveles preestablecidos	Ansiedad Máxima		71-100
	Ansiedad Severa		61-70
	Ansiedad Moderada		41-60
	Sin Ansiedad		25- 40

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)

Propiedades		Dimensiones ARS		
		Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Numero de ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	39	25	33
	Mínimo	11	10	8
Media		20,37	15,20	15,67
Mediana		19,00	15,00	15,00
Moda		17	15	13
Desviación estándar		5,708	3,092	5,273
Varianza		32,586	9,560	27,801
Niveles de ARS	Grave	22 – 39	17 – 25	18-33
	Moderado	17-21	15-16	14-17
Percentiles (33 y 66)	Bajo	11-16	10-14	8-13

3.1 Niveles de Ansiedad y Adicción a Redes Sociales

Tabla 7

Niveles de Ansiedad

NIVELES ANSIEDAD				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin Ansiedad	85	93,4	93,4	93,4
Ansiedad Moderada	5	5,5	5,5	98,9
Válido Ansiedad Severa	1	1,1	1,1	100,0
Total	91	100,0	100,0	

En la investigación llevada a cabo, la gran mayoría de los estudiantes no mostraron una alta incidencia de síntomas de ansiedad; específicamente, el 93.4% no presentó signos de ansiedad, mientras que solo un pequeño porcentaje mostró ansiedad moderada (5.5%) y ansiedad severa (1.1%). Algo similar paso en un estudio realizado por Sarmiento y Barros (2021), donde se observó un nivel moderado y severo de ansiedad, mencionando solo que debe ser puesto en observación. Aunque estos hallazgos no son alarmantes, es esencial tener en cuenta que los síntomas de ansiedad pueden ser interpretados como normales o patológicos, dependiendo de la situación y la frecuencia con la que se manifiestan (Yagüe et al., 2016).

Tabla 8

Niveles de Adicción a redes sociales

ARS ORDINAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja Adicción	34	37,4	37,4	37,4
Válido Moderada Adicción	26	28,6	28,6	65,9
Grave Adicción	31	34,1	34,1	100,0
Total	91	100,0	100,0	

Los resultados de la investigación revelan que el 34.1% de los estudiantes presentan una adicción grave a las redes sociales, lo cual constituye un hallazgo relevante. De acuerdo con Gil et al. (2015), las redes sociales ejercen una notable influencia en grupos de edad especialmente susceptibles, como lo indican investigaciones que destacan el alto uso y abuso de estas plataformas. Es por eso que este fenómeno se atribuye a procesos neuropsicológicos y sociales, además, el uso excesivo de las redes sociales se ha relacionado con la ansiedad, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, problemas de insomnio, reducción

del tiempo de sueño, bajo rendimiento académico y abandono escolar (Padilla y Ortega, 2017).

Tabla 9

*Tabla cruzada Sexo*Niveles de Ansiedad*

		NIVELES ANSIEDAD				
		Sin Ansiedad	Ansiedad Moderada	Ansiedad Severa	Total	
Hombres	Recuento	58	3	1	62	
	% dentro de Sexo	93,5%	4,8%	1,6%	100,0%	
Sexo Mujeres	Recuento	27	2	0	29	
	% dentro de Sexo	93,1%	6,9%	0,0%	100,0%	
Total		85	5	1	91	
		% dentro de Sexo	93,4%	5,5%	1,1%	100,0%

En cuanto al sexo y los niveles de ansiedad, los resultados más destacados indican que el 6.9% de las mujeres presentan una ansiedad moderada, en contraste con el 4.8% de los hombres. Sin embargo, en un estudio similar sobre ansiedad y depresión, se encontró que ambos géneros muestran porcentajes similares de ansiedad, esto resalta que, independientemente del género, los estudiantes presentan niveles de ansiedad (García et al., 2021). No obstante, Arenas y Puigcerver (2009), sugieren que se debe considerar que las mujeres podrían enfrentar un mayor riesgo de desarrollar ansiedad debido a posibles factores de vulnerabilidad, como aspectos bioquímicos, hormonales y sociales, que podrían justificar esta inclinación hacia los trastornos de ansiedad en el género femenino; estos hallazgos subrayan la complejidad de las variaciones de ansiedad según el género, que pueden diferir en diversas poblaciones y entornos; es esencial considerar la naturaleza multifacética de la ansiedad, así como su interacción con factores como el género, el estrés y los aspectos culturales.

Tresáncoras et al. (2017), realizaron un estudio que investigó la relación entre el uso problemático de WhatsApp, la personalidad y la ansiedad en adolescentes, descubrieron que las características de personalidad y los niveles de ansiedad son factores importantes en el uso problemático de WhatsApp en esta población; la extraversión y la ansiedad rasgo se identificaron como las variables más relevantes para explicar este comportamiento abusivo. Además, encontraron que la afabilidad y la estabilidad emocional también están significativamente correlacionadas con el uso problemático, y que existen diferencias discernibles entre hombres y mujeres.

Tabla 10*Tabla cruzada Sexo *Adicción a redes sociales*

		Adicción a redes sociales				
			Baja Adicción	Moderada Adicción	Grave Adicción	Total
Sexo	Hombres	Recuento	22	17	23	62
		% Género	35,5%	27,4%	37,1%	100,0%
	Mujeres	Recuento	12	9	8	29
		% Género	41,4%	31,0%	27,6%	100,0%
Total		Recuento	34	26	31	91
		% dentro de Sexo	37,4%	28,6%	34,1%	100,0%

En la investigación realizada, se encontró que el 37.1% de los hombres exhiben una grave adicción a las redes sociales, lo cual podría considerarse un factor de riesgo significativo. Además, en un estudio llevado a cabo por Reynoso (2022), se observaron niveles notablemente más altos tanto en la adicción general como en la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo de las redes sociales, se considera que una posible interpretación de estos resultados podría estar relacionada con el tiempo disponible y los momentos de ocio, debido a que aquellos estudiantes con más actividades o responsabilidades disponen de menos tiempo para dedicar a las redes sociales.

3.2 Relaciones entre variables

Para determinar el estadístico a utilizarse para encontrar si existe o no relación entre las variables de estudio (adicción a redes sociales y ansiedad), en primer lugar, se ha utilizado la prueba de Kolmogorov Smirnov (1930), ya que es un método estadístico que busca determinar si una muestra procede de una distribución específica (Hirigoyen y Rachid, 2014). Resulta especialmente útil cuando se requiere comprobar la normalidad de los datos previo a la aplicación de pruebas paramétricas (Arias et al., 2022), en este caso es necesaria por tener una muestra mayor a 50 unidades, datos que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 11*Kolmogorov-Smirnova*

	Estadístico	gl	Sig.
PUNTAJE TOTAL DE ARS	,142	91	,000
PUNTAJE TOTAL DE ANSIEDAD	,137	91	,000

Como la significación asintótica o p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000) en el caso de las dos variables estas no siguen una distribución normal, por lo tanto, se utilizará el estadístico no paramétrico Rho Spearman.

Tabla 12*Correlación entre Adicción a redes Sociales y Ansiedad (Puntajes totales)*

		Adicción a		
		Redes Sociales	Ansiedad	
Rho de Spearman	Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,382**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	91	91
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,382**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	91	91

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se puede apreciar en la *Tabla 10* el p-valor es menor a 0,05 (p-valor= 0,00), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: “Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Priorato”. La fuerza de esta relación, según los estándares de Rho Spearman, al ser de 0,382 se la considerada media.

Con el objetivo de comprender la relación general entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, en la *Tabla 11* se presentan las relaciones entre las dimensiones o factores de ambas variables. Además, es crucial considerar investigaciones previas, como la de Martínez et al. (2022), que encontraron que el uso frecuente de redes sociales entre estudiantes universitarios se relacionó con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a Internet, FOMO, problemas de aprendizaje y trastornos del sueño. Del mismo modo, la literatura señala el papel reforzante de las redes sociales en comportamientos adictivos, especialmente entre estudiantes impulsivos, lo que puede contribuir a la persistencia de trastornos de ansiedad (Huamani, 2022).

Tabla 13*Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad*

		Obsesión a redes sociales	Falta de control a redes sociales	Uso excesivo de redes sociales	Afectivo en ansiedad	Somáticos en ansiedad
Obsesión a Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,520**	,757**	,168	,339**
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,111	,001
	N	91	91	91	91	91
Falta de control a	Coefficiente de correlación	,520**	1,000	,607**	,132	,337**

	redes sociales	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,211	,001
		N	91	91	91	91	91
Rho de Spearman	Uso excesivo de redes sociales	Coefficiente de correlación	,757**	,607**	1,000	,122	,369**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,249	,000
		N	91	91	91	91	91
	Afectivo en ansiedad	Coefficiente de correlación	,168	,132	,122	1,000	,181
		Sig. (bilateral)	,111	,211	,249	.	,085
		N	91	91	91	91	91
	Somáticos en ansiedad	Coefficiente de correlación	,339**	,337**	,369**	,181	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	,001	,000	,085	.
		N	91	91	91	91	91

No Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor 0, 111) entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor 0, 001) entre la obsesión a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0, 339.

No Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor 0, 211) entre la falta de control a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor 0, 001) entre la falta de control a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0, 337.

No Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor 0, 249) entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor 0, 000) entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0, 369.

Varios hallazgos revelan la presencia de una relación significativa entre las 3 dimensiones de la adicción a las redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad. Específicamente, se observa tal relación entre la obsesión, la falta de control y uso excesivo por las redes sociales, con la dimensión somática de la ansiedad. Sin embargo, otras dimensiones no muestran correlaciones estadísticamente significativas. Por ejemplo, en un estudio realizado por Sayols et al. (2015) sobre el estigma de los trastornos mentales en estudiantes de enfermería, no se encontraron correlaciones significativas en este sentido.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4.1 Guía para reducir la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad

4.2 Introducción

Es esencial abordar la disminución de la dependencia de las redes sociales, ya que esta tiene consecuencias adversas en la salud mental y el desempeño académico de los jóvenes (Huaytalla et al., 2016). La investigación científica ha evidenciado una conexión entre la adicción a las redes sociales y factores como la reducción de la autoestima (Collantes y Tobar, 2023), la falta de autodisciplina (Salas et al., 2022), la soledad (Huansi, 2021), la depresión (Ortíz, 2021), la procrastinación académica y un bajo rendimiento escolar (Labajos, 2021). Asimismo, el uso desmesurado de las redes sociales ha sido asociado con la manifestación de síntomas de abstinencia, ansiedad e irritabilidad, generando un impacto sustancial en la rutina diaria de las personas (Arnaiz et al., 2016).

