



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA: PSICOLOGÍA

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

TEMA:

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS
ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
MILENIO COCHASQUI DEL CANTÓN PEDRO MONCAYO”**

Modalidad: Presencial

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciada en Psicología
General**

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

Autor: Mónica Alejandra Vélez Caiza

Director: Msc. José Fernando Oñate Porras

Ibarra, junio 2024

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 5 de junio de 2024

Msc. Oñate Porras José Fernando

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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

(f) 

JOSÉ FERNANDO OÑATE PORRAS

C.C.: 1717554891

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:	1724839962		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Vélez Caiza Mónica Alejandra		
DIRECCIÓN:	Ibarra		
EMAIL:	mavelezc@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2605468	TELÉFONO MÓVIL:	0959959559

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui del cantón Pedro Moncayo
AUTOR (ES):	Vélez Caiza Mónica Alejandra
FECHA: DD/MM/AAAA	05/06/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Tafur Vasconez Marco Antonio Msc. Oñate Porras José Fernando

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 5 días del mes de junio de 2024

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Mónica Alejandra Vélez Caiza

DEDICATORIA

A mis padres eternos José y Piedad. Este logro refleja su gran amor y dedicación que me han entregado a lo largo de mi existencia. Agradezco el cariño constante, mi gratitud hacia ustedes es imposible de manifestar ya que en todo momento han sido un gran soporte. Mis ángeles hermosos esta tesis va en honor a su legado, al trabajo arduo que realizan cada día y a la infinita admiración que siento por ustedes, simplemente gracias por ser los mejores abuelos de este mundo y estar siempre junto a mí.

A mi amada hija, Itzel: que recuerde que desde el día cero que llegó a mi vida fue un enorme regalo que mi corazón atesora, cada día que paso junto a ella mi vida se llena de colores con su hermosa risa, besos, abrazos, ocurrencias y curiosidades infinitas que ahora en sus 3 años tiene. Antes de ser madre nunca imagine el amor tan grande que se puede tener a un ser tan pequeñito, todos los días aprendo de ti. Agradezco tu capacidad de amar ya que tu felicidad siempre ha sido la inspiración detrás de cada esfuerzo en mi vida, que nunca olvides cuánto te amo, que siempre lleves en tu corazón la certeza de ser amada y valorad, mi dulce hija, gracias por enseñarme a ser mejor persona cada instante.

A mi querida madre Maribel, por darme el mejor ejemplo de vida y superación. Gracias por todo su esfuerzo, tolerancia, amor, paciencia que me ha brindado a lo largo del camino, desde el día cero hasta hoy. Mi amor por usted es incondicional. Todos los días que ha trabajado incansablemente por mis hermanos y por mí, cada vez que nos ha brindado su apoyo absoluto, sus palabras llenas de experiencia y amor son tesoros que valoro eternamente. Siempre ha sido mi fuente inagotable de fuerza, amor y perseverancia, ha dejado una huella imborrable en mi corazón. Este logro académico no es más que un reflejo de sus enseñanzas y dedicación inquebrantable, esta tesis es la manera más modesta de agradecer todo su esfuerzo que ha realizado por mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por ser mi fuente de esperanza, gracias por guiarme en cada paso que he dado, aunque los días fueron turbulentos fuiste un soporte espiritual que ayudo mucho en los días grises. Hoy agradezco mi vida.

Gracias infinitas a mi gran familia por ser mi sostén incondicional. Su fe en mí, incluso en los momentos más difíciles, han sido un pilar fundamental para hacer realidad este logro. Gracias por brindarme su tiempo. A mis abuelos, quienes supieron estar cuando más los necesitaba sin ustedes, todo esto no habría sido posible ya que su amor y sacrificio han sido la luz que me guio a través de este viaje.

A mi compañero de vida Alejandro, gracias por ser mi ancla en este trayecto, agradecida por tu amor, paciencia y dedicación a nuestra familia. Reconozco tu protagonismo positivo en mi vida, gracias por ser mi escudo, tu constante ánimo y comprensión me han dado la fuerza para completar mi objetivo. Gracias por creer en mí, incluso cuando yo misma dudaba de mis propias capacidades esta tesis la realicé con hilos de tu amor y apoyo, gracias por estar en mis momentos de fragilidad.

RESUMEN

El presente trabajo de tesis se encuentra enfocado en la adicción a redes sociales ya que en la actualidad es un tema de suma importancia, del mismo modo, las Unidades Educativas se han convertido en un lugar donde existe un uso excesivo de las redes sociales, consecuentemente, se encuentra problemas de adicción a las redes sociales lo que provoca ansiedad en los estudiantes. El objetivo de esta investigación es describir los niveles de ansiedad y los niveles de adicción a las redes sociales en función del género. Además, de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui. La presente es una investigación mixta ya que se utiliza una metodología que permite analizar, agrupar e integrar a la investigación cualitativa como cuantitativa permitiendo una mejor comprensión del fenómeno bajo estudio. El universo estudiado fue de 420 adolescentes que viven en el cantón Pedro Moncayo de la parroquia de Tabacundo, de este universo se aplicó dos pruebas a una muestra representativa de 344 personas. Se ha utilizado la prueba de Kolmogorov-Smirnov lo cual tiene una significación asintótica o p-valor en menor a 0,005 ($p\text{-valor} = 0,000$) para encontrar si existe o no relaciones entre las variables de estudio. En conclusión, existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Milenio Cochasqui”.

Palabras clave: adolescentes, adicción, redes sociales, ansiedad, uso excesivo, control

ABSTRACT

This thesis is focused on addiction to social networks since it is currently a topic of utmost importance, In the same way, the Educational Units have become a place where there is an excessive use of social networks, consequently, Problems of addiction to social networks are found, which causes anxiety in students. The aim of this research is to describe anxiety levels and levels of social media addiction as a function of gender. In addition, to determine the relationship between addiction to social networks and anxiety levels of students at the Milenio Cochasqui Educational Unit. This is mixed research since a methodology is used that allows the analyze, group and integrate qualitative and quantitative research allowing a better understanding of the phenomenon under study. The universe studied was 420 adolescents living in the Pedro Moncayo canton of the parish of Tabacundo, from this universe, two tests were applied to a representative sample of 344 people. The Kolmogorov-Smirnov test has been used, which has an asymptotic significance or p-value of less than 0.005 ($p\text{-value} = 0.000$) to find out whether there are relationships between the study variables. In conclusion, there is a statistically significant relationship between social media use and anxiety in the high school students of the "Milenio Cochasqui" Educational Unit.

Keywords: Teens, Addiction, Social media, Anxiety, Overuse, Control

ÍNDICE DE CONTENIDO

Certificación del director del trabajo de intergración curricular	ii
Identificación de la obra	iii
Constancias.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
Índice de contenido.....	ix
Índice de tablas	11
Introducción.....	12
Motivaciones para la investigación	12
Problema de investigación.....	12
Justificación.....	14
Objetivos.....	15
1.1 Objetivo general:	15
1.2 Objetivos específicos:.....	15
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	16
1.1 Salud mental	16
1.2 Definiciones desde algunos enfoques.....	16
1.2.1 Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano	17
1.2.2 Cuidado de la salud mental.....	17
1.2.3 Factores de riesgos para la salud mental	18
1.3 Redes sociales.....	19
1.3.1 Conceptos	19
1.3.2 Clasificación	20
1.4 Adicción a redes sociales.....	20
1.4.1 Conductas adictivas	20
1.4.2 Causas y consecuencias	21
1.4.3 Dimensiones o factores.....	21
1.5 Ansiedad	22
1.5.1 Conceptos	22
1.5.2 Ansiedad en adolescentes	22
1.5.3 Dimensiones de la ansiedad.....	23

1.5.4	Niveles de ansiedad	24
1.6	Adicción a redes sociales y ansiedad.....	24
1.6.1	Hallazgos actuales	24
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS		27
2	Materiales y métodos.....	27
2.1	Tipo de investigación.....	27
2.2	Métodos, técnicas e instrumento	27
2.2.1	Métodos	27
2.2.2	Técnicas e instrumento	28
2.3	Preguntas de investigación e hipótesis	28
2.4	Matriz de operacionalización de variables	28
2.5	Participantes.....	31
2.6	Procedimiento de análisis de datos	32
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN		34
3.1	Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales	34
3.2	Relaciones entre variables	37
CAPÍTULO IV: PROPUESTA.....		40
4.1	Nombre de la propuesta.....	40
4.2	Introducción.....	40
4.3	Objetivos.....	40
4.4	Contenido de la guía	40
4.4.1	Obsesión a las redes sociales	40
4.4.2	Falta de control	41
4.4.3	Uso excesivo.....	41
4.4.4	Ansiedad	41
4.4.5	Disminuir la ansiedad	41
4.5	Estrategia n°1.....	41
4.6	Estrategia n°2.....	44
4.7	Estrategia n°3.....	46
4.8	Estrategia n°4.....	48
Conclusiones.....		50
Recomendaciones		51
Bibliografía.....		52
Anexos		57

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Dimensiones e indicadores de los test de Adicción a redes sociales y Ansiedad ..	29
Tabla 2 Población de bachillerato de la Unidad Educativa “Milenio Cochasqui”	31
Tabla 3 Estadísticos descriptivos de la variable de Adicción a Redes Sociales (ARS)	34
Tabla 4 Estadísticos descriptivos de las variables de Ansiedad.....	34
Tabla 5 Niveles de ansiedad.....	34
Tabla 6 Niveles de adicción a las redes sociales (ARS)	35
Tabla 7 Tabla cruzada Sexo y Niveles de ansiedad	36
Tabla 8 Tabla cruzada Sexo y Niveles de adicción a redes sociales	36
Tabla 9 Kolmogorov-Smirnov ^a	37
Tabla 10 Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (puntajes totales)	37
Tabla 11 Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad	38

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

Para la ejecución del presente estudio la principal motivación fue enfrentar los desafíos contemporáneos en el ámbito de la tecnología con el objetivo de fomentar el bienestar psicológico en la era digital.

Problema de investigación

Los avances tecnológicos han cambiado drásticamente el mundo en los últimos años. Esto es impresionante ya que no hay duda de que el mayor impacto que se vive en la actualidad es como las personas han ido cambiando la forma de relacionarse, se está hablando de los medios sociales los cuales afectan el estado de ánimo de los adolescentes ya que no existen limitaciones en el mundo virtual es por ello, que el uso excesivo de las redes sociales puede provocar efectos contraproducentes en los jóvenes: aislamiento social, distorsión entre el mundo real y virtual, falta de atención hacia otras actividades, depresión, ansiedad y fracaso escolar Valencia et al ., (2021).

El problema antes mencionado se da por una serie de factores y causas dentro de estas las principales son:

- Lamentablemente en la actualidad los jóvenes hacen un uso inadecuado de su tiempo libre ya que prefieren mantenerse conectados a un celular en lugar de realizar otras actividades más gratificantes y productivas que aporten de forma positiva y eficaz en su vida diaria como ejercitarse, aprender otro idioma, realizar arte, desarrollar habilidades literarias o simplemente pasar tiempo de calidad con su familia y amigos, es por ello que según Turckle, (2011), la tecnología suele dar a las personas una ilusión de compañía sin algún tipo de exigencias que supone la relaciones interpersonales de manera presencial, del mismo modo es posible crear relaciones superfluas, poco profundas donde el componente emotivo es reducido a un simple emoticón Barrio y Ruíz, (2014).
- Otra de las causas según Velásquez (2018), el núcleo familiar se convierte en un espectador quien visibiliza la incorporación de nuevas páginas web que van conjuntamente de la aparición de nuevas tecnologías en donde, paradójicamente el uso inapropiado de redes sociales puede dar lugar a la creación de vínculos cercanos con quienes están lejos, pero a su vez, distanciar a aquellos que están cerca provocando problemas en el entorno familiar donde, los integrantes de la carecen de la información necesaria y a largo tiempo no saben cómo controlar la utilización de estos medios sociales, actualmente se ha normalizado y es por ello que a tempranas edades accedan a celulares, tabletas o computadoras esto trae consigo un malestar significativo en el ámbito familiar; consecuentemente aparece la carencia de comunicación entre padres e hijos por ende ya no existe tanto el contacto físico y esto hace que vaya mermando los espacios de afecto real es decir, que disminuye en un gran porcentaje el tiempo de calidad familiar.