Es crucial abordar la adicción a las redes sociales debido a sus efectos perjudiciales en varios aspectos de la vida. Fernández-Villa et al., (2015), señalan que el uso problemático de internet, incluyendo las redes sociales, se asocia con síntomas depresivos, tristeza y soledad, destacando la necesidad de intervenir para mejorar el bienestar emocional, la conexión entre esta adicción y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, resalta la importancia de abordar este fenómeno, además, el impacto negativo en el rendimiento académico, derivado de la procrastinación y la distracción constante, subraya la necesidad de limitar el uso excesivo de estas plataformas; reducir la adicción también promueve relaciones interpersonales más saludables y un equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea, salvaguardando la salud física y mental de los individuos.

En un estudio realizado por Hoge et al., (2017), donde destacan que las estrategias de afrontamiento efectivas pueden reducir los síntomas de ansiedad y mejorar la calidad de vida de las personas con ansiedad crónica; estas estrategias incluyen técnicas como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio regular y la terapia cognitivo-conductual, esta última especialmente eficaz para modificar patrones de pensamiento negativos asociados con la ansiedad, además, tener habilidades de afrontamiento puede prevenir complicaciones a largo plazo, como trastornos de ansiedad más graves o depresión. En el ámbito educativo, Velandia et al., (2022), resaltan la importancia de implementar tácticas para reducir la ansiedad en los estudiantes, subrayando la necesidad de abordar este tema específicamente en entornos académicos.

4.3 Objetivos de las estrategias

- Informar a los padres sobre los riesgos del uso inadecuado de redes sociales y cómo supervisar y orientar a sus hijos al respecto.
- Proveer a profesores con estrategias pedagógicas para promover un uso crítico y seguro de las redes sociales.
- Capacitar a estudiantes en un uso responsable y equilibrado de las redes sociales, estableciendo tiempos máximos de conexión.
- Concientizar a la comunidad educativa sobre la problemática y la necesidad de abordarla de manera coordinada.

4.4 Contenidos de la guía

4.4.1 Obsesión a redes sociales

La obsesión por las redes sociales se manifiesta en un uso desmedido y sin control de estas plataformas, lo cual puede tener efectos negativos en la salud mental y el bienestar de los jóvenes, esto está relacionado con la dificultad para controlar el tiempo que se pasa en las redes sociales, así como con comportamientos obsesivos, un interés excesivo y una dependencia fuerte de estas plataformas (Ortiz et al., 2021). Esta dependencia psicológica se caracteriza por un deseo intenso e irresistible de estar en las redes sociales, una atención excesiva en ellas y la incapacidad de controlar su uso (Sánchez et al., 2008). También, se ha visto que afecta negativamente en diferentes áreas, como en los resultados escolares, se ha encontrado que usar mucho las redes sociales está relacionado con tener resultados académicos bajos (Guevara, 2021).

4.4.2 Falta de control a redes sociales

La falta de control en el uso personal de las redes sociales se ha asociado con síntomas similares a los de la adicción a las drogas, como estrés, ansiedad, inquietud y dificultad para manejar o regular ciertos comportamientos, impulsos o emociones (Fernández et al., 2015). Este uso problemático de las redes sociales puede estar vinculado con sentimientos de soledad y la adicción a las redes sociales (Salas et al., 2022).

4.4.3 Uso excesivo de redes sociales

El uso excesivo de las redes sociales puede causar problemas para los adolescentes, como la ansiedad por sentir la necesidad constante de estar conectados y la desconfianza (González y Alava, 2022). El uso prolongado de las redes sociales no solo afecta la salud mental, sino también la salud física, pasar largos periodos frente a la pantalla puede llevar a un estilo de vida sedentario, que es un factor de riesgo para problemas de salud como la obesidad y enfermedades cardiovasculares (Biddle et al., 2017).

4.4.4 Ansiedad

La ansiedad es un estado psicológico marcado por sentimientos duraderos de temor o preocupación, los cuales pueden tener un impacto importante en la salud y en el comportamiento de una persona (Sepadi, 2023). Varios estudios han confirmado que la ansiedad puede surgir en diferentes situaciones, incluyendo aquellas relacionadas con el desempeño académico (Vargas, 2020).

4.4.5 Como mitigar la ansiedad

Para manejar la ansiedad, es posible aplicar distintas tácticas y acciones basadas en los descubrimientos de estudios investigativos, por ejemplo, en el ámbito de la educación matemática, se ha observado que ciertos enfoques pedagógicos eficaces están vinculados con una disminución de la ansiedad relacionada con las matemáticas en los alumnos (Atoyebi y Atoyebi, 2022). Además, la investigación ha examinado el impacto de la práctica de la atención plena en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, lo que señala que

estas técnicas pueden efectivamente mitigar estados emocionales negativos (Jang et al., 2021).

Reconocer las diferencias individuales y las inclinaciones de apego en los pacientes resulta crucial en los resultados de la psicoterapia, lo que indica la importancia de adoptar enfoques terapéuticos adaptados a cada persona para tratar la ansiedad de manera efectiva (Zilcha et al., 2021). Dado el panorama mundial actual, la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto considerable en la salud mental, lo que resalta la importancia de aplicar medidas para aliviar la ansiedad y la depresión relacionadas con esta crisis (Machado et al., 2020). Se han identificado estrategias como la gestión de emociones y el uso adecuado de los recursos tecnológicos como factores que fomentan la creatividad en el trabajo en equipo (Wang et al., 2022).

4.6 Estrategia N°1

Nombre: Informando a padres de familia para reducir el uso inadecuado de redes sociales

a. Objetivos de la estrategia

- Informar a los padres sobre los riesgos del uso inadecuado de redes sociales y cómo supervisar y orientar a sus hijos al respecto.
- Sensibilizar sobre los riesgos de la adicción a redes sociales

b. Destrezas a desarrollar

- Aprenden estrategias prácticas para supervisar las interacciones y el comportamiento en línea de sus hijos de manera efectiva, sin invadir su privacidad.
- Aprenden a establecer límites saludables en cuanto al tiempo dedicado a las redes sociales y la naturaleza del contenido que sus hijos pueden consumir en línea.

c. Desarrollo de la estrategia

Tabla 14

Actividades de la Estrategia N°1

Nombre de las actividades	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Talleres a padres de Familia	<p>Informar a los padres sobre el uso correcto de las redes sociales en menores y la importancia que tiene la familia como principal fuente de apoyo y soporte ante cualquier peligro relacionado con este tema.</p> <p>Esto a través de 2 talleres:</p> <p>Taller 1: Qué son las redes sociales y su peligro.</p> <p>-Presentación de facilitadores</p> <p>Preguntar los conocimientos que tienen sobre</p>	1h	Ninguno

	<p>las redes sociales y sus posibles peligros, será expuesto de manera general los peligros más comunes que éstas pueden suponer para los adolescentes si las usan de manera inadecuada. Finalización (Bermejo y Galve, 2015).</p> <p>Taller 2: Como mantener la privacidad en las redes sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentación de los facilitadores. -Preguntar si conocen formar de mantener la privacidad. -Intercambio de ideas. - Demostración práctica de cómo ajustar la configuración de privacidad en diferentes plataformas a los adolescentes. Ejercicio práctico para que los padres ajusten las configuraciones en sus propios dispositivos y les enseñen a sus hijos a como tener su información de manera segura. -Por ejemplo: No poner direcciones, números de teléfono personales, donde estudia. -Se entregan folletos informativos que incluyen información fundamental sobre cómo supervisar las actividades de los menores en computadoras (o dispositivos móviles), como la privacidad en las redes sociales, el uso del "control parental" y la configuración de SafeSearch (Bermejo y Galve, 2015). 	1h	Folletos
Talleres a padres de Familia			
	<p style="text-align: center;">Trabajo en Casa</p> <p>La familia debe ser el pilar de autoestima</p> <p>1ºEscuha activa: sin emitir juicios o criticas</p> <p>2ºLenguaje positivo: construir un lugar de criticar, condenar o hacer sentir mal</p> <p>Favorecer la autonomía personal: dar espacio al adolescente de ser autónomo e independiente</p> <p>Refuerzo positivo: siempre fijarse en lo positivo y felicitar</p> <p>Al conversar: Ofrecer alternativas de comportamientos y actitudes deseables o correctas (Labrador et al., 2018).</p>	1h	Ninguno
Fortaleciend o la autoestima de nuestros hijos			
	<p style="text-align: center;">Trabajo en Casa</p> <p>Es fundamental brindar educación a los padres acerca de los riesgos y beneficios asociados al uso de teléfonos móviles y redes sociales por parte de sus hijos. Los padres necesitan comprender que el uso de teléfonos móviles, así como la participación en redes sociales,</p>	1h	Ninguno
Alternativas de ocio y tiempo libre			

representa una nueva manera en la que sus hijos emplean su tiempo libre (Besoli et al., 2018).

-Los padres deben apoyar las aficiones de sus hijos y fomentar su práctica, por ejemplo, algún deporte, pasatiempo que les gusten como la música, etc.

-Establecer un horario y tiempo para dedicarse a esta actividad.

-Evitar que las actividades sustituyan el tiempo de estudio o convivencia familiar (Labrador et al., 2018).

Estableciend
o límites

Trabajo en Casa

Los menores necesitan ser guiados por los adultos para aprender a realizar aquello que desean de la manera más adecuada. Por tanto, es importante fijarles unas normas de comportamiento y unos límites claros y precisos.

Se debe hacer lo siguiente:

-No es posible limitar todo

-Es importante escuchar

-Explicar cuáles son las normas, en qué circunstancias y cuáles son las consecuencias si incumple las normas.

-Premiar al adolescente cuando cumpla con lo establecido.

-Recordar constantemente las normas.

-Dar el ejemplo (Labrador et al., 2018).

Trabajo en Casa

Se les enseña a los padres a aplicar esto en casa:

Se solicitará que los dispositivos de todos los miembros de la familia se ubiquen en un solo lugar y no se usen mientras desayunan, almuerzan o meriendan, toda la familia debe participar (Bermejo y Galve, 2015).

1h

Ninguno

Entrégalo

45 min

Ninguno

4.7 Estrategia N°2

a. Nombre: Dando maneras de abordar el uso correcto de las redes sociales

b. Objetivos de la estrategia

- Proveer a profesores con estrategias pedagógicas para promover un uso crítico y seguro de las redes sociales.
- Sensibilizar sobre los riesgos de la adicción a redes sociales

c. Destrezas a desarrollar

- Desarrollan habilidades para diseñar contenido educativo relevante que integre el uso seguro y crítico de las redes sociales en el currículo, creando materiales atractivos y pedagógicamente efectivos.
- Proporcionan orientación sobre prácticas seguras en línea, incluyendo el manejo de información personal, la prevención del ciberacoso y la identificación de comportamientos en línea riesgosos.

d. Desarrollo de la estrategia

Tabla 15

Actividades de la Estrategia N°2

Nombre de las actividades	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Aprendiendo sobre redes	<p>Informar al docente sobre el uso correcto de las redes sociales en menores</p> <p>Taller : Qué son las redes sociales y su peligro.</p> <p>-Presentación de facilitadores</p> <p>-Preguntar que tipos de redes sociales usa</p> <p>Preguntar los conocimientos que tienen sobre las redes sociales y sus posibles peligros, será expuesto de manera general los peligros más comunes que éstas pueden suponer para los adolescentes si las usan de manera inadecuada.</p> <p>Finalización (Bermejo y Galve, 2015).</p>	1h	Ninguno
Campaña de Sensibilización	<p>Realizar una cartelera o material gráfico sobre:</p> <p>-Relevancia de internet</p> <p>-Factores de riesgo y protección</p> <p>-Indicadores del uso problemático de las redes sociales (Sánchez et al., 2018).</p>		<p>Imágenes</p> <p>Marcadores</p> <p>Colores</p> <p>Fomix</p> <p>Cinta</p> <p>Silicona</p> <p>Tijeras</p>
Debate	<p>Realizar un debate en clase sobre temas éticos relacionados con el uso de las redes sociales, como el ciberacoso, la privacidad en línea, el abuso y sus consecuencias.</p> <p>Con ello se pretende que no sólo se asimilen los posibles peligros reales del uso inadecuado de las redes sociales, sino también se reflexione sobre ello, teniendo la oportunidad de</p>	1 h	Ninguno

compartir los diferentes puntos de vista (Bermejo y Galve, 2015).

Difundiendo: Bolg para la Clase	Los docentes solicitaran a los estudiantes que creen una página de la Unidad educativa o si es que ya la hay que se solicite permiso para hacer publicaciones. Los estudiantes publicaran artículos científicos o reseñas de libros, poemas, o contenido relevante de la asignatura, esto puede ser evaluado como tareas o pruebas.	1 hora	Ninguno
	Pueden hacerlo en distintas redes como: Facebook, LinkedIn, Instagram, etc		
	Presentar la información de manera atractiva a los estudiantes, quienes participaran activamente con sus comentarios (Gómez y Oyola, 2012)		
Muestra lo que aprendiste	Asignar a los estudiantes la tarea de crear un proyecto de concientización sobre el uso responsable de las redes sociales. Esto podría ser en forma de carteles, videos, o presentaciones que luego se comparten con la comunidad escolar. Las exposiciones realizadas apoyadas con recursos TIC, para presentar algunos conceptos y de forma más atractiva e interesante (Gómez y Oyola, 2012)	1 h	Papelotes Marcadores Colores Esferos Cinta TICS

4.8 Estrategia N°3

a. Nombre: Enseñanza sobre el uso inadecuado de redes sociales y ansiedad

b. Objetivos de la estrategia

- Capacitar a estudiantes en un uso responsable y equilibrado de las redes sociales, estableciendo tiempos máximos de conexión.
- Sensibilizar sobre los riesgos de la adicción a redes sociales

c. Destrezas a desarrollar

- Adquieren habilidades para gestionar su tiempo de manera efectiva, estableciendo límites en el uso de las redes sociales y priorizando otras actividades importantes.
- Desarrollan la capacidad de reflexionar sobre su propio comportamiento en línea, entendiendo cómo el uso de las redes sociales afecta su bienestar y productividad.
- Aprenden a identificar y establecer prioridades en sus actividades diarias, reconociendo la importancia de equilibrar el tiempo en línea con otras responsabilidades y actividades.
- Adquieren conocimientos sobre el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental y desarrollan estrategias para mantener una relación saludable con la tecnología.
- Aprenden a disfrutar de otras actividades fuera de las redes sociales, cultivando intereses y pasatiempos que contribuyan a un estilo de vida equilibrado.

d. Desarrollo de la estrategia

Tabla 16

Actividades de la Estrategia N°3

Nombre de las actividades	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Aprendiendo sobre redes sociales	Taller 3: -Presentación de facilitadores -Se comienza con una pregunta general “¿Qué son las redes sociales?”. Todas las respuestas se anotarán en la pizarra, y entre todos construiremos la definición precisa de redes sociales. -De forma grupal indicaran las ventajas y desventajas que desde su punto de vista consideran que poseen las redes sociales. Se les entregara una hoja para que escriban. -Luego un representante las dirá en voz alta. -Para finalizar, se preguntará qué redes sociales utilizan y con qué frecuencia lo hacen (Bermejo y Galve, 2015).	2h	Hojas de bond Esferos
Dinámicas para el uso seguro de redes sociales.	Esta actividad consta de cuatro partes, cada una de ellas con una duración aproximada de 5 minutos: -En un primer momento, todos los alumnos se reunirán en un círculo y jugarán a “e-mail” una persona se pondrá en el centro y dirá, “Soy un e-mail	1h	Marcadores Pizarrón

y traigo información para todas las personas que estén en... (y dirá el nombre de una red social a la que pertenezca o conozca, por ejemplo, Edmodo)». En ese momento, todas las personas que utilicen o conozcan este tipo de red se agruparán en un lado de la clase; esta acción se repetirá varias veces y cuando el profesor haya observado cuáles son las redes más utilizadas, realizará los comentarios que considere oportunos y enlazará con la segunda parte de la dinámica donde hablaremos de la identidad digital.

-Una vez que los alumnos conocen este término, realizarán una lluvia de ideas acerca de: la información personal que damos en la red, la relación con nuestros «amigos» o contactos, si mostramos nuestra foto a muchas personas, etc.

-A partir de este momento, el docente dará unas pautas para que los alumnos tomen conciencia de lo importante que es realizar un proceso de selección a la hora de acceder a una nueva red. En este punto, el profesor podrá lanzar una serie de preguntas que enlazarán con la tercera parte de la dinámica. Las preguntas serán del tipo:

- ¿Es importante saber qué tipo información damos cuando nos registramos en una red social?
- ¿Leemos las condiciones de uso de la red de la cuál vamos a ser partícipes?
- ¿Saben vuestros padres en qué tipo de red social estáis dados de alta?, ¿Qué opinan acerca de ello?
- ¿Sabemos a qué redes sociales no podemos entrar por ser menores de edad? En su caso, ¿Por qué accedéis a ellas?
- Si alguien te dice que te ha visto en una foto que tú no recuerdas haber subido, ¿cómo te sentirías?
- ¿Es importante cuidar nuestra imagen en las redes sociales? ¿Por qué?

-Por último, llegaríamos a la cuarta y última parte de la dinámica, que consistirá en un debate que promoverá el docente con el siguiente tema a tratar: “Los alumnos que están a favor y en contra de facilitar datos personales (identidad digital)” (Castañeda et al., 2011).

El desarrollo correrá a cargo de facilitadores/as. Se pide a los estudiantes que desarrollen un plan personal para el uso de las redes sociales. Este plan

30 min Hojas de papel bond Marcadores

Gestión del tiempo libre	<p>puede incluir límites de tiempo diarios, reglas sobre el tipo de contenido que pueden compartir y momentos específicos del día para desconectar.</p> <p>Por ejemplo, pueden hacer un horario y poner 2h de Instagram, 1 de Facebook, etc (Sánchez et al., 2018).</p>	Colores Esferos
Que opinas	<p>La investigación ha evidenciado que dotar a los adolescentes con conocimientos en salud mental mediante intervenciones psicoeducativas puede ser útil para la prevención de la ansiedad. (Morgado et al., 2021).</p> <p>Se debe hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se entregan frases sobre la ansiedad, la salud mental, signos y síntomas de ansiedad y creencias. -A continuación, expresaran si están DE ACUERDO O EN DESACUERDO, dependiendo de la frase expresada, por ejemplo: Una persona con Ansiedad es peligrosa. <p>Una persona con una enfermedad mental no puede recuperarse.</p> <p>Al final se da una retroalimentación (Águila et al., 2012)</p>	1 hora Ninguno

CONCLUSIONES

1. En la presente investigación los niveles de adicción redes sociales que más llaman la atención son grave adicción, con 34,1% de los estudiantes de la Unidad Educativa Priorato. A la vez, respecto al sexo se encontró que el 37,1% de los hombres tienen una grave adicción, con una diferencia de 9,5% de las mujeres ya que ellas mostraron tener una adicción grave tan solo con un 27,6%.
2. Los niveles de ansiedad que más resaltaron son ansiedad severa con un 5,5% de los estudiantes de la Unidad Educativa Priorato ya que la mayoría mostro no tener ansiedad. Mientras que, con respecto al sexo, las mujeres obtuvieron un mayor nivel con 6,9% y los hombres solo 4,8%, no hay una diferencia significativa sin embargo las mujeres tienen 2,1% puntos porcentuales más que los hombres.
3. En el estudio se encontró que existe una la relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, en estudiantes de la Unidad Educativa Priorato, la misma que según los estándares de Rho Spearman es media al ser de 0,382. Eso quiere decir que existen relaciones entre las variables.
4. Sobre la relación entre las dimensiones de Adicción a las Redes Sociales y la Ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato, se encontró que entre: la obsesión a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad existe una relación y esta es baja según la rho de Spearman, la falta de control a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad existe una relación y esta es baja según la rho de Spearman, el uso excesivo a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad si encontramos una relación y esta es baja según la rho de Spearman. Además, se encontró que entre: entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, la falta de control a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad no existe ninguna relación.
5. Una estrategia para ayudar a mitigar la Adicción a las Redes Sociales y la Ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Priorato, es plantear actividades que se postulan en la propuesta, la misma que está basada en: charlas informativas y de sensibilización sobre el uso excesivo de las redes sociales puede afectar la salud mental, directrices sobre cómo configurar y gestionar la privacidad de las cuentas, consejos sobre cómo establecer límites de tiempo para el uso diario de las plataformas, fomentar otras actividades para su ocio.
6. Es importante tener en cuenta que la adicción a las redes sociales es un fenómeno complejo que involucra varios aspectos psicológicos y conductuales. Según Araujo, et al., (2017) señala en cambio que la adicción no está limitada exclusivamente a sustancias, como comúnmente se ha creído, sino que también puede manifestarse en actividades, Asimismo, se ha destacado el impacto negativo de la adicción a las redes sociales en la salud mental, incluida la depresión, la ansiedad y el estrés (Zaw y Azenal,2021). Dentro del conductismo la ansiedad se interpretó como un estado subjetivo que

surgía a partir de la evaluación y reevaluación de estímulos tanto internos como externos. Este proceso determinaba el tipo, la intensidad y la duración de la experiencia emocional asociada a la ansiedad (Bandura, 1982).