Es esencial tener en cuenta que las redes sociales están en un boom. Según Flores (2009) en su obra “Nuevos modelos de comunicación, perfiles y tendencias en las redes sociales” menciona que se puede observar de manera clara en el fenómeno que se han convertido las redes sociales donde siguen multiplicándose constantemente ya que no estar presente en una plataforma de redes sociales equivale a que el individuo sea invisible en internet. Por otro lado, se ha notado que formar parte de una red social tiene sus pros y contras, y es evidente que es estas plataformas interactúan personas con diversas necesidades, opiniones y deseos.

Dicho esto, el uso excesivo de redes sociales puede tener un impacto negativo en el bienestar de los adolescentes, es decir, el uso y/o abuso de las redes sociales puede causar efectos contraproducentes en los jóvenes ya que puede distraerlos de sus actividades diarias, interrumpir el sueño, divulgación de rumores, tener expectativas poco realistas sobre la vida de otras personas y enfrentar la presión de ciertos grupos o modas que se encuentran actualmente. No es malo hacer uso del internet y de las redes sociales, sin embargo, debe haber la existencia de límites, normas y horarios para la utilización de dicha herramienta social, por otro lado Andrade et al., (2023) consideran que los adolescentes utilizan las redes sociales para entretenerse y expresarse de manera independiente, sin supervisión de los progenitores, no obstante, el uso de las redes sociales en adolescentes lo cuales se encuentran en un proceso por definir su personalidad siendo susceptibles a diferentes publicaciones, pueden ser fácilmente influenciados.

Todo problema tiene sus consecuencias o efectos negativos, del problema antes citado los efectos más importantes son:

- Los estudiantes que utilizan y exceden el uso de las redes sociales tienden a experimentar un nivel bajo de autoestima porque se adentran tanto en este mundo virtual fantasioso que desean ser o parecerse a los “influencers” o creadores de contenido, donde se encuentran con publicaciones y vidas perfectas que son mostradas en las redes sociales afectando la percepción de la autoimagen propia, perjudicando niveles de confianza ya que, en estos sitios se muestra mujeres esbeltas u hombres fuertes y musculosos dándonos una idea inexistente de un cuerpo real de esta manera, se inicia una comparación que puede incidir en la aparición de consecuencias emocionales, ya que comienza a generar ciertas molestias significativas como: envidia, frustración, desmotivación, vacío, tristeza e incluso, rabia y hasta puede haber la aparición de trastornos depresivos, ansiosos o alimenticios Molina, (2014).
- El excesivo uso de redes sociales hace que los jóvenes sean propensos a cambios de conducta como: esconderse o mentir sobre el tiempo de conexión, agresividad, irritabilidad, y cambios constantes de emociones, así mismo Echeburúa y de Corral, (2010) opinan que en ocasiones, los adolescentes pueden quedar atrapados en el uso de las redes sociales, ya que el entorno virtual puede fomentar la creación de una identidad falsa y distorsionar el mundo real.
- Es indiscutible que, si los adolescentes no utilizan su tiempo libre de forma adecuada y productiva donde habrá un cambio radical en las diferentes actividades escolares

lo cual, dará como resultado bajo rendimiento académico o deserción escolar, entonces según Aron et al., (1995) las redes sociales tienen una estructura, es decir un patrón de interdependencia que perturba el flujo de actividades y recursos de una persona.

Justificación

El uso de las redes sociales es un tema de actualidad tanto local, regional y nacional porque a lo largo de los años las redes se han convertido en una organización conformada por miles de personas conectándose de manera instantánea formando vínculos de relación con personas de todo el mundo es así que esta época ha sido considerada como la era digital, es decir parte la red social es una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que están vinculados por lazos interpersonales, que se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco o intereses comunes donde existe la facilidad que hoy se tiene para suscribirse a ellas, la rapidez para el envío y recepción de información, la adición y multiplicación de contactos, la facilidad que se atiende en el momento, la forma accesible de tener contacto con más persona e incluso compartir y difundir contenido (Fernandez, 2013).

De esta manera se busca recopilar una variedad de información a partir de este estudio, tanto sobre las estrategias como sobre las pautas para abordar el problema. Por ende, se tendrá una serie de beneficiarios, entre los directos se encuentran:

- Los estudiantes se beneficiarán con la siguiente investigación ya que se mitigará el uso inadecuado de redes sociales brindándoles una serie de herramientas para que logren mejorar su entorno social y familiar.
- Los docentes y la Unidad Educativa Milenio Cochasqui también serán beneficiarios porque al momento de contrarrestar esta problemática a nivel estudiantil habrá una mejora en el rendimiento académico de los adolescentes lo cual ayudará al desarrollo eficiente de sus actividades escolares dándoles una guía con estrategias para que los estudiantes hagan un buen uso de su tiempo.
- Como beneficiarios indirectos de este proyecto tenemos tanto a la familia porque esto ayudará que el núcleo familiar tenga un espacio accesible donde tanto padres como hijos puedan desarrollar una comunicación asertiva brindando estabilidad en la relación de sus integrantes; también se beneficia la sociedad ya habrá personas más conscientes donde busquen actividades beneficiosas para su desarrollo personal dando como resultado una sociedad más autónoma y comprometida con sus actitudes y aptitudes.

OBJETIVOS

1.1 Objetivo general:

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

1.2 Objetivos específicos:

- Describir las dimensiones de la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui por el uso de la adicción a redes sociales.
- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui.
- Diseñar una guía para mitigar la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Salud mental

1.2 Definiciones desde algunos enfoques

Es un estado de equilibrio mental que capacita a las personas para afrontar situaciones difíciles y sobre todo estresantes que pueden causar a largo plazo un malestar significativo; es por ello, que es muy importante desarrollar en todas las personas habilidades para poder aprender, trabajar de forma eficiente y participar en la mejora de la sociedad Melgosa (2017), entonces es un elemento fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al entorno en el que se vive. La salud mental es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).

Para mantener un salud mental óptima es esencial cultivar el bienestar personal, mantener relaciones saludables con los demás y abordar los desafíos diarios de manera efectiva Asociación Americana de Psiquiatría, (2016). Es así que, pensar y actuar positivamente le permite a una persona gozar con plenitud de sus cualidades, habilidades y defectos, además de formar una base sólida de autoestima que a largo plazo le permitirá abrirse de forma positiva hacia los demás tiendo como resultado relaciones estables basadas en el respeto, la tolerancia, la asertividad aceptando las diferencias de las demás personas, para ser entes de armonía (Miranda, 2018).

Del mismo modo, es necesario reconocer que esto no significa que los problemas o dificultades no se vayan a presentar en determinado momento, por lo que una salud mental óptima es saber afrontar estas situaciones de la manera más adaptativa posible (Maitta et al., 2018).

Osada y Arriola (2009), mencionan que la salud mental también suele abarcar ideas populares que varían según la población como: débil mental, no tiene voluntad para mejorar o yo no estoy loco así que no voy a un loquero siendo que sea algo consciente o inconsciente en las personas, incluido el personal de salud, donde se debe considerar la idiosincrasia de cada población, religiosos que fortalecen el rechazo a las personas con problemas de salud mental, personas con poco conocimiento y diferentes culturas.

Se evidencian diferentes tendencias sobre la salud mental como refiere Galende (1994), que se sustentan y que están enmarcadas en un contexto histórico que a cierta manera se puede resumir en teorizaciones que son: a) Ligadas a la Clínica, b) Basadas en el análisis psicopatológico, c) De la psiquiatría dinámica, d) Provenientes de la neurobiología, neuroquímica, estudios endocrinos y metabólicos, e) A partir de intervenciones comunitarias e institucionales.

En síntesis, Oblitas (2004) menciona que salud mental es el bienestar físico, psicológico y social, que va más allá de un esquema biomédico, donde engloba la esfera subjetiva y del

comportamiento del ser humano. No se trata simplemente de la falta de problemas de salud o enfermedades, sino que es un concepto positivo que abarca diversos niveles de vitalidad y capacidad de adaptación.

Por lo tanto, Pacheco (2005) resalta y menciona sobre tres aspectos lo que es salud mental, donde:

- Satisfechos consigo mismos, es decir, no estar abrumados por sus propias emociones, por lo cual puedan afrontar las desilusiones de la vida de manera tranquila y con una actitud tolerante hacia sí mismos y hacia los demás, sin experimentar cambios bruscos en su estado emocional.
- Sentirse bien con los demás, demostrando amor y mostrando consideración por los intereses de las personas, mientras se respetan las diversas diferencias que se encuentran en las personas.
- Tienen la capacidad de asumir la responsabilidad de abordar los problemas que surgen, adaptando su entorno cuando es factible y ajustándose a él cuando es necesario Mebarak, (2009).

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

La salud mental desempeña un papel fundamental en diversas dimensiones del ser humano, afectando tanto el bienestar individual como la calidad de las interacciones sociales y su entorno. Ahora más que nunca, la salud mental debe ser tan esencial como la salud en general, porque sin ella, las personas no pueden lograr o alcanzar una estabilidad integral óptima Universidades Anáhuac, (2020). Además, es muy importante tener en cuenta que la salud mental modifica de manera positiva nuestro entorno permitiendo que haya un desarrollo personal y social apropiado generando relaciones interpersonales afables.

Tal vez, un concepto más elaborado es el planteado por Tobón (2005), quién considera que la salud mental plantea características en las relaciones interpersonales y sociales de cada individuo donde se construye y se desarrolla de manera integral y sostenible, entendido como un proceso que debe mejorar ámbitos sociales y ambientales para la construcción de una sociedad innovadora, cada día más humana, justa, libre y con mayor calidad de vida para satisfacer las necesidades básicas lo que va a permitir deshacer la cultura nauseabunda de antivalores y suplantarlo por otra cultura, con vínculos de colaboración, cooperación y solidaridad.

De este modo, la importancia del bienestar mental se refleja en la calidad de vida, el rendimiento académico y laboral de cada una de las personas, así como en la prevención de enfermedades físicas relacionadas con el estrés crónico ya que se debe tomar en cuenta que la Fundación Nacional de Salud Mental (NAMI) destaca el vínculo entre salud mental y salud física, subrayando que el cuidado integral aborda ambas dimensiones.

1.2.2 Cuidado de la salud mental

Es fundamental cuidar la salud mental para impulsar el bienestar completo de las personas, abarcando diversos aspectos que van más allá de la ausencia de trastornos mentales. En otras palabras, el autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental ya que, esto puede ayudar a controlar el estrés y disminuir el riesgo de enfermedades y a su vez servir de apoyo para algún tratamiento y recuperación, en caso de que exista alguna enfermedad mental (National Institute of Mental Health, 2022).