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que en futuras investigaciones relacionadas a la presente investigación se aborde más o se profundice más en aspectos como: entorno familiar, estilos de crianza motivacionales, FOMO (Fear of Missing Out) o Miedo a Perderse Algo, exploración de identidad, entretenimiento, y ver como estos influyen, etc.
2. A los Padres de Familia se les recomienda definir reglas claras sobre la cantidad de tiempo que sus hijos pueden pasar en las redes sociales diariamente. Esto incluye períodos específicos, como antes de dormir, además pueden establecer momentos específicos del día o de la semana en los que toda la familia desconecte los dispositivos y participe en actividades juntos, fomentando así la interacción cara a cara.
3. Dentro del contexto educativa se recomienda que en los procesos de Enseñanza Aprendizaje se integre proyectos educativos que utilicen las redes sociales como herramienta para la colaboración, investigación y presentación de proyectos, incluso pueden establecer cuentas específicas de redes sociales para el entorno educativo, donde los estudiantes y maestros puedan compartir contenido educativo, logros y proyectos.
4. Es importante recordar que la ansiedad es una respuesta normal de los seres humanos ante situaciones estresantes o ante el peligro percibido, es una respuesta adaptativa, sin embargo, cuando es desproporcionada en relación con la situación, altera la calidad de vida o cuando persiste sin una razón clara puede considerarse un trastorno, de ser el caso es recomendable buscar la ayuda de un profesional de la salud mental para una evaluación y orientación adecuadas.
5. Ahora bien, se deja una guía con actividades planteadas para contrarrestar la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad, es importante que sea socializada con toda la comunidad educativa como: los profesores, directivos, administrativos, padres de familia, en un taller dinámico liderado principalmente por el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). Es importante que se ponga en práctica la guía con los estudiantes de bachillerato y por ende es indispensable proporcionar información sobre cómo utilizar plataformas, enseñar a los estudiantes sobre la gestión del tiempo equilibrado es esencial. En la sociedad actual, las habilidades digitales son esenciales, enseñarles a los estudiantes a utilizar las redes sociales de manera efectiva les ayuda a desarrollar habilidades digitales críticas que serán útiles en sus vidas personales y profesionales, por eso fomentar el correcto uso de las redes sociales no solo se trata de impartir conocimientos técnicos, sino también de cultivar habilidades sociales,

éticas y emocionales necesarias para navegar de manera segura y positiva en el mundo digital.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila, B., Toro, S., Ruiz, P., y Carrasco, R. (2012). Lo Hablamos: Sensibilización sobre la salud mental en las aulas. Adaluza: Escuela Andaluza de Salud Pública. Obtenido de https://www.1decada4.es/pluginfile.php/400/mod_page/content/18/Manual_entero.pdf
- Allaín, A. y Giovanni, F. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions/ Salud Y Drogas*, 22(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Almenara, J., Pérez, S., Ortiz, R., Núñez, J., Hernández, M., y López, I. (2019). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense De Educación*, 31(1), 1-12. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Alvarez, E. y Freire-Muñoz, I. (2019). Relación entre el uso de internet para el entretenimiento y el aprendizaje escolar en estudiantes adolescentes del ecuador. *Cienciamérica*, 8(1), 138-157. <https://doi.org/10.33210/ca.v8i1.209>
- Arab, E., y Díaz, A. (2015). Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia:. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. doi:doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Aragón, R. (2019). Esalud. Obtenido de Esalud: <https://www.esalud.com/estados-de-animos/>
- Arenas, C., y Puigserver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n1/art03.pdf>
- Arias, P., Gordón-Rogel, J., Galárraga-Andrade, A., y García, F. (2022). Propiedades psicométricas de la hamilton anxiety rating scale (hars) en estudiantes ecuatorianos. *Revista Ajayu*, 20(2), 273-287. <https://doi.org/10.35319/ajayu.202110>
- Arnaiz, P., Cerezo, F., Giménez, A., y Maquilón, J. (2016). Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullying entre adolescentes. *Anales De Psicología*, 32(3), 761. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.217461>
- Atoyebi, O. y Atoyebi, S. (2022). The link between mathematics teaching strategies and students' anxiety. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 48-57. <https://doi.org/10.9734/ajess/2022/v33i4716>
- Aviles, S., y Quispe, L. (Septiembre de 2022). Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de nivel Superior Técnico Juliaca 2022. Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de nivel Superior Técnico Juliaca 2022, 5-21. (U. P. Unión, Ed.) Juliaca, México. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5995/Sulma_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barrón-Colin, M. y Mejía-Alvarado, C. (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la fes-i unam. *Revista Cuidarte*, 10(19). <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi:<https://doi>

- Barragán, G. (2020). MujerIPUC. Obtenido de MujerIPUC: <https://mujer.ipuc.org.co/la-importancia-del-contexto-familiar-en-el-adolescente/>
- Barlow, D., y Durant, V. (2001). *Psicología anormal. Un enfoque integral*. México: International Thomson .
- Bermejo, P., y Galve, M. (2015). Proyecto: No enredos con las redes. Zaragoza: Universidad Zaragoza . Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/289982247.pdf>
- Bernal, C., y Angulo, F. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. *Comunicar*, 40, 25-30. doi:<https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-02>
- Biddle, S., Bengoechea, E., Pedisic, Z., Bennie, J., Vergeer, I., y Wiesner, G. (2017). Tiempo frente a la pantalla, otros comportamientos sedentarios y riesgo de obesidad en adultos: una revisión de las revisiones. *Current Obesity Reports* , 6, 134-147. doi:<https://doi.org/10.1007/s13679-017-0256-9>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., y Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 33(2), 681-684. doi:<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Blanco, M. (2014). Implicaciones del Uso de las Redes Sociales en el Aumento de la Violencia de Género en Adolescentes. *Comunicación Y Medios* (30), 124-141. Obtenido de <https://boletincorteidh.uchile.cl/index.php/RCM/article/view/32375/37657>
- Bravo, M., Salvo, S., y Mieres, M. (2015). La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje. *Salud Pública en México*, 57(2), 111-112. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200001
- Boyd, D., y Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1). Obtenido de <http://gabinetedeinformatica.net/wp15/2008/06/12/sitios-de-redes-sociales-definicion-historia-y-ayuda-a-su-estudio-i/>
- Browne, K., y Hamilton, C. (2005). The influence of violent media on children and adolescents: a public-health approach. *Lancet*, 365(9460), 702-710. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66372-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66372-6)
- Campo, A., Oviedo, H., y Herazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. *Revista Colombiana De Psiquiatría*, 43(3), 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2014.07.001>
- Carbonell, X., y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 13-19. <http://revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/276/200200299>
- Carmona, N., Cortés, A., Bedoya, V., Suárez, A., y Ossa, J. (2022). Mediaciones parentales y uso de las tic. una revisión narrativa. *Informes Psicológicos*, 22(2), 47-65. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a03>
- Cassiani, S., Dias, B., Beltrán, M., Gualdrón, L., Pérez, T., Aguilar, G. y Valdivia, A. (2022). Conceptos y temas relacionados a la salud de los adolescentes en la formación en enfermería. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 30(spe). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6166.3650>

- Castro, O. (2015). Uso de los medios sociales como herramienta de aprendizaje en educación superior: análisis comparativo entre México y Corea del Sur. *Sinectica*(44), 1-16. Obtenido de <https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/160>
- Castañeda, L., Gonzalez, V., y Serrano, J. (2011). Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales. . *ResearchGate*, 47-63. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/255716910_Donde_habitan_los_jovenes_precisiones_sobre_un_mundo_de_redes_sociales
- Caycho, T., Ventura, J., Cadena, C., Tomás, J., Domínguez, J., Daniel, L., y Gallegos, W. (2018). Evidencias psicométricas de una medida breve de resiliencia en adultos mayores peruanos no institucionalizados. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 073-079. <https://doi.org/10.5093/pi2018a6>
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Editorial Grupo Planeta, España. <https://cmappublic3.ihmc.us/rid=1NK1FPVV5-2DJTVN2-1FS0/La>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., y Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., y Viñas, F. (2018). Excessive use of social networks: psychosocial profile of spanish adolescents. *Comunicar*, 26(56), 101-110. <https://doi.org/10.3916/c56-2018-10>
- Chávez, L., Marcet, G., Ramírez, E., Acosta, L., y Samudio, M. (2021). Mental health of physicians and nurses of instituto nacional de enfermedades respiratorias y del ambiente - ineram "juan max boettner" during the covid-19 quarantine from july to september 2020. *Revista De Salud Publica Del Paraguay*, 11(1), 74-79. <https://doi.org/10.18004/rspp.2021.junio.74>
- Chirinos, R. (2018). *Library*. En R. Chirinos, Chirinos, Rosa (págs. 1-125). Lima: Uvibversidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de *Library*: <https://1library.co/document/zggdvv7z-aplicacion-cognitivo-humanista-oficiales-escuelas-especializacion-ejercito-chorrillos.html>
- Collantes, K. y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Latam Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 848-860. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Critikián, D. y Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista De Comunicación Y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Cuen, D. (30 de Octubre de 2013). *BBC NEWS MUNDO*. Obtenido de *BBC NEWS MUNDO*: https://www.bbc.com/mundo/blogs/2013/10/131030_blog_un_mundo_feliz_adolescencia_digital#:~:text=Los%20adolescentes%20de%20hoy%20%28aquellos%20entre%2012%20y,Snapchat%20son%2C%20han%20sido%20y%20ser%20C3%A1n%20sus%20dominios.
- Cuesta, E. (2023). *Azsalud*. Obtenido de *Azsalud*: <https://azsalud.com/psicologia/estados-de-animo>