Así el cuidado de la salud mental implica, por lo tanto, adaptar un enfoque holístico que incluya la promoción de factores protectores y la atención a las dimensiones positivas del bienestar psicológico contribuyendo a una vida más plena y equilibrada donde se debe mantener relaciones personales saludables, evitar el aislamiento, cuidar los horarios de sueño, mantener organizadas las rutinas y actividades, gestionar las emociones, tener tiempo de relajación, realizar ejercicio y buscar ayuda profesional, de tal manera que a lo largo del tiempo se establece la necesidad de promover el bienestar, la promoción y la prevención a las personas con problemáticas (Rojas et al., 2018).

1.2.3 Factores de riesgos para la salud mental

La salud mental puede estar influenciada por una variedad de factores, y los riesgos pueden variar de una persona a otra, de este modo Haquin et al., (2004), mencionan que existen múltiples factores que ponen en riesgo la salud mental entre ellos se encuentran: el desarrollo neurobiológico, factores hereditarios, la educación, la familia, la realización personal y equilibrio entre las capacidades individuales y las demandas sociales.

Así mismo, la OMS (2023) manifiesta: que los elementos que más influyen en el bienestar y la salud mental de los adolescentes son: la exposición a la violencia, la situación de pobreza, el estigma social, la exclusión y la vida en ambientes frágiles o de crisis humanitaria. Estos factores pueden incrementar la probabilidad de que surjan dificultades de salud mental a corto o largo plazo.

De forma similar se encuentran otros factores de riesgo que han sido señalados en APA (2020) los cuales se asocian con problemas de salud mental:

- Factores genéticos y antecedentes familiares: la predisposición genética puede incrementar la susceptibilidad a trastornos mentales, siendo aquellos con antecedentes familiares de relevancia siendo más propensos a desarrollar trastornos.
- Experiencias traumáticas: el padecimiento de eventos traumáticos ya sea durante la infancia o en la etapa adulta puede ampliar la probabilidad de problemas de salud mental.
- Factores biológicos: desbalances químicos cerebrales, problemas neurológicos o condiciones médicas pueden hacer que haya un desarrollo de trastornos mentales.
- Estrés crónico: la exposición prolongada en situaciones estresantes en los diferentes ámbitos contribuye un riesgo para la salud mental de la persona.
- Abuso de sustancias: el consumo excesivo o abuso de sustancias puede aumentar la vulnerabilidad a trastornos mentales.

- Problemas de desarrollo durante la infancia: experiencias adversas a la niñez pueden generar repercusiones duraderas en la salud mental.
- Problemas de salud crónicos: condiciones médicas crónicas también pueden influir en la salud mental.
- Factores socioeconómicos: el desempleo, la pobreza es decir la falta de acceso a recursos básicos puede contribuir al estrés y aumentar la probabilidad de problemas de salud mental.
- Aislamiento social: la falta de relaciones sociales y el aislamiento personal puede denotar un efecto negativo en la vida de los individuos.
- Factores ambientales: el limitado acceso a servicios de salud, la discriminación, la cultura, las creencias entre otros. Por lo que pueden influir de manera directa a la salud mental.

De acuerdo con un estudio realizado por Larraguibel et al., (2004) los factores de riesgo predominantes son: la carencia de habilidades sociales, la búsqueda de pertenencia a un grupo específico, la baja autoestima/autoconcepto y una situación familiar inestable.

World Health Organization (2012), detalla los factores de riesgo más importantes para la salud mental, los cuales se han dividido en 3 categorías: atributos individuales, por ejemplo autoestima baja, dificultades comunicativas, enfermedades médicas, por otro lado se encuentran las circunstancias sociales las cuales engloban la soledad, el duelo, la negligencia, conflictos familiares, exposición de violencia, pobreza, estrés, dificultades o deserción escolar y desempleo, por último están los factores ambientales, pobre acceso a servicios básicos, injusticia y discriminación, desigualdades sociales y de género, exposición a la guerra o desastres, en resumen esto indica que los factores de riesgo interactúan a lo largo del tiempo y se manifiestan en las diferentes etapas de la vida de cada individuo.

Después de todo, es fundamental destacar que la interacción entre varios de estos factores puede aumentar el riesgo de problemas mentales, así mismo cabe recalcar que la atención temprana, el respaldo social y el acceso a servicios de salud mental son de suma importancia para prevenir problemas en este ámbito.

1.3 Redes sociales

1.3.1 Conceptos

En la actualidad las redes sociales emergen de un fenómeno, por lo que en la década de los años 60 surge un cambio sustancial en lo que es la comunicación con el desarrollo de la “International Network” o “Red Internacional” conocida hasta el día de hoy como internet, esto revolucionó la forma de comunicarse dando la posibilidad de subir, sistematizar y clasificar información en un espacio virtual común, lo cual implicó la adopción de nuevas medidas y esquemas, tales como las bases de datos, el correo electrónico, los sitios web y las Redes sociales (Blasco, 2021).

Las redes sociales son sitios de Internet donde, todas las personas interactúan cualquier tipo de información, ya sea personal o profesional, con terceras personas, conocidas y absolutos desconocidos, de cierta manera es un espacio virtual que facilita la interacción ya sea con un anonimato total o parcial, contacto sincrónico o anacrónico (Herrera, 2012).

1.3.2 Clasificación

Según Herrera (2012), hay tres categorías principales de redes sociales:

- a) Redes profesionales como LinkedIn, Xing, Viadeo. Este tipo de redes contribuyen a fomentar el networking, en el caso de las empresas más grandes, como interacciones comerciales para la búsqueda de oportunidades, incluyendo su hoja de vida.
- b) Redes generalistas como MySpace, Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram. Esta red cuenta con perfiles de usuarios muy similares a la anterior, al momento haciendo la diferencia sus contactos ya que quienes ingresan a esta, tienen el fin de ponerse en contacto con personas cercanas y no tan cercanas para comunicarse, compartir músicas, videos, fotografías e información personal (Herrera, 2012).
- c) Redes especializadas como Ediciona, eBugá, CinemaVip, estas están destinadas a una determinada actividad social o económica, un deporte o una materia, lo cual permite satisfacer una necesidad inherente del ser humano de formar parte de grupos con características e intereses comunes (Herrera, 2012).

1.4 Adicción a redes sociales

La adicción a las redes sociales se describe como la utilización descontrolada, inapropiada y constante de plataformas digitales como WhatsApp, Facebook, entre otros, se identifica a una persona como adicta a las RRSS cuando pierde el control sobre su uso, provocando alteraciones en su vida diaria y su funcionamiento habitual. La persona adicta goza de una gran euforia al usar las redes sociales sin tener en cuenta las consecuencias a largo plazo (Jasso et al., 2017).

1.4.1 Conductas adictivas

En la última década se ha comenzado a investigar el uso del internet incluyendo las diferentes problemáticas existentes sobre su uso entre ellas, se encuentra conductas adictivas al internet donde, se a observado pérdida de control , una reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso, focalización atencional, impedimento de diversificar tiempo, descuido y pérdida de interés, ansiedad e irritación por permanecer conectado y la producción de un flujo de transrealidad (Echeburúa y de Corral, 2010).

Además, se incluyen otros factores biológicos, psicológicos y sociales, por lo que Griffiths (2005), propuso desde la perspectiva biopsicosocial un modelo de componentes de la adicción, donde incluye las características de prominencia, cambios de estado de ánimo, síntomas de abstinencia, conflictos y recaídas. De esta manera, es que la conducta adictiva se define como un comportamiento o conducta que provoca una necesidad imperiosa de ser

repetido sin tomar en cuenta el daño psicológico y físico que genera a nivel personal y al entorno que lo rodeas (Jasso, et al., 2017).

1.4.2 Causas y consecuencias

Según las últimas investigaciones que realizó Armaza (2023), entre las causas más conocidas de la adicción a las redes sociales en adolescentes se ha observado que los principales problemas se encuentran en algunos ámbitos como son: social, familiar, psicológico, afectivo; entre ellas se encuentran baja autoestima, soledad, aburrimiento, presión social, inseguridad, procrastinación e incluso la falta de afecto y comunicación con su entorno. Consecuentemente toda esta carencia hace que los adolescentes quieran llenar todos estos “vacíos” con likes (me gusta) o seguidores, del mismo modo Valencia et al., (2021) opinan que el uso de redes sociales tienen efectos contraproducentes en los jóvenes como son la falta de atención a las actividades de la vida diaria, aislamiento social, distorsión de la realidad, depresión, ansiedad o problemas de salud, por otra parte se ha observado que el abuso del uso de las redes sociales se a normalizado por el constante avance de la tecnología.

Hasta cierto punto, el uso de las redes sociales traen consigo una infinidad de repercusiones o consecuencias: Amistades virtuales inadecuadas, demostraciones de ego, las fotos con toque narcisista, comentarios acosadores, consultas compulsivas, filtros que nos hacen ser perfectos, aislamiento social, falta de empatía, dificultad para dormir, conflictos en las relaciones personales, problemas de rendimiento académico, ansiedad, exhibicionismo patológico, comparaciones con los demás, trastornos alimentarios, la lucha por los me gustas o la gratificación inmediata que generan. Una gratificación inmediata es contraproducente, nos hace ser más impacientes y tener una tolerancia menor a la frustración (Fernández et al., 2015).

Es así, como las redes sociales han impactado el bienestar emocional ya que las personas no se dan cuenta del papel que estas ejercen sobre nuestro yo, generando una amplia variedad de respuestas emocionales (Sevilla, 2020). Análogamente Valencia et al., (2021) mencionan que en los últimos tiempos el uso de redes sociales se ha aumentado de manera considerable en la población joven y adolescente donde se ha visto afectada la relación entre la identidad del individuo y el mundo real.

1.4.3 Dimensiones o factores

El cuestionario de Adicción a las Redes Sociales consta de 3 factores o dimensiones latentes:

- Obsesión por las redes sociales

El primer factor se refiere conceptualmente al apego mental con las diversas redes sociales, lo que implica pensar en ellas de manera constante y fantasiosa. También abarca la ansiedad y la preocupación generadas por la imposibilidad de acceder a estas plataformas. Es decir, cuando una persona tiene un uso incontrolado y continuo a estos espacios digitales.

- Falta de control personal en el uso de redes sociales

Este factor se relaciona con la inquietud causada por la falta de control de las redes sociales donde comienza a existir el descuido de las tareas académicas afectando el desarrollo de sus obligaciones sociales de modo, su participación en las actividades cotidianas se ve afectada, resultando en el incumplimiento de responsabilidades tanto en el hogar como en la escuela por parte del adolescente.

- Uso excesivo de las redes sociales

Por último, en este factor los adolescentes son incapaces de tener horarios, límites y reglas establecidas y supervisadas por algún adulto para que haya un uso adecuado de las redes sociales tratando de disminuir el tiempo de conexión sin embargo por diferentes circunstancias la mayoría de estudiantes supera las 2 horas de navegación es ahí donde se considera un uso excesivo ya que genera un deterioro significativo en las habilidades sociales; si el uso a redes sociales se vuelve adictivo puede ser una de las causas. Es decir, se refiere a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes (Escurrea y Salas 2014).

1.5 Ansiedad

1.5.1 Conceptos

La Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) define la ansiedad como “una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos angustiantes y cambios físicos como el aumento de la presión arterial”.

Gómez (2012), menciona que aproximadamente el 25% de la población sufre ansiedad o algún trastorno a lo largo de su vida, donde toda persona experimenta ansiedad de forma normal ante situaciones de duda, el problema aparece cuando esta ansiedad se presenta ante un peligro que no es real, siendo su intensidad y duración muy superior con relación a la causa de origen, teniendo el doble de prevalencia en la mujer con respecto al varón.

Cuando se habla de ansiedad se puede decir que es la más común y universal de las emociones, es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Entonces cuando esta emoción sobrepasa cierta intensidad y supera la capacidad adaptativa del individuo, es ahí donde se convierte en patológica y provoca un malestar clínicamente significativo (Sierra et al., 2003). De manera general, la ansiedad implica un sentimiento de temor hacia algo, siendo este algo variable, desde un objeto específico que desencadena una respuesta fóbica hasta situaciones sociales de diversos tipos que generan miedo. Por otro lado, es necesario mencionar que la ansiedad es una reacción emocional individual que depende, por lo tanto, de la naturaleza de cada persona; es decir, la intensidad del temor experimentado va a depender de la capacidad de percibir del sujeto ante las diferentes situaciones (Bertoglia, 2005).

1.5.2 Ansiedad en adolescentes

Díaz (2018), los trastornos de ansiedad afectan entre el 5 y 18% de todos los niños, niñas y adolescentes, con tasas de prevalencia similares a enfermedades como el asma y la diabetes en la adolescencia. Este periodo este marcado por numerosos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, lo que implica un esfuerzo adicional por parte de cada individuo para afrontar estos cambios. Esto se refleja en una variedad de comportamientos, algunos de los cuales pueden ser beneficiosos, mientras que otros pueden tener consecuencias negativas, resultando en un desarrollo desequilibrado en áreas biológicas, psicológicas y sociales.

Las manifestaciones de ansiedad varían según la etapa del desarrollo, si bien los adolescentes que son capaces de describir sus vivencias subjetivas las pueden denominarlas usando diferentes términos como el miedo, nerviosismo, tensión, rabia, lo cual también puede presentar comportamientos disruptivos o antisociales, también se puede tomar en cuenta que el ambiente influye, es decir que personas que no padezcan un trastorno de ansiedad, la exposición constante a un estímulo potencialmente amenazante reduce su ansiedad, sin embargo, las personas con un trastorno de ansiedad, sin un apoyo terapéutico y la exposición obligada, resulta altamente perjudicial para el mismo (Sancho y Pita, 2005).

Es importante mencionar que uno de cada seis jóvenes experimentará ansiedad en algún momento de su vida sin embargo, un estudio ha demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren ya que observan a sus amigos de vacaciones, disfrutando de las noches o simplemente que tiene familias ideales es así que esto lleva a que los jóvenes sientan que se están perdiendo cosas mientras que otros disfrutan de la vida, consecuentemente estos sentimientos pueden promover un "comparar" y un efecto de "desesperación" (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, 2021)

1.5.3 Dimensiones de la ansiedad

El aumento del tiempo que se está dedicando al uso de las redes sociales está relacionado con el aislamiento de la vida real, lo que consecuentemente puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales (Rodrigues et al., 2020). Según el inventario de ansiedad de Zung los factores son definidos de acuerdo con su contenido conceptual de la siguiente manera:

- Síntomas somáticos A: dolores, mareos, temblor, taquicardia y debilidad.
- Síntomas cognoscitivos A: nerviosismo, irritabilidad, pesadillas.
- Síntomas somáticos B: poliuria, adormecimiento dedos, desbaratarse.
- Síntomas cognoscitivos B: inquietud, presentimientos negativos y disnea Hernandez, et al., (2008).

Entonces, se puede decir que los síntomas somáticos son procesos mediante el cual los individuos experimentan y expresan malestares emocionales a través de síntomas físicos es así que en muchos casos la persona tiene sensaciones y comportamientos muy intensos consecuentemente, deja de hacer algunas actividades de la vida diaria (Muñoz, 2009).

También, los síntomas cognoscitivos son aquellos que aluden al malestar subjetivo generado por la experiencia ansiosa (Clark y Beck, 2012). Es decir, la dimensión afectiva se refiere a

las emociones y sentimientos que se experimentan ya que contienen una serie de patrones de pensamiento y percepción que acompañan a respuestas fisiológicas y emocionales (Díaz y De la Iglesia, 2018)

1.5.4 Niveles de ansiedad

Dado que la clasificación de la ansiedad se define por su nivel en función de sus efectos mientras que los trastornos de ansiedad se estructuran en función de su sintomatología predominante (Ayala, 2012).

- a) **Ansiedad leve.** - Esta se ve asociada a diferentes tensiones de la vida cotidiana, donde la persona se encuentra en una situación de alerta y su campo de percepción aumenta, lo cual puede afectar al aprendizaje y la creatividad.
- b) **Ansiedad moderada.** – En este nivel la persona se centra solo en las preocupaciones inmediatas, lo cual implica la disminución del campo de percepción y bloquea determinadas áreas, pero se puede retornar si se centra en ello.
- c) **Ansiedad grave.** – Presenta una reducción significativa del campo perceptivo, donde la persona puede centrarse en detalles específicos, sin poder pensar en nada más. La conducta de la persona se va a centrar en aliviar la ansiedad.
- d) **Angustia.** – La persona es incapaz de realizar alguna actividad o dirigirla, ya que conlleva a una desorganización de su personalidad presentando temor, miedo y terror, disminución de su capacidad para relacionarse, percepción distorsionada, pérdida del pensamiento racional y aumento de las actividades (Martínez y López, 2011).

1.6 Adicción a redes sociales y ansiedad

1.6.1 Hallazgos actuales

Con el transcurso del tiempo se ha llevado varios estudios sobre lo que con lleva la adicción a redes sociales y la ansiedad, generando una problemática en el adolescente, el cual existe una relación significativa entre estas.

Trinidad et al., (2021) demostraron que la adicción a redes sociales presenta una relación directa y de manera significativa con la ansiedad, donde el estudiante siente una necesidad constante por tener acceso a las redes sociales y por consecuencia produce ansiedad por permanecer siempre conectado, centrándose en las preocupaciones inmediatas que le produce originando una disminución en la percepción del mismo, percibe con mayor intensidad e interpreta diferentes escenarios como amenaza, fantasea constantemente, no es capaz de disminuir el excesivo tiempo que usa las redes sociales.

Como mencionan Trinidad y Varillas (2021), que el hecho de que estas redes se encuentren persistentemente “vivas”, causa en usuarios adolescentes eventos de continua ansiedad por siempre estar pendientes a lo que ocurre con estas, es por esto por lo que pierden la noción del tiempo y empiezan a retrasar actividades importantes.

Reyes et al., (2021) apuntan que existe una relación entre los niveles de ansiedad y la adicción a redes sociales siendo las personas más ansiosas las que obtuvieron mayores puntuaciones de adicción, generando reacciones intensas de ansiedad que producen efectos negativos, como el desarrollo de conductas adictivas al dejarse de lado los hábitos saludables, alterando los estados emocionales reflejando enojo debido a los pensamientos persistentes acerca de su uso y tiempo que permanecen en ellas, un tiempo mayor a cinco horas diarias afecta la convivencia social y el rendimiento académico.

Otras de las repercusiones de la ansiedad que son mencionadas por Rojas (2014), es la falta de asertividad y la importancia que el individuo concede a las opiniones de los demás, lo que podría explicar la relación que la ansiedad tiene con la adicción por las redes sociales, pues los pensamientos intrusivos acerca de lo que podría estar sucediendo en ellas pueden deberse a la importancia que los individuos ansiosos les dan a las opiniones externas.

El uso, la frecuencia y el tipo de contenido al que consumen los usuarios de redes sociales puede generar problemas de salud mental ante los cuales es necesaria la adopción de estrategias tanto de promoción de contenidos que fomenten el bienestar social y el uso moderado de las herramientas tecnológicas, de esta manera contribuimos al diseño de estrategias de prevención y tratamiento a la adicción a las redes sociales y de sus factores asociados que pueden orientarse a fomentar el conocimiento personal y la autoestima, el cual sería posible disminuir el riesgo de adicción y de ansiedad (Portillo et al., 2021).

En la pandemia el problema creció con los aislamientos sociales obligados por el Covid-19, mencionando que no existe sociedad a nivel mundial que no haya sido afectado por estos confinamientos donde una de sus distracciones que tuvieron niños y adolescentes fue el acceso a redes sociales sin control, demostrando que cuanto mayor es la dependencia de las redes sociales, mayor es la ansiedad (CONDORI, 2021).

Choque (2023), demostró que un 88.31% de la población que presentaba un nivel medio-alto de adicción a redes sociales mostraban también sintomatología de ansiedad, es decir que la ansiedad forma parte de los síntomas de esta adicción como también lo describen Escura, et al. (2014) que definen a la adicción de redes sociales como un “patrón de comportamiento desadaptativo” que provoca malestar, desgaste, angustia y ansiedad. La adicción a redes sociales en gran proporción puede deberse a una falta de concientización y normalización de las plataformas virtuales de interacción social, generando una falta de percepción de no tener dificultad para el control de tiempo frente al empleo de las redes sociales, predisponiéndose a conductas de riesgo como la ciberadicción, cibercrimen. Lo cual promueve actividades recreacionales a fin de fomentar el compañerismo y la actividad física, pudiendo así disminuir la actividad sobre el uso de redes sociales (Choque, 2023).

Rodríguez (2021), halló una relación significativa entre la adicción al internet y la ansiedad a los estudiantes de Juliaca, en el cual el 50.9% alcanzaron niveles altos de adicción a internet en relación con la ansiedad; cuando existen niveles altos de ansiedad, estos se dan a través de síntomas fisiológicos que se presentan como respuesta, como la sudoración, sequedad de boca, los mareos, la inestabilidad o temblor, tensión muscular, cefaleas, palpitaciones, dolor

precordial, disnea, náuseas y vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo y micción frecuente. Síntomas psicológicos, aquellos que afectan el estado emocional causando preocupación, aprensión, sensación de agobio, miedo a perder el control, sensación de muerte inminente, sensación de pérdida de la concentración, irritabilidad, desasosiego, inquietud, entre otros (García, 2021).

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2 Materiales y Métodos

2.1 Tipo de investigación

El presente plan desarrollado es una investigación mixta ya que se utilizó una metodología que permitió analizar, agrupar e integrar a la investigación cualitativa como cuantitativa logrando una mejor comprensión del fenómeno bajo estudio; así mismo estos métodos representaron un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos donde se involucró la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos así como, su integración y su discusión conjunta realizando deducciones de la información recolectada para lograr un mejor entendimiento del objeto de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

Cuantitativamente la siguiente investigación tiene un alcance descriptivo porque el siguiente estudio representó un conjunto de procesos que es correcto cuando se quiere estimar las magnitudes u ocurrencia de los fenómenos y probar hipótesis, además es correlacional porque es un método que tiene como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado permitiendo observar si las variables están relacionadas y en qué medida, también, se basa en datos estadísticos. Hernandez y Mendoza, (2018); es un diseño no experimental ya que en esta investigación se observa más el contexto en el que se desarrolla el fenómeno donde tiene que ser analizado para conseguir información válida.

Cualitativamente tiene un diseño de investigación acción porque Guerrero (2016), menciona que en el enfoque cualitativo se tiende a estudiar fenómenos de manera sistemática. Sin embargo, en lugar de comenzar con una teoría y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los datos y resultados, el investigador comienza el proceso examinando los hechos en sí y revisado los estudios previos, ambas acciones de manera simultánea, a fin de generar una teoría que sea consistente con lo que está observando que ocurre.