- Díaz, I. (2018). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. doi: 10.18774/0719-448x.2019.16.1.393
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 4, 435-448. Obtenido de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Espinel, G., Hernández, C., y Prada, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1), 137-156. <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/1260/Usos%20y%20gratificaciones%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20adolescentes%20de%20educaci%20c3%b3n%20secundaria%20y%20media%20de%20lo%20entretenido%20a%20lo%20educativo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinoza, E., Cruz, L., y Espinoza, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50>
- Esquivel, D. (2020). Desafíos para la enfermería de salud mental después del covid-19. *Revista Ciencia Y Cuidado*, 17(3), 122-129. <https://doi.org/10.22463/17949831.2413>
- Fandiño, J. (febrero de 2021). *Adiccion_a_Internet_Fundamentos_Teoricos_y_Conceptuales*. ResearchGate. Obtenido de ResearchGate <https://www.researchgate.net/publication/349570871>
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J., Gómez, A., Carral, J., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., y Martín, V. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4), 265. <https://doi.org/10.20882/adicciones.751>
- Fonseca-Molina, M. y Caisa-Yucailla, E. (2022). Desempeño empresarial y uso de redes sociales en las mipymes de la provincia de tungurahua durante la pandemia de covid-19. *Digital Publisher Ceit*, 7(6-2), 252-263. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.6-2.1609>
- Fingermann, H. (16 de Mayo de 2011). DeConceptos. Obtenido de DeConceptos: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/vida-social>
- Flores, J., Mórán, J., y Juan, R. (Octubre de 2009). Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica - UVA. Obtenido de Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica - UVA: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes_sociales.pdf
- Gallardo, R. (2006). Naturalesa del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1(1), 29-40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886004.pdf>
- García, B., López, M., y Jiménez, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de internet. *Revista Latina De Comunicación Social*, (69), 462-485. <https://doi.org/10.4185/rlds-2014-1020>

- García, A., y Perta, D. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 59, 27-44. Obtenido de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1142>
- García, L., Pacheco, V., Pérez, G., Tuz, M., y Estrada, S. (2021). PREVALENCIA DEL BINOMIO ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN HOMBRES Y MUJERES ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA. 9(25), 45-53. Obtenido de <https://integracion-academica.org/attachments/article/293/Revista%20Integracion%20Academica%20en%20Psicologia%20V9N25.pdf#page=48>
doi:<https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
- Gil, F., Valle, G., Oberst, U., y Chamorro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma- Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77-83.
- Gómez, B., y Oyola, M. (2012). Estrategias didácticas basadas en el uso de tic aplicadas en la asignatura de física en educación media . *Escenarios*, 10(1), 17,28. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4495590>
- González, A. (12 de Septiembre de 2022). Liferder. Obtenido de Liferder: <https://www.liferder.com/investigacion-correlacional-2/>
- González, E. y Alava, N. (2022). Adicción a las redes sociales en jóvenes guayaquileños, ecuador. *Revista Mídia E Cotidiano*, 16(2), 239-258.
<https://doi.org/10.22409/rmc.v16i2.51634>
- Goodyear, V., Armour, K., y Wood, H. (2018). Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport Education and Society*, 24(7), 673-688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>
- Greenfield, D. N. (2009). Tratamiento psicológico de la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F. J. Labrador, y E. Becona (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 189–200). Madrid: Pirámide.
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14659890500114359>
- Guerra-García, E. y Forero, E. (2022). Neoindigenismo, interculturalidad y gobernanza en la universidad autónoma indígena de México. *Journal of the Academy*, (7), 133-157.
<https://doi.org/10.47058/joa7.6>
- Guevara, Y. (2021). Repositorio Untumbes. Obtenido de Repositorio Untumbes: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2397/TESIS%20-%20GUEVARA%20ROSALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guevara, L; Cevallos, J; y Noboa, G. (2022). Uso de plataformas mooc para reforzar el proceso de enseñanza – aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 4737-4750. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2228
- He, Q., Turel, O. y Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7, 45064.
<https://www.nature.com/articles/srep45064>
- Hernández, R. (2018). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill Education.
file:///C:/Users/USER/Downloads/TITULACI%C3%93N/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.%20HERN%C3%81NDEZ%20SAMPIERI%20

Y

%20CRISTINA%20MENDOZA.pdf

- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill Education, 714. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hirigoyen, A. y Rachid, C. (2014). Selección de funciones de distribución de frecuencias diamétricas, para pinus taeda, eucalyptus globulus y eucalyptus dunnii en uruguay. Bosque (Valdivia), 35(3), 369-376. <https://doi.org/10.4067/s0717-92002014000300011>
- Hoge, E; Bui, E; Palitz, S; Schwarz, N; Owens, M; Johnston, J; Pollack, M y Simon, N. (2017). El efecto del entrenamiento en meditación de atención plena sobre las respuestas biológicas al estrés agudo en el trastorno de ansiedad generalizada. Psiquiatría Res; 262:328-332. doi: 10.1016/j.psychres.2017.01.006.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., y Wang, Q. (2019). Social media addiction: its impact, mediation, and intervention. Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13(1). <https://doi.org/10.5817/cp2019-1-4>
- Huamani, C. K. (2022). Redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de COVID-19: una revisión de literatura. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 3(2), 773–783. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.146>
- Huansi, U. (2021). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario. Revista Muro De La Investigación, 6(2), 60-76. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i2.1638>
- Huaytalla, K., Vega, S., y Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. Revista Científica De Ciencias De La Salud, 9(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Hung, C.-I., Weng, L.-J., Yi-Jen, S., y Chia, Y. L. (2006). Depression and somatic symptoms scale: A new scale with both depression and somatic symptoms emphasized. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60(6), 700-708. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01585.x>
- IDOC PUB. (December de 2019). IDOC PUB. Obtenido de IDOC PUB: <https://idoc.pub/documents/bases-teoricas-segun-autores-d49okdd06649>
- Ikemiyashiro, J. (2017). Repositorio Institucional. Lima: Universidad San Ignacio de Layola. Obtenido de Repositorio Institucional: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d9c91da3-b9f8-4ddc-8865-0be8a812129b/content>
- Intituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona. (9 de Diciembre de 2021). Psicología-Online. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
- Jain, y Akhilesh. (2020). Study of internet addiction and its association with depression and insomnia in university students. Journal of Family Medicine and Primary Care, 9(3), 1700-1706.
- Jang, Y., Ha, J., & Jue, J. (2021). Examining the moderating effect of mindfulness on the relationship between soldiers' perceived stress and hopelessness. Sustainability,

- 13(18), 10040. <https://doi.org/10.3390/su131810040>
- Jasso, J., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Scielo*, 7(3), 2832-2838. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Juliá-Sanchis, R., Aguilera-Serrano, C., Megías-Lizancos, F., y Martínez-Riera, J. (2020). Evolución y estado del modelo comunitario de atención a la salud mental. informe sespas 2020. *Gaceta Sanitaria*, 34, 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.014>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347-374. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061797/>
- Labath, L. (17 de Octubre de 2016). Asociación Educar para el desarrollo humano. Obtenido de Asociación Educar para el desarrollo humano: <https://asociacioneducar.com/cerebro-saliencia#:~:text=La%20saliencia%20es%20la%20capacidad%20de%20relacionar%20las,la%20presencia%20de%20un%20est%C3%ADmulo%20que%20se%20>
- Labajos, Y. (2021). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en adolescentes de instituciones educativas la aseanor. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nv74t>
- Labrador, F., Requesens, A., y Helguera, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Madrid: Fundación Gaudium. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>
- Lario, E. (2019). Técnicas de persuasión y comunicación digital. España: Caligramah<https://www.bookbeat.com/no/bok/tecnicas-de-persuasion-y-comunicacion-digital-1082583>
- León, D. y García, E. (2020). Redes sociales y rendimiento académico en una universidad privada de Guatemala. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 3(1), 60-73. <https://doi.org/10.46954/revistages.v1i1.5>
- Liu, Y., Zhao, J., Fan, X., y Guo, W. (2019). Dysfunction in serotonergic and noradrenergic systems and somatic symptoms in psychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00286>
- López, J., Sánchez, A., Gálvez, I., Muñoz, B., Domínguez, M., Olivares, I., y López, R. (2020). Papel de la ansiedad preoperatoria en la percepción de dolor en pacientes sometidas a histeroscopia quirúrgica en consulta. *Revista Chilena De Obstetricia Y Ginecología*, 85(5), 486-493. <https://doi.org/10.4067/s0717-75262020000500486>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista De Neuro- Psiquiatría*, 83(1), 51-56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Lozano, R., Aladrén, M., y Lamata, M. (2021). ¿afectan las redes sociales a nuestra empatía? un estudio con jóvenes universitarios. *Revista Educación Investigación Innovación Y Transferencia*, (1), 105-130. https://doi.org/10.26754/ojs_reiit/eiit.202115318
- Macaya, X., Vyhmeister, R., y Parada, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 215-232. Obtenido de

- <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>
- Marín-Díaz, V., Requena, B., y Gea, E. (2017). Estudio psicométrico de la aplicación del internet addiction test con estudiantes universitarios españoles. *Contextos Educativos Revista De Educación*, 147. <https://doi.org/10.18172/con.3067>
- Marín, V., Gea, E., y Passey, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *Ried Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 22(2), 135. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>
- Marín, V. y Cabero-Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *Ried Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 22(2), 25. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
- Martínez, J. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Reidocrea Revista Electrónica De Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibug.72270>
- Martinez, L., Gonzalez, C., y Pereira, C. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. Obtenido de <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
- Mata, C. (2018). Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato. *Revista Cimexus*, 13(2), 71-88. <https://doi.org/10.33110/cimexus130205>
- Matas, A., y Estrada, L. (2012). Relación entre autovaloración de consumo de internet y puntuación de adicción a internet en una muestra universitaria. *Revista Iberoamericana para la investigación y Desarrollo educativo*, 2(4), 152-168. Obtenido de https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://www.ried.org.mx/index.php/RI/DE/article/download/53/214/&hl=es&sa=T&oi=gsbga&ct=res&cd=0&d=3415545473365678208&ei=8KJbZI6qL42Dy9YPoKqNsAw&scisig=AGlGAw8ohoPSaaKAj1-pKuF-vm5K
- Méndez, E., De-Avila, M., Tenahua, I., Morales, N., Morales-Castillo, F., y Ordaz, E. (2022). Tecnologías de la información y comunicación, ansiedad y consumo de drogas lícitas en adolescentes. *Journal Health Npeps*, 7(2), e10449. <https://doi.org/10.30681/2526101010449>
- Ministerio de Salud Pública. (2012). *Manual del Modelo de Atención Integral de Salud-MAIS*. Quito: Ministerio de Salud Pública. Obtenido de <https://visorweb.utpl.edu.ec/library/publication/manual-del-modelo-de-atencion-integral-de-salud-mais>
- Minoletti, A., Rojas, G., y Horvitz-Lennon, M. (2012). Salud mental en atención primaria en Chile: aprendizajes para Latinoamérica. *Cadernos Saúde Coletiva*, 20(4), 440-447. <https://doi.org/10.1590/s1414-462x2012000400006>
- Mohanna, G., y Romero, D. (11 de octubre de 2019). Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima. *Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima*. Lima, Peru: UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_

- VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Montano, J. (11 de Septiembre de 2021). Lifeder. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/investigacion-no-experimental/>
- Morduchowicz, R. (2022). Los adolescentes y las redes sociales. En R. Morduchowicz, Los adolescentes y las redes sociales (pág. 109). Argentina: Fondo de la cultura económica Argentina. Obtenido de https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=guyoEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=las+redes+sociales+y+adolescentes&ots=bWluJty8bl&sig=pk_pQXjjQpIoJEMLYpW9_NUq8I4#v=onepage&q=las%20redes%20sociales%20y%20adolescentes&f
- Muñoz, H. (2009). Somatización: consideraciones diagnósticas. *Revista Med*, 17(1), 55-64. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v17n1/v17n1a09.pdf>
- National Institutes of Health. (12 de Mayo de 2021). Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Obtenido de Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Nunes, L. (2020). Natación deportiva y salud mental: ¿hay una relación?. *Pensar en Movimiento Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 18(2), e44034. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.44034>
- Oliveira, J. (2022). Aplicación de un programa educativo basado en redes sociales para generar competencias comerciales en los propietarios de restaurantes del distrito de tarapoto. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 2(2), e384. <https://doi.org/10.51252/rcsi.v2i2.384>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=Cj0KCQiAzoeuBhDqARIsAMdH14GR_O2YwljiReCLhcTXFhmeDHWQefGQrmCcfx5n8Mwej4wYExrZCM8aAl_DEALw_wcB
- Ortega, F., Ruiz, J., y Castillo, M. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos. *Endocrinología Y Nutrición*, 60(8), 458-469. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.10.006>
- Ortíz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Cienciauat*, 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., y Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Revista Tecnología Ciencia Y Educación*, 103-122. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- Overholser, J. (1993). Elements of the socratic method: ii. inductive reasoning.. *Psychotherapy*, 30(1), 75-85. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.1.75>
- Padilla, C., y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en Universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6258771>

- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. (2013). *La psicología positiva: investigación y aplicaciones*. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082013000100002>
- Pascual, J., Gento, A., y Redondo, A. (2014). El uso de las redes sociales en el ámbito de la logística y el transporte. *Revista de la Escuela Jacobea de Posgrado*(6), 69-106. <https://www.jacobeas.edu.mx/revista/numero6.php>
- Pastor, Y., Jiménez, A., y López, M. (2022). Estrategias de regulación de uso del smartphone y uso problemático de internet en la adolescencia. *Anales De Psicología*, 38(2), 269-277. <https://doi.org/10.6018/analesps.461771>
- Pautassi, L. (2020). La centralidad del derecho al cuidado en la crisis del covid-19 en américa latina. oportunidades en riesgo. *Ius Et Veritas*, (61), 78-93. <https://doi.org/10.18800/iusetveritas.202002.005>
- Peña, M. y Ávila, C. (2022). Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de décimo año de educación básica. *Pacha Revista De Estudios Contemporáneos Del Sur Global*, 3(9), e210129. <https://doi.org/10.46652/pacha.v3i9.129>
- Peris, M., Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (era-rsi). *Revista De Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Prada, R., Suárez, C., y Maldonado, E. (2020). Diagnóstico del potencial de las redes sociales como recurso didáctico en el proceso de enseñanza en época de aislamiento social. *Espacios*, 41(42). <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p22>
- Ponce-Gómez, J., Zych, I., y Rodríguez-Ruiz, J. (2023). Uso problemático de internet por parte de los menores desde la perspectiva parental antes y después del confinamiento general por covid-19. *Psychology Society & Education*, 15(1), 11-19. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i1.15324>
- Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica Instituto Nacional de Salud*, 33(4). <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v33n4/v33n4a01.pdf>
- Quizhpe, L., Carbonell, X., y Guerra, V. (2019). Variables sociodemográficas y uso problemático de videojuegos en adolescentes ecuatorianos. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i1.391>
- Ramos, F., y Sandoval, J. (2023). Adicción a internet en estudiantes de nivel secundaria. *Journal of neuroscience and public health*, 3(2), 395-401. [doi:https://doi.org/10.46363/jnph.v3i2.4](https://doi.org/10.46363/jnph.v3i2.4)
- RAE. (2023). Diccionario de la Real Academia Española. Obtenido de Diccionario de la Real Academia Española: <https://dle.rae.es/anticipaci%C3%B3n>
- Real Academia Española. (2022). DLE. Obtenido de DLE: <https://dle.rae.es/ansiedad>
- Restrepo, D., y Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/120/12023918009.pdf>
- Reynoso, O. (2022). Adicción a redes sociales en estudiantes de Educación Media Superior en el contexto de emergencia por COVID-19 en México. *I*(62), 1-12. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3335/3305>
- Rial, A., Gómez, P. B., y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las

- redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Revistas UM*, 30(2), 642-655. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.2.159111/161381>
- Salas-Blas, E., Ipince, C., y Manzanares, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informació Psicològica*, 2-14. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1926>
- Samebi. (25 de Febrero de 2017). Samebi. Obtenido de Samebi: <https://samebi.net/informacion/trastorno-mental/adiccion-a-internet/>
- Samebi. (25 de Febrero de 2017). Samebi. <https://samebi.net/informacion/trastorno-mental/adiccion-a-internet/>
- Sayols, M., Ballester, D., Gelabert, S., Fuentes, C., y Rascón, C. (2015). El estigma de los trastornos mentales en los estudiantes de enfermería. *Revista de enfermería y salud mental*(2), 7-15. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6146013>
- Segarra, J., Morocho, I., Tenezaca, H., Torres, G., y T, D. (2014). Diagnóstico de la relación entre el uso excesivo de las tics y síntomas depresivos y ansiedad en estudiantes de medicina, universidad de cuenca, ecuador. *Maskana*, 5(2), 41-48. <https://doi.org/10.18537/mskn.05.02.04>
- Sepadi, M. (2023). Understanding anxiety disorder., 298-312. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5800-6.ch021>
- Se-Hoon, J., HyoungJee, K., Jung-Yong, Y. y Yoori, H. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers In Human Behavior*, 54, 10–17. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215300467>
- Silva, M. I. C., Suárez, E. P., y Sierra, S. M. (2018). Redes e identidad sociales. *Aibi Revista De Investigación, Administración e Ingeniería*, 6(1), 74-82. <https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1706/1896>
- Small, G., Moody, T., Siddarth, P., y Bookheimer, S. (2009). Your brain on Google: patterns of cerebral activation during internet searching. *Am J Geriatr Psychiatry*, 17(2), 26-116. doi:10.1097/JGP.0b013e3181953a02
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamorro, A., y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿Moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149–160. Obtenido de <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/279/0#:~:text=Se%20concluye%20que%20el%20uso,especiales%20y%20a%20j%C3%B3venes%20y%20adolescentes.>
- Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R., y Bueno, F. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales Clickeando. Valencia: Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València). Obtenido de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5693_d_Clickeando.pdf
- Sanchez, C. (12 de Agosto de 2020). UNICEF. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/cuba/historias/quienes-son-los-jovenes-de-hoy-una-generacion-sin-limites>
- Sarmiento, D., y Barros, M. (2021). *Influencia del uso de las redes sociales en estados de Ansiedad y Depresión en el personal medico del centro de salud tipo C Carlos*

- Elizalde*. Cuenca: UNICERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20648/1/UPS-CT009214.pdf>
- Sayols, M., Ballester, D., Gelabert, S., Fuentes, C., y Rascón, C. (2015). El estigma de los trastornos mentales en los estudiantes de enfermería. *Revista de enfermería y salud mental*(2), 7-15. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6146013>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Scielo*, 3(1), 10-59. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Tomenson, B., Essau, C., Jacobi, F., Leiknes, K., Lieb, R., Meinlschmidt, G., y Sumathipala, A. (2018). Puntuación total de síntomas somáticos como predictor del resultado de salud en los trastornos de síntomas somáticos. *Revista Británica de Psiquiatría*, 203(5), 373-380. doi:10.1192/bjp.bp.112.114405
- Tresáncoras, A., García, C., y Piqueras, J. (2017). RELACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE WHATSAPP CON LA PERSONALIDAD Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES. *Salud y Drogas*, 17(1), 27-36. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782003.pdf>
- Trinidad, L., y Varillas, G. (s.f.). “Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla. Universidad Cpesar Vallejo, 1-74. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65398>
- Universidad Estatal de Milagro. (2020). Alcance de la Investigación. *Alcance de la Investigación*, 1(1), 1-17. Obtenido de https://sga.unemi.edu.ec/media/archivocompendio/2021/08/12/archivocompendio_2021081223225.pdf#:~:text=En%20el%20proceso%20de%20investigaciones%20descriptivas%20cuantitativos%20se,hip%C3%B3tesis%20que%20busque%20caracterizar%20el%20fen%C3%B3meno%20del%20est
- Valencia, R., y Cabero, J. (2019). LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO EN EL CONTEXTO MEXICANO. *Health and addictions Salus y Drogas*, 19(2), 149-159. Obtenido de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/88944/Adicciones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (fomo) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital De Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vargas, K. (2020). Relación entre grados de ansiedad y niveles de disfunción temporomandibular en una población estudiantil. *Odontología Activa Revista Científica*, 5(3), 31-36. <https://doi.org/10.31984/oactiva.v5i3.476>
- Vásquez, M. (2023). Efecto de las redes sociales en la salud mental. *DISCIPLINARES*, 2(2), 37-49. <https://iisunsa.com/index.php/Inicio/article/view/51/118>

- Velandia, S., Mancipe, J., González, S., y Acevedo, E. (2022). Prevención de la ansiedad en estudiantes de instituciones educativas de media vocacional. <https://doi.org/10.16925/gcnc.33>
- Vidal, M., y Natacha, R. (2007). Investigación-acción. *Educación Médica Superior*, 21(4), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412007000400012
- Villanueva, L., y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada. *Revistas UNIFÉ*, 25(2), 1-17. doi:<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000200002>
- Yagüe, L., Sánchez, A., Mañas, I., Gómez, I., y Granco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society & Education*, 8(1), 23-37. doi:<https://doi.org/10.25115/psye.v8i1.545>
- Wang, L., Chen, X., y Yin, J. (2022). Leading via virtual communication: a longitudinal field experiment on work team creativity in an extreme context. *Asia Pacific Journal of Management*, 41(1), 195-231. <https://doi.org/10.1007/s10490-022-09846-5>
- Wendt, C. (2023). *The importance of mental health.*, Taylor and Francis Group, 97-105. <https://doi.org/10.1201/9781003310488-8>
- Wolak, J., Mitchell, K., y Finkelhor, D. (2007). Unwanted and wanted exposure to online pornography in a national sample of youth Internet users. *Pediatrics*, 119(2), 247-257. doi:10.1542/peds.2006-1891
- Zilcha-Mano, S., Dolev-Amit, T., Fisher, H., Ein-Dor, T., y Strauß, B. (2021). Patients' individual differences in implicit and explicit expectations from the therapist as a function of attachment orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 68(6), 682-695. <https://doi.org/10.1037/cou0000503>

ANEXOS

Anexo 1



Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de las redes sociales. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún riesgo físico ni psicológico. Los resultados de este cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Si usted tiene alguna duda, puede comunicarse al correo: recalderonalvarez@gmail.com

A continuación, encontrará una serie de enunciados. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

Instrucciones:

1. Conteste cada pregunta con sinceridad.
2. Seleccione **una sola respuesta** en cada pregunta.
3. No hay respuestas «correctas» e «incorrectas», ni respuestas «buenas» o «malas. Responde honestamente y sinceramente de acuerdo a como eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. No hay límite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a todas las oraciones.