La presente investigación es transversal porque los datos se obtuvieron en un solo instante, es decir que analiza datos de variables recopiladas en un periodo corto de tiempo. Además, este es un estudio probabilístico ya que los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa investigada han tenido la probabilidad de ser tomados en cuenta o aplicar el instrumento para recopilar información (Rodríguez, 2017).

2.2 Métodos, técnicas e instrumento

2.2.1 Métodos

Los métodos lógicos o generales que se usaron en esta investigación son:

- Inductivo; se utilizó un evento específico para alcanzar el aspecto general, este método se aplicó y se basó en las dimensiones e indicadores del instrumento para determinar los efectos de las redes sociales en el comportamiento de los jóvenes

donde el propósito fue llegar a una conclusión general basada en el análisis de determinadas dimensiones (Dávila, 2006).

- Deductivo, este método se usó evidentemente para construir el marco teórico porque permite que una teoría general sobre la acción alcance la singularidad de los elementos que constituyen ciertos elementos que son parte del comportamiento en los adolescentes, es decir es donde se unifican las ideas para que exista mayor veracidad (Dávila, 2006).
- Analítico: partiendo de que no existe una síntesis sin análisis y viceversa. Este método se utilizó principalmente en el diseño de la propuesta ya que para desarrollarla fue necesario conocer los componentes constitutivos de una guía de intervención, consecuentemente una vez entendida y comprendida su estructura y lógica lograr esquematizar y plantear los elementos, en resumen este método tiene claro el objeto de estudio del grupo de investigación el cual sirve de orientación mediante procesos formales para la resolución de problemas que enfrenta una organización (Lopera et al., 2010).

2.2.2 Técnicas e instrumento

La técnica que se utilizó para el levantamiento de información fueron los siguientes test: Test adaptado de Adicción a redes sociales (ARS) validado por Miguel Ecurra el cual se encuentra estructurado de la siguiente manera: 24 ítems con una escala de respuestas tipo Linkert de 5 opciones aplicadas al uso de redes sociales y el inventario de ansiedad de Zung (1971) que consta de 20 ítems los cuales se dividen en sintomatología fisiológica y la sintomatología afectiva. De manera general, el siguiente estudio consta de 9 preguntas de tipo sociodemográfico ubicadas respectivamente.

2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas que sirvieran 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 de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Milenio Cochasqui”?
- ¿Se puede diseñar una guía para mitigar la adicción a redes sociales y ansiedad?

Consiguientemente esta investigación trató de demostrar la siguiente hipótesis:

H1: existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui.

2.4 Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1*Dimensiones e indicadores de los test de Adicción a redes sociales y Ansiedad*

VARIABLES	DIMENSIONES	ITEMS
Sociodemográficas	Sociodemográficas	1. Sexo
		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?
		9. ¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?
Adicción a redes sociales	Obsesión por las redes sociales	11. Necesito cada vez más tiempo para entender 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.
		14. No sé que hacer cuando quedo desconecto(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.
		30. Mi pareja, 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).

<p>Falta de control personal en el uso de redes sociales</p>	<p>13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.</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>23. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.</p> <p>28. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a 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>
<p>Uso excesivo de las redes sociales</p>	<p>10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) 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>19. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.</p> <p>25. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>26. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>27. Estoy atento(a) a las alertas que envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.</p> <p>29. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p>
<p>Ansiedad Afectiva</p>	<p>33. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.</p> <p>34. Me siento atemorizado(a) sin motivo.</p>

	35. Me altero o agito con rapidez.
	36. Me siento hecho(a) pedazos.
	37. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.
	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.
	41. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estar quieto(a).
	42. Siento que el corazón me late aprisa.
	43. Sufro mareos (vértigos).
	44. Me desmayo o siento que voy a desmayarme
Somáticos	45. Puedo respirar fácilmente.
	46. Se me duermen y me hormiguean 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 calientes
	50. La cara se me pone caliente y roja.
	51. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.

2.5 Participantes

La población investigada está compuesta por 420 estudiantes distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 2

Población de bachillerato de la Unidad Educativa “Milenio Cochasqui”

Año de bachillerato	Número de estudiantes
1° BGU	142

2° BGU	140
3°BGU	138
TOTAL	420

Al estar la población investigada agrupada en un mismo lugar, que es la Unidad Educativa Milenio Cochasqui se realizará un censo donde se tratará de aplicar a toda la población que se encuentra distribuida de la siguiente manera: 1° BGU 142 participantes, 2° BGU 140 y 3° BGU 138 participantes, dando un total de 420 estudiantes. Donde, un número de estudiantes optaron por no participar voluntariamente en el instrumento, resultado en una muestra conformada por 344 estudiantes, distribuidos de la siguiente forma: 124 1°BGU, 101 2° BGU y 119 3° BGU.

Los estudiantes encuestados comparten las siguientes características generales: sexo: masculino con un 46,80% y el 53,20% femenino; la edad promedio de los estudiantes es: 15,85; en cuanto ante la autodefinición étnica, el 88,08% son mestizos, el 8,43% indígenas, el 1,16% afrodescendientes, el 1,16% otras y 0% blancos. Por consiguiente, se halla el año que se encuentran cursando donde el 36,05% son de 1° BGU, el 29,36 % son de 2° BGU y el 34,59% son de 3° BGU. Es así, que se estudió con quien viven los estudiantes dando estos resultados: con los padres 63,37%, solo mamá 30,81%, solo papá 3,49% y otros familiares 2,33%. Consecuentemente se va a investigar cual red social se utiliza más, WhatsApp con un 31,10%, Tik Tok 24,71%, Youtube 5,81%, Instagram 2,91%, Facebook 32,85%, Snapchat 0,29%, Discord 1,16% y un 1,16% no tienen ninguna red social. También, se va a conocer por el medio que se conectan los estudiantes dando los siguientes resultados: teléfono 89,83%, Tablet 1,16% y computadora 9,01%. Además, se va a prestar atención en qué lugar se conectan más a las redes sociales otorgando un 97,38% en la casa, 1,16% en el colegio y 1,45% en otros lugares. Para concluir, se ha observado la frecuencia diaria con que se conectan a las redes sociales brindando los siguientes porcentajes: menos de una hora 17,44%, de 1 a 2 horas 41,28%, de 3 a 5 horas 28,78%, de 6 a 8 horas 7,85% y más de 8 horas 4,65%.

2.6 Procedimiento de análisis de datos

Se requirió modificar al contexto y lenguaje del medio los test de adicción a las redes sociales y ansiedad para su aplicación; consiguientemente, se solicitó a la rectora de la unidad educativa el permiso respectivo para su ejecución. Previa una inducción a los estudiantes de cómo tiene que ser llenado el instrumento de manera digital a través de la plataforma FORMS, el cual fue llenado previo al respectivo consentimiento informado que constará en la introducción del cuestionario.

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: mavelezc@utn.edu.ec

Según la escala de Mallery (2003), la validez de los instrumentos se la obtuvo a través del alfa de Cronbach, donde se halló que el test de ARS tiene el alfa de Cronbach de 0,812, que según la escala es considerado como bueno; mientras que, para el test de Ansiedad de Zung, el alfa de Cronbach es de 0,610 considerada como cuestionable.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3

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

PROPIEDADES		DIMENSIONES ARS		
		OBSESION	FALTA DE CONTROL	USO ESCESIVO
Número de ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	46	26	40
	Mínimo	10	7	8
Media		19,30	14,59	16,57
Mediana		19	15	16
Moda		18	15	16
Desviación estándar		4,550	2,826	4,432
Varianza		20,69	7,987	19,639
NIVELES DE ARS (PERCENTILES 33 y 66)	Grave	22-46	16-26	18-40
	Moderado	18-21	14-15	15-17
	Baja	10-17	7-13	8-14

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de las variables de Ansiedad

PROPIEDADES		DIMENSIONES ANSIEDAD	
		AFECTIVO	SOMÁTICOS
Número de ítems		5	15
Puntaje	Máximo	17	52
	Mínimo	5	15
Media		9,51	28,48
Mediana		9	27
Moda		8	24
Desviación estándar		2,288	6,271
Varianza		5,236	39,329
NIVELES DE ANSIEDAD preestablecidos	No hay ansiedad	25-40	
	Mínima o moderada	41-60	
	Severa	61-70	
	Grado máximo	71-100	

3.1 Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales

Tabla 5

Niveles de ansiedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin ansiedad	231	67,2	67,2	67,2
	Ansiedad moderada	107	31,1	31,1	98,3
	Ansiedad severa	6	1,7	1,7	100,0
	Total	344	100,0	100,0	

De acuerdo con los objetivos planteados de la presente investigación, los resultados obtenidos permitieron determinar que el 67,2 % de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui no presentan ansiedad, el 31,1% manifiestan un nivel de ansiedad moderado y un 1,7% reportan un nivel preocupante de ansiedad. Esto se asemeja a lo encontrado por Quevedo, (2023) donde la información recolectada permitió contrastar que la adicción a redes sociales y el estado de ánimo de los estudiantes en algunas dimensiones como la depresión, ansiedad y hostilidad se correlacionan positivamente con la adicción a redes sociales con una intensidad leve.

Además, Reyes et al., (2021) relacionan el uso de redes sociales con la autoestima encontrando una relación negativa mostrando que mientras más se usan las redes sociales menor será la autoestima de las personas, así mismo se realizó una correlación con la ansiedad donde se halló que las personas más ansiosas usan más las redes sociales. Sin embargo, Arizala y Turco (2022), han llegado a la conclusión que las ARS con la ansiedad y el estrés académico no tienen una relación significativa entre dichas variables.

Tabla 6

Niveles de adicción a las redes sociales (ARS)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	126	36,6	36,6	36,6
	Moderado	117	34,0	34,0	70,6
	Grave	101	29,4	29,4	100,0
	Total	344	100,0	100,0	

En la siguiente tabla se puede observar una homogeneidad entre los datos de tal manera que el 36,6 % expresa que los estudiantes tienen un nivel bajo hacia la adicción a las redes sociales, 34,0% manifiesta un nivel moderado y un 29,4% reflejó un nivel grave. Por otra parte, Almenara et al., (2020) ha encontrado cuatro factores que pueden explicar la adicción y el uso constante de las redes sociales como: la satisfacción, tolerancia, problemas, obsesión por estar informado y necesidad de conectividad. También se puede contrastar las diferentes percepciones que pueden existir entre la adicción a redes sociales por parte de los adolescentes y las percepciones que tengan las demás personas, por último, la aplicación del instrumento facilitará a la Unidad Educativa planes de formación para los estudiantes de adquirir conocimiento y en consecuencia poder adoptar medidas educativas.

Tabla 7*Tabla cruzada Sexo y Niveles de ansiedad*

			Sin ansiedad	Ansiedad moderada	Ansiedad severa	Total
Sexo	Masculino	Recuento	129	29	3	161
		% dentro de Niveles ansiedad	55,8%	27,1%	50,0%	46,8%
	Femenino	Recuento	102	78	3	183
		% dentro de Niveles ansiedad	44,2%	72,9%	50,0%	53,2%
Total	Recuento		231	107	6	344
	% dentro de Niveles ansiedad		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En este estudio se investigó una posible asociación entre el sexo de los participantes y los niveles de ansiedad, entonces, los resultados de la *Tabla 7* indican que existe una diferencia leve en los niveles de ansiedad entre el sexo masculino y femenino. En general se encontró que las mujeres participantes presentaron una puntuación más alta con un 72,9% dentro del nivel de ansiedad moderado en comparación con los hombres que tienen un 27,1%, además, se halla una similitud en ansiedad severa otorgándole a cada sexo un 50%, es decir que en esta dimensión no se haya una relación significativa.

Algunos estudios sugieren que las mujeres tienden a tener tasas más elevadas de ansiedad, por otro lado, es importante considerar que la prevalencia puede variar según su ambiente. Es de suma importancia destacar que la relación entre el sexo y la ansiedad es multifacética y los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan de forma compleja, en resumen, para llegar a una comprensión completa de esta relación se requiere una consideración holística de diversos elementos. Según algunas investigaciones que han realizado Arenas y Puigcerver (2009), mencionan que aún no se conoce con exactitud porque las tasas de ansiedad sin altas en el sexo femenino y se sabe muy poco sobre cuales son los factores de riesgo, de esta manera se especula que pueden avisitr algunos factores de vulnerabilidad como: hormonales, bioquímicos y sociales también mencionan que aún no se ha identificado los factores que originen netamente las diferencias de sexo en la etiología y la patofisiología de la ansiedad.

Tabla 8*Tabla cruzada Sexo y Niveles de adicción a redes sociales*

			Baja adicción	Moderada adicción	Grave adicción	Total
Sexo	Masculino	Recuento	67	51	43	161
		% dentro de ARS ordinal	53,2%	43,6%	42,6%	46,8%
	Femenino	Recuento	59	66	58	183
		% dentro de ARS ordinal	46,8%	56,4%	57,4%	53,2%
Total	Recuento		126	117	101	344
	% dentro de ARS ordinal		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En base a los resultados comparativos obtenidos según el sexo se aprecia en la *Tabla 8* que un 56,4% hace referencia al sexo femenino el cual muestra la existencia de adicción moderada a las redes sociales, mientras que al sexo masculino se le otorga un 43,6%. Por otro lado, también se va a tomar en cuenta el nivel grave de adicción donde se puede evidenciar que el sexo femenino alcanza un 57,4% en cambio el sexo masculino tiene un 42,6% indicando que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres así mismo en cuanto al sexo algunos estudios han sugerido que existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres usan las redes sociales.

Los resultados de Espinoza y Chávez (2021), mostraron que los adolescentes que estaban en riesgo cuando utilizaban las redes sociales eran principalmente las mujeres ya que reportaron una mayor cantidad de uso del internet y las redes sociales, también, Rehbein y Mößle (2013), descubrieron que entre los adolescentes con uso problemático se hallaban las niñas porque ellas se encontraban más tiempo conectadas a redes sociales contribuyendo de una manera significativa su adicción. En síntesis, los resultados también demostraron que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables sexo y redes sociales.

3.2 Relaciones entre variables

Para elegir el estadístico apropiado que determine si existe una relación entre las variables de estudio (Adicción a redes sociales y Ansiedad), se comenzó utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra supera las 50 unidades. Los datos recopilados se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 9

Kolmogorov-Smirnov^a

	Estadístico	gl	Sig.
Total ansiedad	,101	344	,000
Total ARS	,071	344	,000

Como la significación asintótica o p-valor es menor a 0.05 (p-valor = 0,000), en el caso de las 2 variables ya que no siguen una distribución normal, se utilizará el estadístico no paramétrico Rho Spearman.

Tabla 10

Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (puntajes totales)

			Ansiedad	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	,383**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	344	344
	Adicción a redes sociales	Coefficiente de correlación	,383**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	344	344

** . 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 = 0,000), 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 “Milenio Cochasqui”. En consecuencia, la fuerza de esta relación según los estándares de Rho Spearman, al ser de 0,383 es considerada media.

Con la finalidad de entender esta relación general entre la variable independiente (Adicción a redes sociales) y la variable dependiente (Ansiedad), en la *Tabla 11* se muestra las relaciones entre cada una de las dimensiones o factores de estas dos variables.

Entonces, estos hallazgos son coherentes con estudios anteriores que han señalado la conexión entre el uso excesivo de redes sociales y salud mental, es así como se menciona en Trinidad, L et al., (2021) que la adicción a redes sociales presenta una relación directa y de manera significativa con la ansiedad, donde los estudiantes sienten la necesidad constante por tener acceso a las redes sociales y por consecuencia produce ansiedad por permanecer siempre conectado, en resumen estos resultados respaldan la idea de que el tiempo dedicado a las redes sociales está relacionado positivamente con niveles elevados de ansiedad en jóvenes .

Tabla 11

Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

			Obsesión del ARS	Falta de control del ARS	Uso excesivo del ARS	Afectivo test Ansiedad	Somático test Ansiedad
Obsesión del ARS	Coefficiente de correlación		1,000	,462**	,673**	,336**	,316**
	Sig. (bilateral)		.	,000	,000	,000	,000
	N		344	344	344	344	344
Falta de control del ARS	Coefficiente de correlación		,462**	1,000	,572**	,188**	,295**
	Sig. (bilateral)		,000	.	,000	,000	,000
	N		344	344	344	344	344
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	Uso excesivo del ARS	,673**	,572**	1,000	,308**	,306**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	.	,000	,000
	N		344	344	344	344	344
Afectivo test Ansiedad	Coefficiente de correlación		,336**	,188**	,308**	1,000	,634**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	.	,000
	N		344	344	344	344	344
Somático test Ansiedad	Coefficiente de correlación		,316**	,295**	,306**	,634**	1,000
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	.
	N		344	344	344	344	344

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

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectiva de ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada media porque es igual a 0,336.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), entre la obsesión a redes sociales y la dimensión somática de ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,316.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), entre la de falta de control del uso de las redes sociales y la dimensión afectiva de ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,118.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), entre la de falta de control del uso de las redes sociales y la dimensión somática de ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,295.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión afectiva de ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,308.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión somática de ansiedad y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,306.

Al examinar la literatura y los estudios sobre este tema se ha encontrado en Reyes et al., (2021), manifiestan que existe una relación entre los niveles de ansiedad y la adicción a redes sociales siendo las personas más ansiosas las que obtuvieron mayores puntuaciones de adicción, generando reacciones intensas de ansiedad que producen efectos negativos, en otras palabras, existe una relación significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes donde el uso excesivo de estas plataformas ha mostrado una asociación con síntomas de ansiedad.

En conclusión, la relación de estas dos variables es un fenómeno multifacético que requiere una atención integral.

Abordar este problema implica no solo en intervenir en el uso de redes sociales sino también en aspectos más amplios de la salud mental y bienestar emocional de los adolescentes.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4.1 Nombre de la propuesta

Guía para mitigar la adicción a redes sociales y ansiedad

4.2 Introducción

En la era digital las redes sociales han alcanzado un realce significativo, sin embargo, junto con los beneficios que ofrecen, como la conectividad global y la facilitación de información, las redes también han generado preocupaciones significativas ya que existe un impacto negativo en la salud mental y el bienestar de las personas.

En resumen, disminuir el uso de redes sociales es importante para proteger la salud mental, fomentar la concentración y la productividad, mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, proteger la privacidad y promover un entorno digital más informado, además es importante encontrar un equilibrio responsable en su uso para no caer en los posibles efectos negativos asociados al uso excesivo.

Abordar y disminuir la ansiedad relacionada con la adicción a redes sociales es de suma importancia para proteger la salud mental y física de las personas, esto implica establecer límites saludables en su uso, practicar la desconexión y sobre todo buscar ayuda profesional si la ansiedad se vuelve abrumadora para lograr facilitar el funcionamiento diario y fortalecer las relaciones sociales.

4.3 Objetivos

- Disminuir la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui.
- Reducir la ansiedad provocada por la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui.

4.4 Contenido de la guía

4.4.1 Obsesión a las redes sociales

Es un patrón de comportamiento compulsivo y excesivo en el uso de plataformas digitales, además es sustancial conocer que la obsesión puede ser alimentada por diversos elementos como la búsqueda de validación social, la evasión de problemas personales, la falta de reglas y límites y la fácil accesibilidad que las personas pueden tener a los diferentes aparatos digitales como es el celular.

Además, puede exacerbar problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión al estar constantemente bajo la presión social, como la autoevaluación constante y la dependencia emocional de la retroalimentación en línea (like).

Es fundamental tener en cuenta que la obsesión por las redes sociales puede ser tratada y superada con ayuda profesional, que puede incluir la búsqueda de una red de apoyo como son los amigos y familiares de la persona afectada.

4.4.2 Falta de control

En la actualidad, el uso de las redes sociales se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana del ser humano en todo el mundo. Sin embargo, surge un desafío significativo: la falta de control sobre el uso de las redes sociales, de la misma manera, se manifiesta a través de un patrón de comportamiento donde, las personas se encuentran constantemente atrapadas en el ciclo de revisar, interactuar, actualizar y participar en las diferentes plataformas, a menudo a expensas de otras actividades importantes y el bienestar personal.

4.4.3 Uso excesivo

Una persona puede dedicar una cantidad completamente desproporcionada de tiempo y atención a las redes sociales, más allá de lo que se considera beneficioso.

Esta tendencia puede manifestarse de algunas formas, como pasar horas navegando, revisar constantemente las actualizaciones, publicar contenido de manera compulsiva o sentir una necesidad constante de estar en línea

4.4.4 Ansiedad

Las consecuencias de la ansiedad en un adolescente pueden variar y ser significativas, en síntesis, la ansiedad en esta etapa de la vida puede llevar a problemas de salud mental, bajo rendimiento académico, deterioro del bienestar emocional por otro lado, esto puede manifestarse en síntomas como la irritabilidad, falta de concentración, insomnio, disminución de la autoestima, evitaciones de las actividades diarias, entre otros.

En conclusión, la ansiedad puede tener una serie de consecuencias negativas que afectan a la salud mental, emocional, física y social de un individuo. Es importante buscar ayuda profesional si la ansiedad interfiere significativamente en las actividades de la vida diaria.

4.4.5 Disminuir la ansiedad

Para disminuir la ansiedad, es transcendental adoptar un enfoque integral que aborde tantos los aspectos físicos como emocionales de esta condición. Algunas estrategias eficaces incluyen la práctica de técnicas de relajación, mantener un estilo de vida saludable, practicar atención plena (Mindfulness), establecer rutinas diarias, buscar apoyo social, aprender técnicas del manejo del estrés y establecer límites con la tecnología.

Es elemental recordar que cada ser humano es único, por lo que es posible que algunas técnicas funcionen mejor que en otras.

4.5 Estrategia N°1

a. Nombre de la estrategia:

Intervención a padres de familia para promover el uso responsable de redes sociales.

b. Objetivos:

- Fomentar la comunicación abierta y honesta entre padres e hijos sobre el uso de las redes sociales y los desafíos que puedan surgir.
- Educar a los padres de familia sobre los riesgos y beneficios de las redes sociales para los niños y adolescente.

c. Destrezas por desarrollar:

Comunicación afectiva: mejorar las habilidades de comunicación con los hijos, facilitando conversaciones abiertas y honestas sobre el uso de las redes sociales y cualquier otro tema que pueda surgir.

Habilidades de pensamiento crítico: fomentar la capacidad de los padres de familia para enseñar a sus hijos habilidades de pensamiento crítico en línea, como evaluar la veracidad de la información, reconocer el acoso cibernético, y la toma de decisiones.

d. Desarrollo:

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Taller de orientación digital “Guiando a nuestros hijos en el uso responsable de las redes sociales”	<ul style="list-style-type: none">• Definir los objetivos.• Investigar sobre temas relevantes relacionados a redes sociales.• Diseñar el contenido, como presentaciones, material didáctico, actividades interactivas y recursos educativos.• Promocionar el taller.• Registrar a los participantes.• Evaluar para recolectar retroalimentación de los participantes al final del taller.• Proporcionar recursos adicionales y apoyo a los padres de familia después del taller.	2 horas	<ul style="list-style-type: none">• Salón de audiovisuales• Infocus• Computadora• Parlantes• Pizarrón• Marcadores• Hojas• Material didáctico
Construcción de perfiles seguros	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a los padres de familia que es un perfil	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivos móviles• Infocus

	seguro y cómo hacerlo de manera eficaz.		<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Parlantes
Conversatorio “Creación de reglas en familia”	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción • Ponencias iniciales • Debate y discusión • Reflexiones finales • Retroalimentación • Cierre 	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas • Computadora • Pancartas • Mesas • Sillas • Hojas
Taller “Aprendo con el ejemplo”	<ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje viene con el ejemplo, por ello es necesario implementar reglas para el uso de los dispositivos y el uso de redes sociales que deben cumplir todos los miembros de la familia para mejorar el tiempo de convivencia familiar. • Actividad de presentación • ¿Cómo se aprende con el ejemplo? • ¿Qué son reglas y límites? • ¿Qué es tiempo de calidad en familia? • ¿Cómo generar tiempo de calidad en familia? • Actividad didáctica • Autoevaluación • Cierre 	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de audiovisuales • Infocus • Computadora • Parlantes • Pizarrón • Marcadores • Hojas • Material didáctico
Decálogo de buenas prácticas con el uso de tecnologías digitales.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar entre toda la familia un ítem cada día hasta que se complete todos los ítems, de esta forma se analizará la información y lo más importante es una actividad para la familia donde se puede visualizar su participación. 	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja impresa • En sus hogares

4.6 Estrategia N°2

a. Nombre de la estrategia:

Implementación de un programa integral de educación digital y habilidades para la vida digital en la Unidad Educativa Milenio Cochasqui.

b. Objetivos:

- Proporcionar un entorno escolar que apoye a los estudiantes en la gestión de su tiempo en línea y en el desarrollo de relaciones saludables fuera de las redes sociales, incluyendo actividades extracurriculares, eventos sociales y oportunidades de participación en la comunidad.
- Involucrar a los docentes en el proceso educativo digital responsable proporcionándoles herramientas y estrategias para ayudar a los estudiantes.

c. Destrezas por desarrollar:

Educación digital: conocimiento y comprensión profunda de los conceptos y principios relacionados con la alfabetización digital.

Trabajo en equipo: desarrollar la capacidad para colaborar de manera efectiva con otros miembros del personal educativo.

Flexibilidad: habilidad para adaptarse a las necesidades y circunstancias cambiantes de los estudiantes y la unidad educativa.

d. Desarrollo:

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Blog de información e interacción virtual escolar	<ul style="list-style-type: none">• Para iniciar con la promoción de este tema, se comenzará publicando cada semana una temática diferente acerca del uso de las redes sociales y cuáles son sus efectos negativos para que tanto los docentes como los estudiantes se familiaricen con los temas y puedan interactuar en clase.• Después colocar de manera más seguida post informativos poniendo a la	45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• En sus hogares via internet• Página web• Dispositivos móviles• Comentarios que evidencien la participación

	<p>disposición de los docentes, padres de familia y estudiantes la base científica sobre el uso adecuado de las plataformas digitales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por último, que haya interacción entre docentes y padres de familia, haciendo sesiones mensuales para despejar todas sus dudas. 		
Implementación de clubs sobre el abordaje de riesgos digitales y ciberacoso	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación y diseño del club. • Reclutamiento de miembros. • Desarrollo del plan de actividades. • Implementación de actividades. • Evaluación y seguimiento. 	2 horas cada semana	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas • Material didáctico • Material lúdico
Promover actividades al aire libre	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar salidas o realizar actividades al aire libre que fomenten el movimiento y la interacción social cara a cara, como: caminatas, paseos en bicicleta, deportes en equipo, entre otros. 	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales deportivos
Mesas redondas “Educación digital”	<ul style="list-style-type: none"> • Se promueve el constructivo y la colaboración entre los participantes para abordar desafíos y oportunidades relacionadas con la integración efectiva de la tecnología en el ámbito educativo. • Se quiere lograr: 	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de audiovisuales • Infocus • Parlantes • Material didáctico

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de mejores prácticas y estrategias para la integración efectiva de la educación en la tecnología. • Generación de nuevas ideas y soluciones vinculados con la educación digital. • Fomento de la conciencia sobre educación digital. 		
Actividad “Me conecto con mi maestro”	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista con el maestro donde los estudiantes preparen preguntas de antemano para entrevistar a su profesor sobre su experiencia, métodos e intereses. • Después se realizarán actividades colaborativas en línea donde interactuarán estudiantes y docentes a través de actividades en línea como la creación de un documento donde todos puedan contribuir con ideas, recurso y comentarios. • Finalmente se puede hacer juegos interactivos educativos. 	1 hora	Dispositivos móviles

4.7 Estrategia N°3

a. Nombre de la estrategia:

Psico educar a los estudiantes sobre el uso saludable de las redes sociales.

b. Objetivos:

- Enseñar a los adolescentes a establecer límites saludables en cuanto al tiempo que pasa en redes sociales, equilibrando su uso con otras actividades.
- Fomentar entre los adolescentes la importancia de utilizar las redes sociales de manera ética y responsable, respetando la privacidad de los demás.

c. Destrezas por desarrollar:

Desarrollo de habilidades y pensamiento crítico: ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades para evaluar de manera crítica la información que encuentran en línea.

Gestión de tiempo y equilibrio: enseñar al adolescente a establecer límites saludables.

Empatía e inclusión: fomentar la empatía hacia los demás y la inclusión de aquellos que pueden ser marginados, promoviendo un ambiente positivo y más solidario en las redes sociales.

d. Desarrollo:

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Taller educativo sobre la privacidad seguridad	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar información sobre la importancia de proteger la privacidad en línea y la seguridad de la información personal en las redes sociales.• Enseñar a los adolescentes como configurar de manera apropiada la privacidad de sus perfiles y como reconocer posibles riesgos en línea como el grooming.	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• Salón de audiovisuales• Infocus• Computadora• Parlantes• Pizarrón• Marcadores• Hojas• Material didáctico
Estrategias de autorregulación	Proporcionar técnicas para el manejo adecuado del estrés, como la respiración consciente y la atención plena para reducir la ansiedad que provoca el uso de las redes sociales.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Salón de audiovisuales• Infocus• Computadora• Parlantes• Pizarrón• Material didáctico

Promoción de relaciones saludables	Facilitar discusiones y actividades sobre la importancia de tener relaciones saludables fuera de las redes sociales, estableciendo límites sanos en línea.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de audiovisuales • Infocus • Computadora • Parlantes
Fomento de la autoestima y la identidad digital	Realizar actividades que promuevan una autoimagen positiva y una identidad digital saludable, alentando a los estudiantes a compartir contenido auténtico y constructivo en línea. Enseñar a distinguir entre su identidad en redes sociales y fuera de ella para poder mantener un equilibrio saludable entre ambas.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de audiovisuales • Infocus • Computadora • Parlantes • Pizarrón • Marcadores • Hojas • Material didáctico
Asesoramiento individualizado	Ofrecer charlas individualizadas para todos aquellos estudiantes que puedan estar experimentando dificultades relacionadas con el uso de redes sociales como la adicción, ansiedad o el acoso en línea. Brindar apoyo emocional y dar técnicas de afrontamiento.	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • DECE

4.8 Estrategia N°4

a. Nombre de la estrategia:

Participación de los padres de familia, estudiantes y docentes para promover la desconexión digital controlada “detox”

b. Objetivo:

- Desconectar a las personas de manera consiente y controlada de las redes sociales para reducir la ansiedad y un uso más equilibrado de la tecnología.

c. Destrezas por desarrollar:

Cambio de comportamiento: implementar cambios significativos en su comportamiento en línea para disminuir su ansiedad y mejorar su bienestar general.

Identificación de triggers: ayudar a los estudiantes a identificar factores desencadenantes que llevan a usar excesivamente las redes sociales y a experimentar ansiedad.

d. Desarrollo:

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Arte y creatividad	Realizar actividades como pintura o dibujos.	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas• Temperas• Pinceles• Bocetos• Lienzos
Socialización positiva	Actividades sociales que fomentan la conexión con amigos y familiares en un ambiente relajado y de apoyo.	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• Material lúdico
Taller “caminando hacia la calma: estrategias para adolescentes”	Brindar estrategias de afrontamiento.	2 horas	<ul style="list-style-type: none">• Salón de audiovisuales• Infocus• Computadora• Parlantes• Pizarrón
Creación de un kit de autocuidado	Crear un kit de autocuidado con elementos que les ayude a calmarse y relajarse, por ejemplo, una lista de reproducción de música, una manta suave, una lista de ejercicios de respiración, un audio, entre otras.	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• Salón de audiovisuales• Caja• Marcadores• Adornos
Práctica de autocompasión	Hacer que los adolescentes puedan sentir compasión y amabilidad consigo mismos especialmente en momentos de dificultad.	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• Diario

CONCLUSIONES

1. En la Unidad Educativa Milenio Cochasqui se encontró que los estudiantes de bachillerato tienen adicción a las redes sociales en un nivel moderado. De igual importancia, con respecto al género, quienes más adicción presentan son el sexo femenino con respecto al sexo masculino.
2. El nivel de ansiedad más alarmante que se halló en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui, es el nivel medio. Mientras que, con respecto al género, se encontró que el sexo femenino muestra más ansiedad que el sexo masculino hallándose en un nivel moderado.
3. Se encontró que existe un vínculo estadísticamente significativo entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui, la misma que según el Rho de Spearman es media.
4. La relación que existe entre las tres dimensiones de la ARS y de ansiedad, los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui, se encontró que existe una relación significativa siendo equivalente a una relación media según Rho de Spearman.
5. Un aporte a mitigar la ARS y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui, es las diferentes estrategias con sus respectivas actividades que se presentan en la propuesta, las mismas que están basadas en una cultura de apoyo mutuo y empatía, al crear un entorno en que la conexión sea la autenticidad, la comprensión y el respeto, donde se puede transformar las redes sociales en herramientas que enriquezcan nuestras vidas en lugar de dominarlas.
6. Se requiere de un enfoque equilibrado y consiente del uso digital además de establecer límites saludables, tanto en el tiempo de pantalla como en la calidad de interacción en línea.
7. Fomentar hábitos que promuevan el bienestar mental, como el tiempo dedicado a actividades al aire libre, el ejercicio físico y su conexión personal fuera del entorno virtual, puede ser clave para contrarrestar los efectos negativos de la dependencia de las redes sociales.
8. En última instancia, la clave radica en encontrar un equilibrio el cual permita aprovechar los beneficios de la tecnología mientras se preserva la salud mental y emocional.
9. Una teoría sobre la adicción a redes sociales se puede centrar en la interacción que tiene el ser humano entre factores psicológicos, sociales y neurobiológicos, por otro lado, se ha demostrado que la adicción a redes sociales tiene un vínculo estrechamente ligado con la ansiedad donde se manifiesta que el estudiante siente necesidad por estar conectado a las redes sociales. Además, la ARS, teóricamente tiene una relación con la ansiedad ya que se revela una conexión compleja por su uso excesivo contribuyendo al aumento de la ansiedad en algunas personas.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que en futuras investigaciones relacionadas a la presente temática se aborde más en los aspectos sociales, económicos, motivacionales y psicológicos cómo influye en la ARS en adolescentes ya que requiere un enfoque integral que involucre a cambios de comportamiento, apoyo social y en algunos casos ayuda profesional.
2. Una recomendación para los padres de familia es que establezcan límites y reglas para que puedan controlar el uso a redes sociales tratando de crear conciencia y creando entornos saludables donde, los adolescentes puedan buscar actividades alternativas que disfruten y que no esté relacionada con redes sociales.
3. Limitar el uso de redes sociales en el entorno educativo puede ser beneficioso para poder mantener un entorno enfocado en el aprendizaje disminuyendo las distracciones, así mismo, se tiene que limitar el impacto de las redes sociales en la enseñanza, estableciendo políticas y normas, enfoque en la participación, promoción de herramientas educativa y educación sobre el uso responsable.
4. Se tiene que psicoeducar a las personas sobre lo que es la ansiedad ya que se debe tener conocimiento que es una respuesta natural y adaptativa del ser humano por otro lado esta se vuelve problemática cuando es persistente e interfiere significativamente en las actividades de la vida diaria, de esta manera se busca que en nuestro medio sea entendida como un trastorno, que debe ser detectada y tratada a tiempo con ayuda profesional.
5. Si bien se deja una guía con una serie de actividades para reducir la ARS y la ansiedad, es importante que esta sea socializada a profesores de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui y también a padres de familia proporcionándoles información y brindándoles estrategias para fomentar el bienestar psicológico de sus hijos y fortalecer la dinámica familiar, esto se debe realizar con ayuda del departamento de consejería estudiantil (DECE) mediante la promoción de la salud mental.
6. Que se ponga en práctica la guía con los estudiantes y para ello se necesita compromiso, persistencia y dedicación de parte de toda la Unidad Educativa para lograr obtener excelentes resultados a futuro, otorgándoles las herramientas necesarias para que los padres de familia puedan construir un ambiente sano para sus hijos.

BIBLIOGRAFIA

- Almenara, J., Pérez, J., y Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Scielo*, 27. doi:<https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- American Psychiatric Association. (2020). Diagnostic an statistical manual of mental disorders.
- Andrade, M., Valdivieso, D., y Zambrano, C. (2023). Redes sociales y el comportamiento de los adolescentes en la comunicación digital. *Polo del Conocimiento*, 8(10), 357-371. doi: 10.23857/pc.v8i10.6129
- Arenas, C., y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Scielo*, 3(1). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000300003
- Arizala, J., y Turco, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico. *Apuntes Universitarios*, 12(3). doi:<https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Armaza, J. (2023). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA. *Scielo*. doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Aron, A., Nitsche, R., y Rosenbluth, A. (1995). Redes sociales de adolescentes: un estudio descriptivo-comparativo. *Psykhé*, 4(1). Obtenido de <https://revistacienciapolitica.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/20227/16731>
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2016). *Manual Diagnóstico Y Estadístico De Trastornos Mentales DSM-5*. Obtenido de https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf
- Association, A. P. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5* (5.º ed.). Arlington: Medica Panamericana.
- Ayala, A. E. (2012). Trastornos de ansiedad. *Elsevier*, 1. Obtenido de <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii=X0213932412678054&r=3>
- Barrio, A., y Ruíz, I. (2014). LOS ADOLESCENTES Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Bertoglia, L. (2005). La andiedad y su relación con el aprendizaje. *Revista de la escuela de psicología facultad de filosofía y educación pontificia universal católica de valparaiso*, 4, 13-18. Obtenido de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/18/18>
- Blasco, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Revista de investigación e innovación educativa*(49). doi:<https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>
- Choque, C. (2023). CORRELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y SINTOMATOLOGÍA DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN

- CONDORI, A. M. (2021). ANSIEDAD E INDICADORES DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E ENRIQUE PAILLARDELLE TACNA, DURANTE EL CONFINAMIENTO DEL AÑO 2021". *Escuela Profesional de Medicina Humana*, 88.
- Dávila, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus revista de educación*, 12, 180-205. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>
- Díaz, C. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *Revista Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 6(1), 21-31. Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LaAnsiedadEnLaAdolescencia-6317303%20(1).pdf
- Díaz, I., y De la Iglesia, G. (2018). La evaluación multidimensional de la ansiedad:. *Revista Evaluar*, 19(1). Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/revistas,+Journal+manager,+Art+4+ANX.pdf
- Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Redalyc*, 22(2), 91-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurrea, M., y Salas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN. *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinoza, B., y Chávez, M. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *MASKANA*, 12(2), 19-24. Obtenido de file:///C:/Users/USER/Desktop/Dialnet-ElUsoDeLasRedesSociales-8273498.pdf
- Fernandez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Scielo*, 36(6), 521-527. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Fernández, T., Alguacil, J., Almaraz, A., Cancela, J., Delgado, M., García, M., . . . Valero, L. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4). Obtenido de <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/751>
- García, C. Y. (2021). Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de. *UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO*, 47. Obtenido de https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8480/1/REP_PSIC_CRISTINA.RODRIGUEZ_ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.ANSIEDAD.ESTADO.RASGO.ESTUDIANTES.4%c2%b0.5%c2%b0.SECUNDARIA.INSTITUCI%c3%93N.EDUCATIVA.TRUJILLO.pdf
- Gómez, A. (2012). Trastornos de ansiedad Agorafobia y crisis de pánico. *elsevier*, 26(6). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932412678054>
- Guerrero, M. (2016). La Investigación Cualitativa. *Revista mensual de la UIDE extension Guayaquil*, 1(2), 1-9. Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionCualitativa-5920538.pdf

- Haquin, C., Larraguibel, M., y Cabezas, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud. *Revista Chilena de pediatría*, 75(5), 425-433. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Marco-Villalta/publication/276279522_FACTORES_DE_RIESGO_EN_LA_SALUD_MENTAL_DE_ADOLESCENTES_DE_SECTORES_URBANOS_DE_SANTIAGO_DE_CHILE/links/55556d5108aeaaff3bf46af4/FACTORES-DE-RIESGO-EN-LA-SALUD-MENTAL-DE-ADOLESCENTES-D
- Hernandez, M., Masias, D., Calleja, N., Cerezo, S., y del Valle Chauvet, C. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos. *Redalyc*, 2(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225162009.pdf>
- Hernandez, R., y Mendoza, C. (2018). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN; LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MISTA*. Ciudad de México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA. Obtenido de <file:///C:/Users/USER/Desktop/UTN/7%C2%B0%20semestre/TESIS/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.%20HERN%C3%81NDEZ%20SAMPIERI%20Y%20CRISTINA%20MENDOZA.pdf>
- Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Redalyc*, 91(2), 121-128. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Redalyc*, 3-4. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. (13 de Marzo de 2021). *FAROS Sant Joan de Déu*. Obtenido de Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes#:~:text=El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales%20durante%20m%C3%A1s%20de%20dos,como%20%22depresi%C3%B3n%20de%20Facebook%22>.
- Jasso, J., Lopez, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Scielo*, 7(3). doi:<https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.001>
- Larraguibel, M., Haquin, C., y Cabezas, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. *Scielo*, 75(5). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062004000500003>
- Lopera, J., Ramirez, C., Zuluaca, M., y Ortíz, J. (2010). El método analítico. *Centro de Investigaciones Sociales y Humanas (CISH)*, 2(4). Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v2n2/v2n2a8.pdf>
- Maitta, I., Cedeño, M., y Escobar, M. (Marzo de 2018). FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL. *Revista: Caribeña de Ciencias Sociales*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Martinez, M., y López, D. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), 101-107. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
- Mebarak, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Scielo*, 1-22. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes universitarios*, 7(2), 84-89.
doi:<https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>
- Miranda, G. (2018). ¿De que hablamos cuando hablamos de salud mental? *Redalyc*, 23(83).
doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.1438570>
- Molina, G. (2014). “*LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES*”. Cuenca: Universidad del Azuay. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Muñoz, H. (2009). Somatización: consideraciones diagnósticas. *Scielo*, 17(1). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v17n1/v17n1a09.pdf>
- National Institute of Mental Health. (2022). *National Institute of Mental Health*. Obtenido de El cuidado de su salud mental: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- OMS. (17 de Junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización mundial de la salud. (28 de Abril de 2023). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Salud mental: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions#:~:text=Entre%20los%20muchos%20factores%20que,surjan%20problemas%20de%20salud%20mental>.
- Osada, J., y Arriola, I. (2009). EL ENFOQUE DE LA SALUD MENTAL. *Rev Méd Chile*, 1-2.
- Portillo, V., Ávila, J., y Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *CATHI*, 8-9 (146-147).
doi:<http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/19171/Relacion%20de%20uso%20y%20vpr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quevedo, C. (2023). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/39846/1/Quevedo%20Carlos.pdf>
- Rehbein, F., y Mößle, T. (2013). Videojuegos y adicción a Internet: ¿es necesaria una diferenciación? *59*(3), 129-42. doi:<https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000245>
- Reyes, V., Amaya, J., y Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *CNEIP*, 3(1). Obtenido de <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>
- Rodrigues, S., Borges, L., Leira, L., y Barboza, M. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Peródicos Eléctronicos em Psicologia*, 6(1).
doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Rodriguez, S. (2017). LA INVESTIGACIÓN TRASCENDENTAL DE CHARLES TAYLOR. *Investigaciones Fenomenológicas*,(14), 213-238. Obtenido de https://www.academia.edu/36154568/La_investigaci%C3%B3n_trascendental_de_Charles_Taylor

- Rojas, L., Castaño, G., y Restrepo, D. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Scielo*, 32(2). doi:<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>
- Sancho, A. M., y Pita, B. L. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. : *AEPap*. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf
- Sevilla, S. (17 de Diciembre de 2020). *Instituto Superior de Estudios Psicológicos*. Obtenido de Repercusiones psicológicas de las redes sociales: <https://www.isep.es/actualidad/repercusiones-psicologicas-redes-sociales/>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Redalyc*, 3(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Tobón, F. (2005). La salud mental: una. *Scielo*, 23(1). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v23n1/v23n1a13.pdf>
- Trinidad, L., y Varillas, G. (2021). *Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de secundaria*. Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/Trinidad_GLA-Varillas_EGV-SD%20(1).pdf
- Universidades Anáhuac. (Enero de 7 de 2020). *Red de Universidades Anáhuac*. Obtenido de La importancia de la salud mental: <https://www.anahuac.mx/blog/la-importancia-de-la-salud-mental>
- Use, A. f. (20 de Julio de 2022). *Healthy Children*. Obtenido de Estar constantemente conectado: beneficios y efectos nocivos del consumo digital en niños y adolescentes: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/adverse-effects-of-television-commercials.aspx>
- Valencia, R., Cabero, J., y Garay, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, ciencia y educación*, 19. doi: <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- Valencia, R., Cabero, J., Fernández, B., y Garay, U. (2021). Problemática de estudio e investigación de. *Tecnología, ciencia y educación*, 18. Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-ProblematicaDeEstudioEInvestigacionDeLaAdiccionALa-7758799.pdf
- Velásquez, A. (2018). *Incidencia de las redes sociales en la comunicación intrafamiliar*. Quito. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6434/1/T2743-MCE-Velasquez-Incidencia.pdf>
- World Health Organization. (2012). *Risks to mental health: an overview of vulnerabilities and risk factors*. WHO Secretariat for development of a comprehensive mental health plan. Obtenido de https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.

ANEXOS



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023

MSc. Carola Albuja

RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MILENIO COCHASQUI"

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 **VELEZ CAIZA MÓNICA ALEJANDRA**, C.C. 1724839962, 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 resaltar 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



Reichalo
06/10/2023
15:56