Tome en cuenta que las redes sociales son: Whatsapp, Tiktok, Youtube, Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Discord

CUESTIONARIO

1. Género: M () F ()
2. Edad..... años
3. Autodefinición étnica: Blanco () Mestizo () Afrodescendiente () Indígena () Otro:
4. Año de bachillerato: Primero() Segundo () Tercero ()
5. Usted vive con: Sus padres () Solo mamá () Solo papá () Otros familiares ()
6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más (marque una sola)?
Whatsapp() *Tiktok()* *Youtube()* *Instagram()* *Facebook()* *Snapchat ()* *Twitter()* *Discord()* *Telegram ()*
No tengo ninguna red social ()
7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales (marque uno solo)?
Teléfono () Tablet () Computadora ()
8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales (marque uno solo)?
Casa () Colegio () Cyber () Otros lugares ()

9. ¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?

Menos de una hora () De 1 a 2 horas () De 3 a 5 horas () De 6 a 8 horas () Más de 8h ()

1	2	3	4	5				
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre				
				1	2	3	4	5
10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.								
11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.								
12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.								
13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.								
14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.								
15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.								
16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.								
17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.								
18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.								
19. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.								
20. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.								
21. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.								
22. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.								
23. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.								
24. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.								
25. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.								
26. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.								
27. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.								
28. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.								
29. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.								
30. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.								
31. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).								
32. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.								
33. Me siento má's intránquilo(á) y nervioso(á) que de costumbre.								
34. Me siento átemorizado(á) sin motivo.								
35. Me áltero o ágito con rápidez.								
36. Me siento hecho(á) pedázos.								
37. Creo que todo está' bien y que no vá á pásár nádá málo.								
38. Me tiemblán lás mános, los brázos y lás piernás.								
39. Sufro dolores de cábezá, de cuello y de lá espáldá.								
40. Me siento de'bil y me cánso fá'cilmente.								
41. Me siento tránquilo(á) y me es fá'cil estárme quieto(á).								
42. Siento que el corázo'n me láte áprisá.								
43. Sufro máreos (ve'rtigos).								
44. Me desmáyo o siento que voy á desmáýárme								
45. Puedo respirár fá'cilmente.								

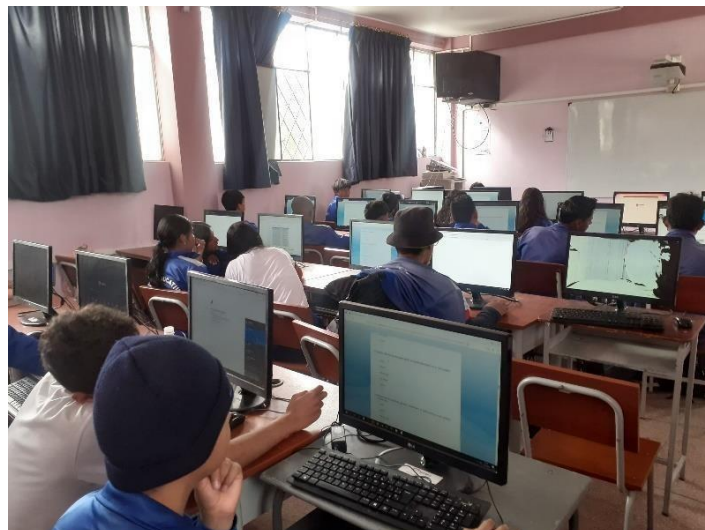
46. Se me duermen y me hormigueán los dedos de las manos y de los pies.					
47. Sufro dolores de estómago e indigestión.					
48. Tengo que orinar con mucha frecuencia.					
49. Por lo general tengo las manos secas y cálidas					
50. Lágras se me pone caliente y roja.					
51. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.					
52. Tengo pesadillas.					

PARA LAS MARCADAS CON AMARILLO

1. Nunca o casi nunca.
2. A veces.
3. Con frecuencia.
4. Siempre o casi siempre.

Anexo 2

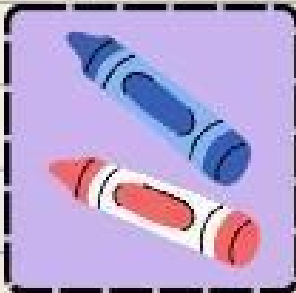
Toma de Cuestionarios



Anexo 3

Guía





REDES SIN ENREDOS

IMPORTANCIA

Es crucial abordar la adicción a las redes sociales debido a sus efectos perjudiciales en varios aspectos de la vida. Fernández-Villa et al., (2015) señalan que el uso problemático de internet, incluyendo las redes sociales, se asocia con síntomas depresivos, tristeza y soledad, destacando la necesidad de intervenir para mejorar el bienestar emocional, la conexión entre esta adicción y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión

La importancia de tener estrategias para enfrentar la ansiedad radica en el impacto significativo que esta condición puede tener en la salud mental y el bienestar general de un individuo. La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés, pero cuando se vuelve crónica o abrumadora, puede interferir con las actividades diarias, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general. Por lo tanto, desarrollar estrategias efectivas para enfrentar la ansiedad es crucial para mitigar sus efectos negativos.



OBJETIVOS DE LAS ESTRATEGIAS

- Informar a los padres sobre los riesgos del uso inadecuado de redes sociales y cómo supervisar y orientar a sus hijos al respecto.
- Proveer a profesores con estrategias pedagógicas para promover un uso crítico y seguro de las redes sociales.
- Capacitar a estudiantes en un uso responsable y equilibrado de las redes sociales, estableciendo tiempos máximos de conexión.
- Concientizar a la comunidad educativa sobre la problemática y la necesidad de abordarla de manera coordinada.



ESTRATEGIA N°1



a. Objetivos de la estrategia

- Informar a los padres sobre los riesgos del uso inadecuado de redes sociales y cómo supervisar y orientar a sus hijos al respecto.
- Sensibilizar sobre los riesgos de la adicción a redes sociales



b. Destrezas a desarrollar

- Aprenden estrategias prácticas para supervisar las interacciones y el comportamiento en línea de sus hijos de manera efectiva, sin invadir su privacidad.
- Aprenden a establecer límites saludables en cuanto al tiempo dedicado a las redes sociales y la naturaleza del contenido que sus hijos pueden consumir en línea.



PARA PADRES DE FAMILIA

DESARROLLO



Informar a los padres sobre el uso correcto de las redes sociales en menores y la importancia que tiene la familia como principal fuente de apoyo y soporte ante cualquier peligro relacionado con este tema. Esto a través de 2 talleres:

MATERIALES:

Ninguno

Folleto

TIEMPO

2 horas

Taller 1: ¿Qué son las redes sociales? y su peligro

- Presentación de facilitadores.
- Dinámica rompehielo.
- Preguntar los conocimientos que tienen sobre las redes sociales y sus posibles peligros, será expuesto de manera general los peligros más comunes que éstas pueden suponer para los adolescentes si las usan de manera inadecuada.
- Finalización, retroalimentación y resolver dudas.
- (Bermejo y Galve, 2015)

Taller 2: Como mantener la privacidad en las redes sociales

- Presentación de los facilitadores.
- Preguntar si conocen como mantener la privacidad.
- Intercambio de ideas.
- Demostración práctica de cómo ajustar la configuración de privacidad en diferentes plataformas a los adolescentes.
- Ejercicio práctico para que los padres ajusten las configuraciones en sus propios dispositivos y les enseñen a sus hijos a como tener su información de manera segura.
- Por ejemplo: No poner direcciones, números de teléfono personales, donde estudia.
- Se entregan folletos informativos que incluyen información fundamental sobre cómo supervisar las actividades de los menores en computadoras (o dispositivos móviles), como la privacidad en las redes sociales, el uso del "control parental" y la configuración de SafeSearch (Bermejo y Galve, 2015).

EN CASA

DESAROLLO



Fortaleciendo la autoestima

La familia debe ser el pilar de autoestima para que los adolescentes confíen en los adultos y sean un factor protector. Por eso es importante:

- 1° **Escucha activa:** sin emitir juicios o críticas
- 2° **Lenguaje positivo:** construir un lugar de criticar, condenar o hacer sentir mal
- 3° **Favorecer la autonomía personal:** dar espacio al adolescente de ser autónomo e independiente
- 4° **Refuerzo positivo:** siempre fijarse en lo positivo y felicitar
- 5° **Al conversar:** Ofrecer alternativas de comportamientos y actitudes deseables o correctas (Labrador et al., 2018).

MATERIALES:

Ninguno

TIEMPO

1 hora o lo que los tutores consideren necesario

Alternativas de ocio y tiempo libre

Es fundamental brindar educación a los padres acerca de los riesgos y beneficios asociados al uso de teléfonos móviles y redes sociales por parte de sus hijos. Los padres necesitan comprender que el uso de teléfonos móviles, así como la participación en redes sociales, representa una nueva manera en la que sus hijos emplean su tiempo libre (Besoli et al., 2018).

- Los padres deben apoyar las aficiones de sus hijos y fomentar su práctica, por ejemplo, algún deporte, pasatiempo que les gusten como la música, etc.
- Establecer un horario y tiempo para dedicarse a esta actividad.
- Evitar que las actividades sustituyan el tiempo de estudio o convivencia familiar (Labrador et al., 2018).

EN CASA

DESAROLLO



Estableciendo límites

Los menores necesitan ser guiados por los adultos para aprender a realizar aquello que desean de la manera más adecuada. Por tanto, es importante fijarles unas normas de comportamiento y unos límites claros y precisos.

Se debe hacer lo siguiente:

- No es posible limitar todo
- Es importante escuchar
- Explicar cuáles son las normas, en qué circunstancias y cuáles son las consecuencias si incumple las normas.
- Premiar al adolescente cuando cumpla con lo establecido.
- Recordar constantemente las normas.
- Dar el ejemplo (Labrador et al., 2018).

MATERIALES:

Ninguno

TIEMPO

1 hora o lo que los tutores consideren necesario

Entrégalo

Se les enseña y/o sugiere a los padres a aplicar esto en casa:

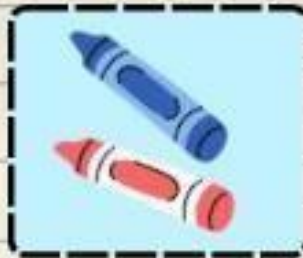
Se solicitará que los dispositivos de todos los miembros de la familia se ubiquen en un solo lugar y no se usen mientras desayunan, almuerzan o meriendan, toda la familia debe participar (Bermejo y Galve, 2015).

ESTRATEGIA N°2



a. Objetivos de la estrategia

- Proveer a profesores con estrategias pedagógicas para promover un uso crítico y seguro de las redes sociales.
- Sensibilizar sobre los riesgos de la adicción a redes sociales



b. Destrezas a desarrollar

- Desarrollan habilidades para diseñar contenido educativo relevante que integre el uso seguro y crítico de las redes sociales en el currículo, creando materiales atractivos y pedagógicamente efectivos.
- Proporcionan orientación sobre prácticas seguras en línea, incluyendo el manejo de información personal, la prevención del ciberacoso y la identificación de comportamientos en línea riesgosos.



PARA PROFESORES

DESAROLLO



Aprendiendo sobre redes

Informar al docente sobre el uso correcto de las redes sociales en menores

Taller : Qué son las redes sociales y su peligro.

- Presentación de facilitadores
- Dinámica
- Preguntar que tipos de redes sociales usa
- Preguntar los conocimientos que tienen sobre las redes sociales y sus posibles peligros, será expuesto de manera general los peligros más comunes que éstas pueden suponer para los adolescentes si las usan de manera inadecuada.
- Finalización y retroalimentación (Bermejo y Galve, 2015).

Campaña de Sensibilización

Realizar una cartelera o material gráfico sobre:

- Relevancia de internet
- Factores de riesgo y protección
- Indicadores del uso problemático de las redes sociales (Sánchez et al., 2018).

MATERIALES:

Imágenes	Cinta
Marcadores	Silicona
Colores	Tijeras
Fomix	

NINGUNO

TIEMPO

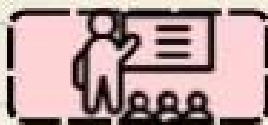
2 horas

Debate

Realizar un debate en clase sobre temas éticos relacionados con el uso de las redes sociales, como el ciberacoso, la privacidad en línea, el abuso y sus consecuencias.

Con ello se pretende que no sólo se asimilen los posibles peligros reales del uso inadecuado de las redes sociales, sino también se reflexione sobre ello, teniendo la oportunidad de compartir los diferentes puntos de vista (Bermejo y Galve, 2015).

PARA PROFESORES



DESARROLLO

Difundiendo: Blog para la Clase

Los docentes solicitaran a los estudiantes que creen una página de la Unidad educativa o si es que ya la hay que se solicite permiso para hacer publicaciones.

- Los estudiantes publicaran artículos científicos o reseñas de libros, poemas, o contenido relevante de la asignatura, esto puede ser evaluado como tareas o pruebas.
- Pueden hacerlo en distintas redes como: Facebook, LinkedIn, Instagram, etc
- Presentar la información de manera atractiva a los estudiantes, quienes participaran activamente con sus comentarios (Gómez y Oyola, 2012)

Muestra lo que aprendiste

- Asignar a los estudiantes la tarea de crear un proyecto de concientización sobre el uso responsable de las redes sociales.
- Esto podría ser en forma de carteles, videos, o presentaciones que luego se comparten con la comunidad escolar.
- Las exposiciones realizadas apoyadas con recursos TIC, para presentar algunos conceptos y de forma más atractiva e interesante (Gómez y Oyola, 2012)

MATERIALES:

NINGUNO

TIEMPO

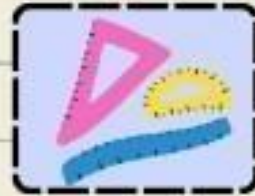
1 hora

MATERIALES:

Papelotes
Marcadores
Colores

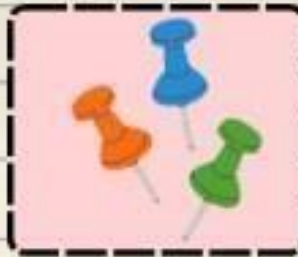
Esferos
Cinta
TICS

ESTRATEGIA N°3



a. Objetivos de la estrategia

- Capacitar a estudiantes en un uso responsable y equilibrado de las redes sociales, estableciendo tiempos máximos de conexión.
- Sensibilizar sobre los riesgos de la adicción a redes sociales



b. Destrezas a desarrollar

- Adquieren habilidades para gestionar su tiempo de manera efectiva, estableciendo límites en el uso de las redes sociales y priorizando otras actividades importantes.
- Desarrollan la capacidad de reflexionar sobre su propio comportamiento en línea, entendiendo cómo el uso de las redes sociales afecta su bienestar y productividad.
- Adquieren conocimientos sobre el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental y desarrollan estrategias para mantener una relación saludable con la tecnología.



PARA ESTUDIANTES



DESAROLLO

Sobre redes sociales

- Presentación de facilitadores
- Se comienza con una pregunta general "¿Qué son las redes sociales?". Todas las respuestas se anotarán en la pizarra, y entre todos construiremos la definición precisa de redes sociales.
- De forma grupal indicaran las ventajas y desventajas que desde su punto de vista consideran que poseen las redes sociales. Se les entregara una hoja para que escriban.
- Luego un representante las dirá en voz alta.
- Para finalizar, se preguntará qué redes sociales utilizan y con qué frecuencia lo hacen (Bermejo y Galve, 2015).

MATERIALES:

Hojas de papel bond
Marcadores
Colores
Esferos

TIEMPO

2 horas
1 hora

Gestión del tiempo libre

- El desarrollo correrá a cargo de facilitadores/as.
- Se pide a los estudiantes que desarrollen un plan personal para el uso de las redes sociales. Este plan puede incluir límites de tiempo diarios, reglas sobre el tipo de contenido que pueden compartir y momentos específicos del día para desconectar.
- Por ejemplo, pueden hacer un horario y poner 2h de Instagram, 1 de Facebook, etc (Sánchez et al., 2018).

PARA ESTUDIANTES



DESAROLLO

Que opinas

La investigación ha evidenciado que dotar a los adolescentes con conocimientos en salud mental mediante intervenciones psicoeducativas puede ser útil para la prevención de la ansiedad. (Morgado et al, 2021).

Se debe hacer lo siguiente:

- Se entregan frases sobre la ansiedad, la salud mental, signos y síntomas de ansiedad y creencias.
- A continuación, expresaran si están DE ACUERDO O EN DESACUERDO, dependiendo de la frase expresada, por ejemplo: Una persona con Ansiedad es peligrosa.
- Una persona con una enfermedad mental no puede recuperarse.
- Al final se da una retroalimentación (Águila et al, 2012)

MATERIALES:

Frases
Marcadores
Pizarrón

TIEMPO

1 hora

Para el uso seguro de redes sociales

- Esta actividad consta de cuatro partes, cada una de ellas con una duración aproximada de 5 minutos:
- -En un primer momento, todos los alumnos se reunirán en un círculo y jugarán a "e-mail" una persona se pondrá en el centro y dirá, "Soy un e-mail y traigo información para todas las personas que estén en... (y dirá el nombre de una red social a la que pertenezca o conozca, por ejemplo, Edmodo)".
- En ese momento, todas las personas que utilicen o conozcan este tipo de red se agruparán en un lado de la clase; esta acción se repetirá varias veces y cuando el profesor haya observado cuáles son las redes más utilizadas, realizará los comentarios que considere oportunos y enlazará con la segunda parte de la dinámica donde hablaremos de la identidad digital.

- -Una vez que los alumnos conocen este término, realizarán una lluvia de ideas acerca de: la información personal que damos en la red, la relación con nuestros «amigos» o contactos, si mostramos nuestra foto a muchas personas, etc.
- -A partir de este momento, el docente dará unas pautas para que los alumnos tomen conciencia de lo importante que es realizar un proceso de selección a la hora de acceder a una nueva red. En este punto, el profesor podrá lanzar una serie de preguntas que enlazarán con la tercera parte de la dinámica. Las preguntas serán del tipo:

- ¿Es importante saber qué tipo de información damos cuando nos registramos en una red social?
- ¿Leemos las condiciones de uso de la red de la cuál vamos a ser partícipes?
- ¿Saben vuestros padres en qué tipo de red social estáis dados de alta?, ¿Qué opinan acerca de ello?
- ¿Sabemos a qué redes sociales no podemos entrar por ser menores de edad? En su caso, ¿Por qué accedéis a ellas?
- Si alguien te dice que te ha visto en una foto que tú no recuerdas haber subido, ¿cómo te sentirías?
- ¿Es importante cuidar nuestra imagen en las redes sociales? ¿Por qué?
- Por último, llegaríamos a la cuarta y última parte de la dinámica, que consistirá en un debate que promoverá el docente con el siguiente tema a tratar: "Los alumnos que están a favor y en contra de facilitar datos personales (identidad digital)" (Castañeda et al., 2011).

REFERENCIAS

Águila, B., Toro, S., Ruiz, P., & Carrasco, R. (2012). Lo Hablamos: Sensibilización sobre la salud mental en las aulas. Adaluza: Escuela Andaluza de Salud Pública. Obtenido de https://www.1decada4.es/pluginfile.php/400/mod_page/content/18/M anual_entero.pdf

Bermejo, P., & Galve, M. (2015). Proyecto: No enredes con las redes. Zaragoza: Universidad Zaragoza. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/289982247.pdf>


Castañeda, L., Gonzalez, V., & Serrano, J. (2011). Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales. . ResearchGate, 47-63. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/255716910_Donde_habitan_los_jovenes_precisiones_sobre_un_mundo_de_redes_sociales

Gómez, B., & Oyola, M. (2012). Estrategias didácticas basadas en el uso de tic aplicadas en la asignatura de física en educación media . Escenarios, 10(1), 17,28. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4495590>

Labrador, F., Requesens, A., & Helguera, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Madrid: Fundación Gaudium. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Alexandre, R., & Bueno, F. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales Clickeando. Valencia: Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València). Obtenido de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5693_d_Clickeando.pdf

Anexo 4

 FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023



Ing. Daniel Rosero
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PRIORATO"

Presente

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte (UTN) está desarrollando en las instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que el estudiante **CALDERÓN ALVAREZ ESTEFANIA RUTH, C.C. 100520111-4**, del octavo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, puedan aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltarse que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

Por la atención favorable a la presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente

Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT

