



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
(UTN)

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
(FECYT)

**CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN**  
**CURRICULAR**

**TEMA:**

**“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS**  
**ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA**  
**SAN ROQUE DEL CANTÓN ANTONIO ANTE”**

**Modalidad: Presencial**

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

**Línea de investigación: Desarrollo social y de comportamiento humano**

**Autor: Karen Estefania Sánchez Miranda**

**Director: MSc. Jorge Edmundo Gordon Rogel**

**Ibarra, julio 2024**

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR**

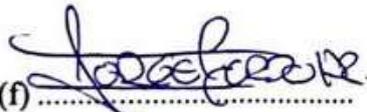
Ibarra, 01 de julio de 2024

MSc. Jorge Edmundo Gordon Rogel

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) .....

MSc. Jorge Edmundo Gordon Rogel

c.c.: .....100274201

## 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:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1050404985		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Sánchez Miranda Karen Estefania		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Atuntaqui		
<b>EMAIL:</b>	kesanchezm@utn.edu.ec		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0998768599

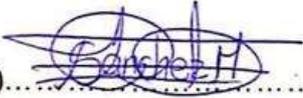
<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	Adicción a las redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa san roque del cantón Antonio Ante
<b>AUTOR (ES):</b>	Sánchez Miranda Karen Estefania
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	01/07/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>GRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciada en Psicología
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Ines Margarita Mantilla Posso MSc. Jorge Edmundo Gordon Rogel

## 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, al 1 día del mes de julio de 2024

### EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Karen Estefania Sánchez Miranda

## **DEDICATORIA**

Con todo mi cariño y agradecimiento, dedico esta tesis a mis padres. Su apoyo incondicional, sacrificio y guía constante han sido fundamentales en mi camino. Este trabajo está dedicado a ustedes, quienes han sido mi modelo de perseverancia y fortaleza, y quienes siempre han creído en mis capacidades, inspirándome a dar lo mejor de mí en cada paso de este recorrido académico y personal.

También quiero dedicar este trabajo a mis hermanos, quienes con su constante apoyo y aliento han sido mi inspiración a lo largo de cada fase de este camino académico. Su compañía ha significado mucho para mí, brindándome la fortaleza necesaria para alcanzar mis metas.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi profundo agradecimiento hacia mi familia por su apoyo incondicional y amor, los cuales han sido pilares fundamentales a lo largo de este proceso. Sus palabras de aliento y su infinita paciencia han sido un faro en momentos difíciles. Además, deseo agradecer sinceramente a mis profesores, cuya dedicación y orientación han enriquecido enormemente mi aprendizaje y crecimiento académico. También quiero manifestar mi sincera gratitud hacia mis compañeras de clase, quienes no solo fueron amigas, sino también colaboradoras en el estudio, compartiendo conmigo momentos memorables y ofreciéndome un apoyo invaluable.

## RESUMEN

Uno de los problemas contemporáneos que afecta a los adolescentes es el uso excesivo de las redes sociales, lo que puede conducir a la adicción y generar niveles de ansiedad preocupantes. El propósito de este estudio es investigar cómo la adicción a las redes sociales influye en los niveles de ansiedad entre los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque, ubicada en el cantón Antonio Ante. Se empleó una metodología mixta de investigación acción, de tipo transversal, descriptivo y correlacional, que combinó enfoques cualitativos y cuantitativos. La muestra incluyó a 191 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera: 74 de primer año de bachillerato, 62 de segundo año de bachillerato y 55 de tercer año de bachillerato. Los resultados del Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) indicaron la presencia de un nivel moderado de adicción, siendo más pronunciado en las mujeres, quienes superaron a los hombres en un 3.3% en promedio. Respecto a la ansiedad, evaluada mediante el Test de Escalas de Ansiedad de Zung, se identificó un nivel moderado que alcanzó el 24.3%. Aunque la mayoría de los estudiantes presentaron niveles bajos de ansiedad, se observó que las mujeres mostraron niveles más altos de ansiedad moderada en comparación con los hombres, con una diferencia de 2.8 puntos porcentuales. En última instancia, se concluyó que no existe una correlación estadísticamente significativa entre el grado de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad observados en los estudiantes.

**Palabras clave:** adolescentes, adicción, redes sociales, ansiedad, correlación.

## **ABSTRACT**

One of the contemporary issues affecting adolescents is the excessive use of social media, which can lead to addiction and generate concerning levels of anxiety. The purpose of this study is to investigate how social media addiction influences anxiety levels among high school students at San Roque Educational Unit, located in the Antonio Ante canton. A mixed methodology of action research was employed, encompassing cross-sectional, descriptive, and correlational approaches that combined qualitative and quantitative perspectives. The sample included 191 students, distributed as follows: 74 in the first year of high school, 62 in the second year, and 55 in the third year. The results of the Social Media Addiction Test (ARS) indicated the presence of a moderate level of addiction, which was more pronounced in females, surpassing males by an average of 3.3%. Regarding anxiety, assessed through the Zung Anxiety Scale, a moderate level reaching 24.3% was identified. Although most students exhibited low levels of anxiety, it was observed that females showed higher levels of moderate anxiety compared to males, with a difference of 2.8 percentage points. Ultimately, it was concluded that there is no statistically significant correlation between the degree of social media addiction and the levels of anxiety observed in students.

**Keywords:** adolescents, addiction, social media, anxiety, correlation

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPITULO I: MARCO TEORICO</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1 Salud mental</b> .....	<b>6</b>
1.1.1 Conceptualización .....	6
1.1.2 Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano .....	7
1.1.3 Cuidado de la salud mental .....	7
<b>1.2 Redes sociales</b> .....	<b>7</b>
1.2.1 Definición .....	7
1.2.2 Clasificación .....	8
1.2.3 Ventajas y desventajas .....	9
<b>1.3 Adicción y redes sociales</b> .....	<b>10</b>
1.3.1 Conductas adictivas .....	10
1.3.2 Causas y consecuencias .....	10
1.3.3 Dimensiones .....	11
<b>1.4 Ansiedad</b> .....	<b>12</b>
1.4.1 Conceptos .....	12
1.4.2 Dimensiones .....	13
1.4.3 Niveles de ansiedad .....	13
<b>1.5 Adicción a redes sociales y gravedad</b> .....	<b>14</b>
1.5.1 Hallazgos actuales .....	14
<b>2 CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1 Tipo de investigación</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2 Métodos, técnica e instrucción</b> .....	<b>16</b>
<b>2.3 Preguntas de investigación e hipótesis</b> .....	<b>17</b>
<b>2.4 Matriz de operación de variables</b> .....	<b>17</b>
<b>2.5 Participantes</b> .....	<b>20</b>
<b>2.6 Procedimiento de análisis de datos</b> .....	<b>21</b>
2.6.1 Validez del instrumento .....	22
<b>3 CAPITULO III: ANALISIS DE DATOS</b> .....	<b>23</b>
<b>3.1 Niveles de adicción a redes sociales y ansiedad</b> .....	<b>24</b>
<b>3.2 Relaciones entre variables</b> .....	<b>27</b>

<b>CAPITULO IV: CONCLUSIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>CAPITULO V: RECOMENDACIONES.....</b>	<b>33</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>42</b>
<b>Propuesta .....</b>	<b>42</b>
<b>1.1 Directriz para la reducción de la adicción a redes sociales y ansiedad .....</b>	<b>42</b>
<b>1.2 Introducción .....</b>	<b>42</b>
<b>1.3 Objetivos .....</b>	<b>43</b>
<b>1.4 Contenidos de la guía.....</b>	<b>43</b>
1.4.1 Ansiedad leve .....	43
1.4.2 Ansiedad Moderada .....	43
1.4.3 Ansiedad Grave.....	43
1.4.4 Consecuencias de la ansiedad .....	43
1.4.5 Como disminuir la ansiedad .....	44
<b>1.5 Estrategia N° 1 .....</b>	<b>44</b>
<b>1.6 Estrategia N° 2 .....</b>	<b>46</b>
<b>1.7 Estrategia N° 3 .....</b>	<b>48</b>
<b>1.8 Estrategia N° 4 .....</b>	<b>50</b>
<b>Modelo del instrumento.....</b>	<b>52</b>
<b>Autorización del Rector de la Unidad Educativa San Roque .....</b>	<b>56</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Dimensiones e indicadores del test de Young</i> .....	17
<b>Tabla 2</b> <i>Distribución de los estudiantes de bachillerato</i> .....	21
<b>Tabla 3</b> <i>Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)</i> .....	23
<b>Tabla 4</b> <i>Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad (ARS)</i> .....	23
<b>Tabla 5</b> <i>Niveles de Adicción a Redes Sociales</i> .....	24
<b>Tabla 6</b> <i>Niveles de Ansiedad</i> .....	25
<b>Tabla 7</b> <i>Tabla cruzada de Género y Adicción a redes sociales</i> .....	25
<b>Tabla 8</b> <i>Tabla cruzada de Género y Niveles de Ansiedad</i> .....	26
<b>Tabla 9</b> <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	27
<b>Tabla 10</b> <i>Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (Puntaje Total)</i> .....	28
<b>Tabla 11</b> <i>Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad</i> .....	29

# INTRODUCCIÓN

## **Motivación para la investigación**

La motivación principal para esta investigación surge de la creciente importancia que las adicciones y los trastornos psicológicos, especialmente la ansiedad, han cobrado en el ámbito de la psicología. Esta tendencia refleja una preocupación extendida sobre cómo los desafíos emocionales y mentales impactan a las personas, con un enfoque particular en los estudiantes. En este sentido, el uso excesivo de las redes sociales ha emergido como un tema crítico, reconocido por sus posibles efectos significativos en la salud mental de los jóvenes. La motivación subyacente a este estudio es abordar esta preocupación y avanzar en la comprensión de cómo las adicciones a las redes sociales y la ansiedad se entrelazan, afectando el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

## **Problema de investigación**

Afectación por el uso excesivo de redes sociales y su influencia en la ansiedad en adolescentes.

El problema previamente mencionado surge debido a varios factores o causas, siendo las principales las siguientes:

Uso inadecuado del tiempo libre, lamentablemente en la actualidad los estudiantes de la Unidad Educativa San Roque no hacen el uso correcto de su tiempo, el cual debería ser dedicado a una combinación de actividades que promuevan su bienestar físico, emocional, intelectual y social, como practicar deportes, hacer ejercicio, aprender nuevos idiomas, involucrarse en proyectos educativos que contribuyan a la estimulación del pensamiento crítico, participar en actividades solidarias en su contexto social y cultivar intereses personales como lectura, música, arte, etc.

Según Ulloa & Peña (2016) señala que “En la actualidad las dos principales actividades de ocio y tiempo libre que practican los adolescentes son ver la televisión y usar internet”. Lamentablemente, la información que la mayoría de veces suelen obtener de estas actividades no contribuye de manera positiva para su desarrollo personal.

Los problemas en el entorno familiar tienden a ser factores de mucha relevancia en el uso de redes sociales. Rueda et al. (2017) expresa que:

Los adolescentes con disfuncionalidad familiar, provenientes de familias pequeñas, del estrato socioeconómico medio típico y los que utilizan más redes sociales, tienen más riesgo de presentar adicción a internet. Lo mismo ocurre en los adolescentes con bajos niveles de cohesión, armonía, afectividad y comunicación. (pág. 184)

En gran medida, los estudiantes de la Unidad Educativa San Roque encuentran consuelo en las redes sociales cuando no tienen una relación y comunicación adecuadas con sus familias. Este fenómeno puede atribuirse a diversos factores, como la falta de comprensión, apoyo emocional o tiempo de calidad por parte de sus familias. Al recurrir a las redes sociales en busca de este refugio, los estudiantes intentan mitigar ese vacío emocional y encontrar una

sensación de conexión y pertenencia con otras personas o comunidades en línea. Sin embargo, es crucial reconocer que las redes sociales no pueden reemplazar por completo las interacciones y el respaldo emocional proveniente de la familia. Una comunicación abierta y una relación saludable con la familia son elementos fundamentales para el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.

El uso excesivo de las redes sociales puede ser otro factor desencadenante de los problemas relacionados con su uso. Aunque no está mal utilizar las redes sociales con responsabilidad, desafortunadamente, este fenómeno se está volviendo cada vez más común y puede tener varios efectos negativos en el bienestar y desarrollo de las personas. A pesar de estos riesgos, muchos estudiantes hacen un uso inadecuado de estas plataformas y pasan demasiado tiempo en ellas.

El avance del internet ha tenido un impacto significativo en la rutina diaria de las personas, y una de las consecuencias es la adicción a las redes sociales. El fácil acceso y la diversidad de plataformas sociales han creado una nueva manera de relacionarse y conectarse virtualmente, atrayendo a aquellos que encuentran en ellas una fuente constante de entretenimiento, validación social y gratificación instantánea. La adicción a las redes sociales se ha vuelto cada vez más frecuente, ya que las personas pueden pasar largos períodos consumiendo contenido, buscando aprobación y resistiendo desconectarse de esta red virtual que se ha convertido en una parte integral de sus vidas (Deza, 2023).

Cada problema conlleva sus propias repercusiones negativas, y en el caso mencionado anteriormente, las consecuencias más significativas son:

Es de gran importancia el aporte de Delgado et al. (2018) acerca la disminución de autoestima por la influencia de redes sociales en su trabajo de grado en el que mencionan que:

Las redes sociales han empezado a suplantar los sentidos y la necesidad de contacto humano lo cual no podría ser favorable para los adolescentes, ya que empiezan a crear en ellas un espacio para mostrarse, arreglar la imagen y construir un ideal de ellos mismo para de esta manera obtener resultados y el impacto que quieren. (pág. 5)

Durante la adolescencia, los jóvenes se enfrentan a una etapa de vulnerabilidad marcada por el uso generalizado de las redes sociales como medio de interacción social (Echeburúa & Corral, 2010). En este contexto, la percepción de la propia imagen y la valoración de los demás adquieren una importancia significativa, donde la popularidad se mide a través de indicadores como "me gusta", seguidores y comentarios, lo que conduce a comparaciones inevitables con sus pares (Ruido et al., 2015). En este período crucial de desarrollo, los adolescentes buscan forjar una identidad individual y una autovaloración independiente de la influencia parental, explorando sus preferencias y gustos. Sin embargo, este proceso puede verse obstaculizado en algunos jóvenes, lo que puede resultar en problemas emocionales, dificultades en las relaciones interpersonales, un rendimiento académico afectado, un estilo de vida poco saludable y limitaciones en la toma de decisiones y la resolución de problemas (Pinto, 2023)

El uso excesivo de las redes sociales entre los estudiantes de la Unidad Educativa San Roque puede tener efectos significativos en su comportamiento y productividad. Diversos estudios han demostrado que el uso problemático de las redes sociales puede llevar a la adicción, generando ansiedad, dependencia emocional, irritabilidad y pérdida de motivación (Critikián & Núñez, 2021). Esta adicción puede resultar en cambios de conducta como irritabilidad, hostigamiento y dependencia, afectando negativamente la productividad de los estudiantes (Rodríguez et al., 2024). Además, el constante compararse con otros en las redes sociales puede provocar sentimientos de inferioridad, insatisfacción e infelicidad en relación con sus pares, este hábito también puede contribuir al aislamiento social, haciendo que los estudiantes experimenten soledad y desconexión con las relaciones personales en el mundo real (Marín, 2024).

El uso desmedido de las redes sociales entre los adolescentes ha demostrado tener efectos negativos en su bienestar psicológico, contribuyendo a problemas como ansiedad, depresión y baja autoestima (Sánchez et al., 2024). Además, se ha observado que aquellos adolescentes que pasan más de dos horas al día en redes sociales tienden a experimentar más problemas interpersonales y emocionales, así como una mayor predisposición a la ansiedad y la depresión (Pinto, 2023).

Los resultados del estudio de Calvet et al. (2017) reveló que “Existe una relación directa y positiva entre procrastinación y adicción a las redes sociales, es decir, que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a las redes sociales” (pág. 77).

La influencia negativa en la ansiedad de los jóvenes debido al uso excesivo de redes sociales se encuentra en el ámbito de la psicología, siendo más precisos se encuentra clasificada en la rama de la psicología clínica, ya que está relacionada con cambios en la conducta de las personas.

El problema mencionado y delimitado con anterioridad puede formularse de forma interrogativa de la siguiente manera ¿De qué manera influyen las redes sociales en la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque? ¿Cuáles son los efectos adversos del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque? ¿Qué consecuencias podría traer a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque la exposición constante a las redes sociales?

### **Justificación**

Es de mucha importancia el aporte de Gavilanes (2021), al mencionar que:

La exacerbación en el uso de las redes sociales ha desencadenado en la población patologías relacionadas al malestar emocional, y en otros empeorando cuadros previos. Es por ello, que últimamente las investigaciones han puesto en la mira el estudio de estas herramientas tecnológicas, con la finalidad de evitar que influyan negativamente en la esfera biopsicosocial de los individuos y puedan ser consideradas para lo que fueron creadas como herramientas. (pág. 4)

Llevar a cabo este proyecto contribuirá a esclarecer la situación actual de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Ciudad de Ibarra" en relación con el marcado incremento en el uso de las redes sociales. Este aumento ha llevado a los adolescentes a experimentar trastornos relacionados con el malestar emocional, evidenciándose una correlación entre el uso excesivo de estas plataformas y problemas de salud mental, tales como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. Incluso se ha observado que en algunos casos ha exacerbado condiciones preexistentes. Además, los datos recopilados mediante este proyecto permitirán implementar medidas preventivas adecuadas para evitar que las redes sociales se conviertan en una distracción perjudicial y en una fuente de malestar. En su lugar, se buscará utilizarlas como herramientas que fomenten la comunicación, el intercambio de información y la conexión social positiva.

Es importante resaltar que las redes sociales no son inherentemente perjudiciales, aunque su utilización inapropiada puede acarrear consecuencias adversas para la salud mental y emocional de los estudiantes. Por ende, resulta crucial fomentar una conciencia crítica y responsable en el uso de estas plataformas, así como proporcionar educación y apoyo para que las personas puedan aprovechar las redes sociales de manera saludable y constructiva.

Tanto los resultados de la investigación como las estrategias y guías para abordar el problema generarán una serie de beneficiarios, incluyendo a los siguientes de manera directa:

- Los estudiantes se ven beneficiados porque se hará la investigación directamente a ellos y con los datos obtenidos gestionará la respectiva prevención para que las redes sociales no actúen de manera adversa a los estudiantes y será dirigido plenamente a ellos.
- Los docentes se ven beneficiados porque al mejorar la actitud de sus alumnos la relación docente- estudiante mejorara significativamente y de igual manera el proceso de enseñanza.
- La unidad educativa en general y el departamento de consejería estudiantil (DECE) serán beneficiarios directos porque podrán trabajar con estrategias producto de este proyecto, en base a una guía para que el resto de estudiantes hagan buen uso de las redes sociales y de igual manera mejorara en ambiente escolar.

De igual manera tanto en los resultados de la investigación como las estrategias y guías para abordar el problema generarán una serie de beneficiarios, incluyendo a los siguientes de manera indirecta:

- La familia se ve beneficiada porque con las pautas propuestas después de este proyecto los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque podrán mejorar su conducta por medio de la concientización de las situaciones que genera el uso excesivo de las redes sociales, lo que va a generar un ambiente familiar más sano y llevadero.
- La sociedad se ve beneficiada al producir una mejora en el comportamiento de un grupo específico de individuos, lo cual genera un impacto positivo tanto en dichas personas como en aquellos que las rodean dentro de su entorno social.

### **Objetivo general**

- Analizar la influencia de la adicción a redes sociales en la ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante.

### **Objetivos específicos**

- Describir los niveles de ansiedad y los niveles de adicción a redes sociales en función al género de los estudiantes de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante.
- Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y los niveles de ansiedad.
- Diseñar una guía para mitigar la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante.

# CAPITULO I: MARCO TEORICO

## 1.1 Salud mental

### 1.1.1 Conceptualización

La salud mental esta adquiriendo cada vez mas importancia en la actualidad. Debido a esto, la conceptualizacion de este elemento tan fundamental se presentan desde diversas perspectivas de diferentes autores y organizaciones relevantes. En este contexto, según lo expresado por Palencia et al. (2018), en su trabajo de investigacion, se indica que:

Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades. Salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos. Salud mental es materia de interés para todos, y no sólo para aquellos afectados por un trastorno mental. (pág. 8)

La salud mental es un elemento fundamental del ser humano, caracterizado por la capacidad de gestionar de manera efectiva tanto las emociones como las acciones, con el objetivo de alcanzar la autorrealización, la autosuperación y el bienestar personal. Esta no solo afecta al individuo en sí mismo, sino que también influye en su interacción con la sociedad, ya que una persona con una salud mental sólida y resistente tiende a integrarse de manera más beneficiosa en su entorno social. Es importante entender que la salud mental es un proceso dinámico y multifacético, influenciado por una variedad de factores, que van desde los aspectos biológicos y genéticos hasta los sociales y culturales. (Escarbajal et al., 2014). Reconocer y abordar la complejidad de los factores que influyen en la salud mental es esencial para construir sociedades más saludables, resilientes y solidarias, donde cada individuo tenga la oportunidad de desarrollarse plenamente y contribuir al bienestar (Valdivia, 2017).

Por otra parte, La Asociación Americana de Psicología (2018) menciona que la salud mental representa un estado que se distingue por mantener un equilibrio emocional, una adaptación conductual efectiva y la disminución de la ansiedad, así como la presencia mínima de síntomas que puedan interferir en el funcionamiento diario. Además, está implicada la habilidad para desarrollar relaciones constructivas y saludables, y a la vez enfrentar de manera efectiva las demandas y tensiones que presenta la vida diaria.

Con base en las ideas previamente expuestas, se destaca que la salud mental es crucial para el bienestar humano, y trasciende de la ausencia de trastornos mentales. Incluye el sentirse bien, la autonomía y la capacidad de autorrealización emocional e intelectual. Una salud mental sólida beneficia tanto al individuo como a la sociedad, promoviendo una integración social positiva y contribuyendo al bienestar colectivo. Este proceso complejo está influenciado por factores biológicos, genéticos, sociales y culturales. Por consiguiente, reconocer y abordar estos aspectos resulta fundamental para la construcción de sociedades más saludables.

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

La salud mental se define por un estado integral de bienestar, en el cual engloba múltiples dimensiones del ser humano como aspectos físicos, mentales y sociales del individuo, y no se limita únicamente a la falta de enfermedades o dolencias (Organización Mundial de la Salud, 2014). Partiendo de este concepto se puede argumentar que la salud mental es crucial en el bienestar general del individuo. Físicamente, la salud mental influye en la prevención de enfermedades cardiovasculares, metabólicas e inmunológicas, al mismo tiempo que fomenta la adopción de hábitos de vida saludables. En cuanto a la dimensión mental, implica un equilibrio emocional y cognitivo, facilitando la adaptación a los desafíos de la vida y promoviendo una mejor resolución de problemas y toma de decisiones.

Asimismo, en la dimensión social, la salud mental fomenta relaciones interpersonales saludables y una participación activa en la sociedad, fortaleciendo el sentido de pertenencia y colaboración en una comunidad (Kashdan & Rottenberg, 2010).

### 1.1.3 Cuidado de la salud mental

El cuidado de la salud mental engloba el modo en el que las personas procesan sus pensamientos, emociones y conductas frente a las distintas circunstancias de la vida, así como también su autoimagen, relaciones interpersonales y capacidad para enfrentar cambios y retos. (Sanchis et al., 2020).

Para promover el cuidado de la salud mental, se pueden implementar diversas estrategias respaldadas por la evidencia. La atención centrada en la persona surge como una estrategia clave, ya que está enfocada en la autodeterminación y adhesión al tratamiento de manera activa, lo que puede mejorar significativamente los resultados en personas con condiciones de salud mental (Davidson et al., 2015). Además, mejorar la prestación de servicios de salud mental en entornos de atención primaria puede ser fundamental. Ya que estrategias como la incorporación de la salud mental en la atención primaria, asegurar financiamiento sostenible y fomentar la colaboración entre profesionales pueden ayudar a incrementar el acceso y la calidad de atención con referencia a la salud mental (Souza et al., 2019).

La introducción de modelos de atención colaborativa en salud mental, que implica la colaboración entre profesionales de la salud mental y otros proveedores de atención médica, ha probado ser una estrategia altamente eficaz para identificar y abordar tempranamente las problemáticas de salud mental en entornos de atención primaria. Este enfoque integrador no solo facilita la detección precoz de condiciones mentales, sino que también mejora la coordinación del tratamiento, asegurando una atención más completa y holística para los pacientes. Además, promueve un intercambio de conocimientos y experiencia entre diversos profesionales, enriqueciendo así el cuidado que se brinda. La correlación resultante de este trabajo en equipo fortalece tanto la capacidad de detección como la eficacia en la intervención (Breslau et al., 2017).

## 1.2 Redes sociales

### 1.2.1 Definición

Las redes sociales han tenido una transformación notable en la manera en que las personas se relacionan, se comunican y comparten información en la sociedad actual. Plataformas como WhatsApp, Facebook, Twitter e Instagram juegan roles esenciales en la vida moderna

(Sunkad, 2023). Se han transformado en entornos donde tanto hombres como mujeres encuentran medios para socializar, comunicarse y participar en actividades de entretenimiento. Además, se han caracterizado como plataformas interactivas que facilitan la generación de conocimiento mediante el intercambio de información.

Giles (2021), en su trabajo de investigación define a las redes sociales como una amplia gama de formas de comunicación e interacción en línea, incluyendo blogs, juegos sociales, plataformas de redes sociales, videojuegos en línea masivamente multijugador, grupos de discusión y foros, micro blogs, mundos virtuales, así como compartir y consumir contenido multimedia como videos, fotos, música y presentaciones. Estas plataformas constituyen un fenómeno social real en internet, donde el impulso por compartir experiencias y la necesidad de pertenecer a comunidades inspiran la participación colectiva.

Según Benavides (2010), las redes sociales se definen como sistemas de interacción social que facilitan un intercambio dinámico de comunicación entre individuos, grupos e instituciones en entornos complejos. Se trata de estructuras abiertas y en constante desarrollo, donde los participantes comparten intereses y desafíos comunes, colaborando de manera conjunta para aprovechar al máximo sus recursos y capacidades. Este proceso continuo de evolución de las redes sociales refleja la naturaleza adaptable y dinámica de las interacciones humanas en la sociedad actual.

Otra perspectiva interesante acerca de la definición de redes sociales es la presentada por Herrera et al. (2023), en donde mencionan que las redes sociales se entienden como estructuras definidas por aspectos sociales, donde tanto las identidades individuales como grupales son elementos primordiales para su estudio y comprensión. A pesar de haber experimentado cambios y adaptaciones a lo largo del tiempo, aún no se ha logrado establecer una definición universalmente aceptada para las redes sociales. En su trabajo Cristancho (2021) menciona que estas no se limitan exclusivamente a la interacción entre personas, sino que también desempeñan un rol fundamental en la difusión de información, la formación de opiniones y la configuración de agendas sociales, políticas y culturales. Su influencia abarca diversos ámbitos de la vida contemporánea, impactando significativamente en la manera en que las personas se relacionan, se informan y participan en la sociedad.

### 1.2.2 Clasificación

Actualmente, hemos podido presenciar un notable aumento en el área de las redes sociales, las cuales se han expandido a través de una amplia gama de plataformas caracterizadas por su diversidad de estructura, objetivos y público objetivo específico. Con el fin de profundizar la comprensión de su constante evolución es crucial llevar a cabo una clasificación sistemática de estas redes según diferentes criterios. A continuación, se describen algunas de las clasificaciones fundamentales que han surgido en este ámbito.

Desde la posición de Giles (2021), las redes sociales se pueden clasificar en tres categorías: por temática, por actividad y por contenido compartido. Dentro de las redes sociales por temática, existen varias subcategorías. Las redes profesionales, como LinkedIn, facilitan la conexión entre individuos con objetivos comerciales específicos. Las redes culturales, como Spaniards, reúnen a personas con identidades culturales similares. Las redes de aficiones, como Ravelry y Athlinks, se centran en actividades de ocio específicas. Las redes de movimientos sociales, como WiserEarth, promueven causas sociales y ambientales. Las redes de viajes, como WAYN, permiten a los viajeros compartir experiencias y consejos.

Además, hay redes especializadas en áreas como el aprendizaje de idiomas, el desarrollo de talentos artísticos y las compras en línea. Cada una de estas categorías atiende a necesidades e intereses específicos, proporcionando un entorno adecuado para la interacción y la conexión en línea.

Las redes sociales se agrupan en distintas categorías según su actividad. Las plataformas de microblogging, como Twitter y Tumblr, permiten enviar mensajes cortos, seguir a otros usuarios e interactuar. Las redes de juegos, como Friendster y World of Warcraft, ofrecen espacios para la socialización y el entretenimiento. Las redes de geolocalización, como Foursquare y Panoramio, facilitan la visualización de ubicaciones y el intercambio de contenido basado en la geografía. Los marcadores sociales, como Delicious y Digg, se centran en almacenar y compartir enlaces, permitiendo comentar, votar y crear grupos de interés. Finalmente, las redes para compartir objetos, como YouTube y Flickr, permiten a los usuarios compartir una variedad de contenidos, como videos, fotos y noticias, sin necesidad de interacciones mutuas obligatorias. (Giles, 2021).

En el contexto de las redes sociales según el contenido compartido, se pueden identificar diversas categorías. Por ejemplo, existen plataformas especializadas en imágenes como Pinterest, redes musicales como Last.fm, videos en Vimeo, documentos en Scribd, presentaciones en SlideShare, noticias en Menéame, y lectura en Librarything. (Giles, 2021).

Por otro lado Haro (2013), propone una clasificación de las redes sociales según su uso y propósito: las plataformas personales permiten a los usuarios conectar con amigos y compartir contenido de entretenimiento; las redes sociales empresariales se centran en mejorar la comunicación y la reputación corporativa; las redes sociales comerciales integran funciones de venta; y las generalistas, como Facebook, actúan como puntos de encuentro para compartir contenido variado.

### 1.2.3 Ventajas y desventajas

Las redes sociales son objeto de análisis en términos de sus efectos positivos y negativos en diversos ámbitos de la sociedad. En el contexto educativo, se ha subrayado la importancia de las redes sociales como instrumentos fundamentales que promueven la creatividad, facilitan la gestión del conocimiento, refuerzan la autonomía, fomentan el trabajo en equipo y potencian el aprendizaje colaborativo. Las redes sociales han demostrado ser recursos valiosos para enriquecer las experiencias educativas, permitiendo a los estudiantes explorar ideas de manera innovadora, compartir información de manera eficiente y colaborar con sus compañeros en proyectos académicos (Carreño et al., 2019). Igualmente se ha observado que la incorporación de las redes sociales en la educación superior también promueve la diversidad cultural al simplificar la comunicación, el contacto, la accesibilidad y la participación de la comunidad académica (Quichimbo et al., 2022).

Por otro lado en el ámbito de las pequeñas y medianas empresas, se ha comprobado que el uso de plataformas de redes sociales puede proporcionar beneficios considerables. Entre estos se incluyen la capacidad para identificar oportunidades de mejora en los productos o servicios ofrecidos, la atracción de una base de clientes adicional, el fortalecimiento de la reputación empresarial y la viabilidad de implementar estrategias de marketing rentables (Trejo et al., 2021)

Una de las ventajas más destacadas es su capacidad para mantenernos conectados instantáneamente con amigos, familiares y colegas, sin importar la distancia geográfica, del mismo modo, facilita el acceso sencillo a una amplia gama de información actualizada y diversa sobre los eventos y noticias globales más recientes (Fuentes, 2020). Asimismo, ofrece una plataforma para que las personas compartan sus pensamientos, ideas, talentos y creatividad con una amplia audiencia (Quichimbo et al., 2022).

Aunque las redes sociales cuentan con múltiples beneficios, también conllevan desafíos considerables. El abuso de plataformas digitales puede desencadenar en una dependencia, manifestada por la falta de sueño y el excesivo tiempo invertido en la navegación en línea (Echeburúa & Corral, 2010). Además, es importante destacar que la utilización de plataformas de redes sociales se ha vinculado con posibles impactos negativos en el rendimiento académico, incluyendo problemas como migrañas, conflictos familiares, dolor lumbar, fatiga, aumento del riesgo de depresión y deterioro de habilidades sociales (León & García, 2020).

### **1.3 Adicción y redes sociales**

#### **1.3.1 Conductas adictivas**

Las conductas adictivas comprenden una variedad de trastornos que pueden manifestarse tanto a través del consumo de sustancias psicoactivas como mediante la repetición de comportamientos adictivos (Basarán et al., 2019). Una de las características más destacadas de estas conductas adictivas es la compulsividad, la cual se identifica como uno de los rasgos más fundamentales que las define (Pérez et al., 2021). La conducta compulsiva se caracteriza por una necesidad excesiva de realizar acciones específicas, que pueden ir desde el consumo de sustancias psicoactivas hasta la participación en video juegos o el uso excesivo de la tecnología, la falta de control sobre estos impulsos pueden llevar a la continua búsqueda y consumo de la sustancia o conducta adictiva, independientemente de las consecuencias negativas que pueda tener sobre el individuo.

Las conductas adictivas, tanto en su origen como en su manifestación, pueden estar influenciadas por una combinación de factores biológicos y sociales. Específicamente en el caso de los jóvenes, esta influencia puede ser aún más significativa debido a su vulnerabilidad frente al estrés. Este último factor se ha identificado como un elemento clave que está directamente relacionado con el desarrollo y la perpetuación de las conductas adictivas. El estrés, al ser experimentado de manera crónica o intensa, puede actuar como un catalizador que aumenta la probabilidad de recurrir a comportamientos adictivos como mecanismo de escape o alivio, lo que a su vez refuerza el ciclo de la adicción (Echeburúa & Corral, 2010)

Es interesante el aporte de Barreda & Denís (2022), en el que menciona que es importante resaltar que las conductas adictivas pueden presentarse en una variedad de modalidades, desde la adicción a nuevas tecnologías y las redes sociales hasta las compras compulsivas y los juegos en línea, entre otros. Estas conductas, inicialmente motivadas por recompensas positivas, tienden a ser controladas posteriormente por recompensas negativas.

#### **1.3.2 Causas y consecuencias**

La adicción a redes sociales puede ser causada por una variedad de factores relacionados entre sí. Diferentes investigaciones han evidenciado una posible relación entre el uso excesivo de redes sociales y la manifestación de síntomas como depresión, sentimientos de

tristeza, aislamiento social y dificultades en la autovaloración (Collantes & Tobar, 2023). Además, se ha observado una conexión inversa notable entre el riesgo de adicción a las redes sociales, la autoestima y el nivel de autocontrol. Esto indica que cuanto menor sea la autoestima y el autocontrol de un individuo, mayor será su propensión a desarrollar una adicción a las redes sociales (Klimenko et al., 2021)

Así mismo en la investigación de (Ariza et al., 2019) se demostró que ciertos elementos que pueden contribuir al desarrollo de la adicción a internet y las redes sociales incluyen el tiempo dedicado a la conectividad en línea, el distanciamiento del tiempo compartido con familiares o amigos, el deseo de escapar de la realidad, la evasión de problemas personales, la dificultad para desconectarse y la sensación de soledad.

Investigaciones han evidenciado que la adicción a las redes sociales conlleva una serie de consecuencias significativas, incluyendo el aislamiento social, la ansiedad, la disminución de la autoestima, la reducción de las habilidades sociales, y un impacto negativo en el rendimiento tanto académico como laboral (Huansi, 2021; Baltazara & Mamani, 2022; León & García, 2020). La dependencia de las redes sociales también puede generar repercusiones negativas en el bienestar mental, como la manifestación de signos depresivos, dificultades para conciliar el sueño, desatención de aspectos relacionados con la salud y un mayor riesgo de padecer depresión (Martínez & Álava, 2022).

Además, se ha observado una correlación estadísticamente relevante entre la utilización de plataformas de redes sociales y diversas dificultades, tales como migrañas, malestar en la zona lumbar, fatiga y un incremento en el riesgo de padecer depresión, además de una influencia en el desarrollo de habilidades sociales (León & García, 2020).

### 1.3.3 Dimensiones

Según el estudio llevado a cabo por Mayaute & Blas (2014), la adicción a las redes sociales se ve influenciada por diversas dimensiones que están condicionadas por diferentes factores. Uno de estos factores es la obsesión por las redes sociales, lo que se podría considerar como la dimensión psicológica. Otro factor relevante es la falta de control en el uso de las redes sociales, que podría categorizarse como la dimensión social. Por último, el factor del uso excesivo de las redes sociales podría corresponder a la dimensión temporal.

#### - Dimensión psicológica

Esta dimensión se vincula con una percepción reducida de la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales, una disminución en la autoestima, la ansiedad, la pérdida de control sobre uno mismo y un impacto negativo en el bienestar emocional. Los jóvenes encuentran atractiva la Internet por su capacidad de respuesta instantánea, gratificaciones al momento, interactividad y la opción de realizar diversas actividades simultáneamente. Por ejemplo, las redes sociales proporcionan recompensas instantáneas, como los "me gusta" y los comentarios, lo que desencadena la liberación de dopamina en el cerebro y promueve una búsqueda continua de validación, potencialmente conduciendo a la adicción (Varchetta et al., 2020).

#### - Dimensión social

Esta dimensión está vinculada a una necesidad compulsiva de permanecer constantemente en línea, compartir contenido y participar en interacciones en Internet, lo cual puede generar

aislamiento social, ansiedad, impacto en la autoestima y dificultades para regular las emociones (Huansi, 2021). Esta adicción a redes sociales se ha vinculado con la reducción de habilidades sociales, dificultades psicosociales y alteraciones en la personalidad (Baltazara & Mamani, 2022).

- Dimensión temporal

Este aspecto está vinculado con el tiempo dedicado al uso de las redes sociales, el cual ha demostrado estar relacionado de manera positiva con la manifestación de síntomas asociados a la adicción a estas plataformas. Esto sugiere que a medida que aumenta el tiempo invertido en ellas, también aumenta la probabilidad de experimentar síntomas de adicción (Comdori et al., 2021)

## **1.4 Ansiedad**

### **1.4.1 Conceptos**

La ansiedad es un sentimiento emocional que forma parte de la experiencia humana y que todos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, definir con precisión este concepto resulta desafiante debido a su naturaleza compleja y multifacética. De acuerdo con Baquedano & Lizarraga (2012), la ansiedad no se limita simplemente a sentirse preocupado o nervioso en un momento específico, sino que abarca una amplia gama de dimensiones y aspectos. Entre ellos se encuentra la ansiedad transitoria, conocida como estado de ansiedad, que se experimenta en situaciones particulares, así como la tendencia general de una persona a experimentar ansiedad en diversas circunstancias, denominada ansiedad rasgo. Además, la ansiedad implica componentes cognitivos, que están relacionados con los pensamientos y percepciones, así como aspectos somáticos, que se refieren a las sensaciones físicas asociadas con esta emoción.

Sierra et al. (2003) sostiene que la ansiedad es la manifestación de una respuesta emocional compleja que incluye diferentes aspectos cognitivos, emocionales y fisiológicos. Esta respuesta se caracteriza por sentimientos de malestar, tensión y aprensión, así como por una activación significativa del sistema nervioso autónomo. Además, puede manifestarse a través de comportamientos inadaptados y poco adecuados para la situación. La ansiedad puede ser desencadenada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos, como pensamientos o imágenes percibidos como amenazantes por el individuo.

Por otro lado, Rojas (2014), describe la ansiedad como una sensación de temor ante algo difuso e indefinido, a diferencia del miedo que tiene una referencia específica. Es una emoción que desencadena reacciones adrenérgicas, como sudoración, tensión muscular, temblores y respiración agitada, así como dolor de cabeza, espalda, pecho y síntomas gastrointestinales. Estos signos y síntomas pueden obstaculizar el funcionamiento diario y deteriorar la capacidad de adaptación de la persona, lo que puede conducir a trastornos de ansiedad más graves.

Además, Aguirre (2019), menciona que la ansiedad es el resultado de experiencias individuales que las personas atraviesan, independientemente de la edad, ya sea niños, adolescentes, adultos o ancianos, también se observa la existencia de una mayor prevalencia de este fenómeno en la población adolescente en la actualidad, lo que impacta en su capacidad para adaptarse y aceptar los cambios propios de esa etapa de desarrollo.

#### 1.4.2 Dimensiones

La ansiedad se manifiesta en diversas dimensiones, siendo dos de las más comunes la ansiedad afectiva y la ansiedad somática. La dimensión somática se enfoca en las respuestas físicas que surgen en momentos de estrés, como taquicardia, sudoración o tensión muscular. Por otro lado, la ansiedad afectiva involucra los pensamientos, emociones y preocupaciones relacionados con el estrés, como el temor al fracaso o la anticipación de eventos negativos. Aunque estas dimensiones son distintas, suelen interactuar entre sí, contribuyendo a la experiencia global de la ansiedad en un individuo (Kuaik & Iglesia, 2019).

Por otra parte, Arias (2018), destaca en su investigación que las dimensiones de la ansiedad abarcan tanto aspectos cognitivos y subjetivos como fisiológicos y somáticos. En el ámbito cognitivo-subjetivo, se relaciona con la experiencia interna y la evaluación subjetiva de estímulos ansiosos, donde se perciben y evalúan estos síntomas para generar respuestas. Por otro lado, la dimensión fisiológico-somática está influenciada por la actividad cerebral, como la del hipotálamo, y se caracteriza por la liberación de adrenalina, provocando una serie de cambios físicos como sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, entre otros. Estos síntomas físicos acompañan de manera constante la experiencia de la ansiedad y pueden manifestarse de diversas formas, desde molestias gastrointestinales hasta dificultades respiratorias y mareos.

#### 1.4.3 Niveles de ansiedad

De acuerdo con Rodrigues et al. (2019), se puede identificar tres niveles distintos de ansiedad:

- Ansiedad mínima o leve

La ansiedad mínima leve se caracteriza por un nivel moderado de inquietud o malestar que no afecta de manera notable las actividades diarias. Se manifiesta a través de episodios esporádicos de nerviosismo o preocupación por eventos específicos, pero generalmente no provoca un malestar intenso que interfiera significativamente en la vida diaria.

- Ansiedad moderada

La ansiedad de intensidad moderada se distingue por la presencia de síntomas más evidentes que pueden alterar la rutina diaria de quienes la padecen. Estos síntomas pueden incluir manifestaciones físicas como la tensión muscular, trastornos del sueño o problemas digestivos, además de preocupaciones persistentes y una dificultad notable para encontrar momentos de relajación.

- Ansiedad grave o severa

La ansiedad grave o severa se caracteriza por ser un estado emocional intenso que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de una persona. Esta condición se manifiesta a través de una variedad de síntomas que van desde ataques de pánico hasta la evitación de situaciones que generan temor, junto con preocupaciones persistentes y dificultades para concentrarse en otras actividades.

Por otra parte, la ansiedad puede clasificarse en cuatro niveles, cada uno con características y grados de intensidad específicos. La ansiedad normal es una reacción común y manejable ante situaciones cotidianas. La ansiedad mínima o leve, vinculada a tensiones diarias, puede mantener al individuo en estado de alerta, potenciando la creatividad y el aprendizaje en

ciertos contextos. La ansiedad moderada se manifiesta con una leve limitación perceptual y síntomas físicos como dificultades respiratorias y alteraciones del sueño. La ansiedad grave, el nivel más extremo, reduce significativamente la capacidad de percepción y análisis del entorno, acompañada de síntomas físicos severos como sensaciones de asfixia y movimientos involuntarios (Osorio, 2022).

El aporte de Quintero et al. (2017); Andrade et al. (2020), es interesante al establecer tres niveles de ansiedad. En este contexto, señalan que la ansiedad mínima se distingue por síntomas leves que abarcan inquietud, preocupación leve y cierta tensión emocional. Por otro lado, la ansiedad leve implica síntomas más evidentes, como dificultad para concentrarse, irritabilidad y un aumento en la frecuencia cardíaca. En contraposición, la ansiedad grave se caracteriza por síntomas intensos y debilitantes, tales como ataques de pánico, pensamientos catastróficos y una sensación abrumadora de miedo y desesperación.

## **1.5 Adicción a redes sociales y gravedad**

### **1.5.1 Hallazgos actuales**

La preocupación por el impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental y el bienestar ha crecido significativamente en la comunidad académica y la sociedad en general. Este fenómeno abarca no solo el uso excesivo de plataformas como Facebook, Instagram o Twitter, sino también comportamientos compulsivos que pueden interferir de manera significativa con la vida diaria. Además de pasar largos períodos de tiempo en línea, la adicción a las redes sociales puede llevar al aislamiento social gradual. La ansiedad juega un papel crucial, debido a la constante comparación con otros, la búsqueda de validación social y el temor a perderse algo, lo que puede generar un estado persistente de preocupación y malestar emocional. La autoestima también se ve afectada, ya que la atención excesiva a la imagen pública en línea puede provocar una valoración excesiva de la apariencia y la popularidad virtual, en detrimento del autoconcepto y la autoaceptación. Además, el acceso constante a las redes sociales puede comprometer la capacidad de regular las emociones y controlar los impulsos, funcionando como un mecanismo de evasión frente a problemas y dificultades emocionales (Collantes & Tobar, 2023; Huansi, 2021).

En el trabajo de investigación llevado a cabo por Alfageme (2022), se involucró a 689 estudiantes universitarios de la Universidad Ricardo Palma, durante el año 2020. Este estudio estaba compuesto por un 63.7% de mujeres ( $n=439$ ) y un 36.3% de hombres ( $n=250$ ), pertenecientes desde el primer ciclo al catorceavo ciclo. A estos participantes se les aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), desarrollado por Ecurra & Salas (2014) y las Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21). Los resultados del estudio revelaron una asociación positiva y significativa de la adicción a las redes sociales con la variable ansiedad; para ARS leve se encontró un valor de  $RP\ 36 = 1.314$ , para ARS moderada se halló un  $RP=1.622$  y finalmente, para ARS severa el  $RP = 2.386$ , es decir que a medida que aumenta el nivel de adicción a redes sociales, la asociación con la ansiedad es más fuerte.

Así mismo, en el estudio realizado por Benítez et al. (2016), se incluyó a un grupo de 20 jóvenes compuesto por 10 hombre y 10 mujeres, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años, todos ellos estudiantes del segundo grado de secundaria en la Escuela Secundaria General “Niños Héroes”. Estos participantes fueron seleccionados aleatoriamente y de forma voluntaria. Se les administraron pruebas para evaluar la adicción a internet, la adicción al

teléfono móvil y la escala de soledad social. Los hallazgos revelaron una correlación entre el uso excesivo de internet y los problemas asociados con el aislamiento social, indicando que el abuso de diversas tecnologías conllevaba consecuencias negativas para el desarrollo personal.

## **2 CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS**

### **2.1 Tipo de investigación**

El proyecto que se desarrolló se concibió como una combinación de investigación y acción, por lo que se considera una investigación acción mixta (Sampieri & Mendoza, 2018), centrándose en un enfoque de investigación social que integró la reflexión crítica y la acción transformadora para abordar desafíos prácticos en un contexto específico.

En cuanto a la metodología, se fusionaron enfoques cualitativos y cuantitativos. Desde una perspectiva cuantitativa, se enfocó en la descripción y el análisis de diversas dimensiones del estado de ánimo de los estudiantes con respecto al uso de las redes sociales. Se empleó un enfoque correlacional para examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes.

Desde una perspectiva cualitativa, se utilizó un diseño de investigación-acción pasado para investigar y diagnosticar la adicción a las redes sociales. Los datos recopilados se emplearon para desarrollar una guía educativa con el fin de prevenir y sensibilizar sobre la problemática de la adicción a las redes sociales. Este enfoque se centró en aspectos cualitativos y se enmarcó en un diseño no experimental, con una visión emancipadora que aspiraba a generar un cambio social profundo a través de la investigación.

La investigación fue de tipo transversal, recopilando datos en un único momento, y se caracterizó como un estudio probabilístico, ya que todos los estudiantes de bachillerato en la unidad educativa investigada tuvieron la oportunidad de ser considerados o participar en la aplicación del instrumento.

### **2.2 Métodos, técnica e instrucción**

En este proyecto se emplearon diversos enfoques metodológicos como parte del proceso de investigación. Se utilizaron los siguientes métodos para llevar a cabo el estudio y obtener resultados de relevancia.

En primer lugar, se aplicó el método inductivo, el cual partió de elementos específicos para llegar a conclusiones de alcance más general. Se llevó a cabo un análisis detallado de las distintas dimensiones e indicadores del instrumento utilizado con el objetivo de determinar la influencia de las redes sociales en el comportamiento de los estudiantes. Este método permitió examinar meticulosamente los datos recopilados, identificando patrones, relaciones y tendencias relevantes, con el fin de establecer conclusiones amplias sobre la problemática estudiada.

Por otro lado, se utilizó el método deductivo principalmente en la construcción del marco teórico. Se partió de teorías generales sobre el comportamiento para obtener conocimientos más específicos sobre los elementos que componen dicho comportamiento en los adolescentes en relación con las redes sociales. Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura académica y se analizaron las teorías existentes sobre el comportamiento adolescente en este contexto. A partir de estas teorías generales, se realizaron inferencias y se establecieron suposiciones específicas sobre cómo las redes sociales pueden influir en el comportamiento de los adolescentes, identificando elementos clave y variables relevantes.

En cuanto al método analítico-sintético, se aplicó principalmente en el diseño de la propuesta de intervención del proyecto. Se utilizó el método analítico para descomponer y examinar en detalle los elementos constitutivos de la guía de intervención, comprendiendo a fondo su

estructura y lógica, así como las relaciones entre sus componentes. Posteriormente, se empleó el método sintético para integrar y combinar los elementos analizados, formulando así una propuesta coherente y completa de intervención.

Estos métodos metodológicos fueron fundamentales para abordar de manera integral la problemática estudiada y obtener resultados significativos en el proyecto de investigación.

### 2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas seleccionadas jugaron un papel crucial al actuar como puntos de partida que orientaron el curso de la investigación.

- ¿Se puede construir un marco teórico sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los estudiantes?
- ¿Se puede diseñar una guía para reducir la adicción a redes sociales y la ansiedad?

El principal propósito de esta investigación fue sustentar la siguiente hipótesis:

- H1: Existe una correlación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante.

### 2.4 Matriz de operación de variables

**Tabla 1**

*Dimensiones e indicadores del test de Young*

DIMENSIONES	DIMENSIONES	VARIABLE
Sociodemográficas	Sociodemográficas	1. Género 2. Edad 3. Autodefinición étnica 4. Año de bachillerato 5. Usted vive con: 6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más? 7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales? 8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales? 9. ¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?

---

Adicción y redes sociales	Obsesión por las redes sociales	<p>11.-Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.</p> <p>12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.</p> <p>14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.</p> <p>15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.</p> <p>16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.</p> <p>22. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.</p> <p>24. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.</p> <p>28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o la computadora.</p> <p>31. Mis amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.</p> <p>32. Cuando estoy en la clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)</p>
	Falta de control personal en el uso de redes sociales	<p>13.Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.</p> <p>20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales,</p>

---

		<p>del que inicialmente había destinado.</p> <p>21. Pienso en lo que pueda estar pasando en las redes sociales.</p> <p>23. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.</p> <p>29. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.</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. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.</p> <p>25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.</p> <p>26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>30. Aun cuando estoy en la clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p>
<p>Inventario de ansiedad de Zung</p>	<p>Síntomas afectivos (psicológicos)</p>	<p>34. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.</p> <p>35. Me siento atemorizado(a) sin motivo.</p>

---

Síntomas somáticos

36. Me altero o agito con rapidez.  
37. Me siento hecho(a) pedazos.  
38. Me siento más intranquilo(a) y nervioso que de costumbre.
39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.  
40. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.  
41. Me siento débil y me canso fácilmente.  
42. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estar quieto(a).  
43. Siento que el corazón me late aprisa.  
44. Sufro mareos (vértigos).  
45. Me desmayo o siento que voy a desmayarme  
46. Puedo respirar fácilmente.  
47. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.  
48. Sufro dolores de estómago e indigestión.  
49. Tengo que orinar con mucha frecuencia.  
50. Por lo general tengo las manos secas y calientes  
51. La cara se me pone caliente y roja.  
52. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.  
53. Tengo pesadillas.
- 

## 2.5 Participantes

La población objetivo para este estudio comprende 191 estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante. Estos estudiantes están organizados de acuerdo con la siguiente disposición:

**Tabla 2***Distribución de los estudiantes de bachillerato*

Primero de bachillerato	74
Segundo de bachillerato	62
Tercero de bachillerato	55
<b>TOTAL</b>	<b>191</b>

Debido a que la población objetivo de la investigación está concentrada en la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante, se realizó un censo en el que se administró el instrumento de investigación a todos los estudiantes. Sin embargo, algunos estudiantes optaron por no participar en la aplicación del instrumento por decisión propia. Como resultado, la muestra quedó conformada por 191 estudiantes distribuidos de la siguiente manera: 74 de primer año de bachillerato, 62 de segundo año de bachillerato y 55 de tercer año de bachillerato.

Las características generales de los estudiantes encuestados se describen de la siguiente manera: respecto al género, el 43% son hombres y el 57% son mujeres. La edad promedio de los estudiantes es de 16,30 años. En cuanto a la autodefinición étnica, el 52% se identifican como indígenas, el 46% como mestizos, el 1% como blancos y el 1% como afrodescendientes. En cuanto al ámbito familiar, el 72% de los encuestados vive con sus padres, el 21% vive solo con la madre, el 6% reside con otros familiares y el 2% vive únicamente con el padre. Respecto a las redes sociales más utilizadas, el 33% utiliza Facebook, el 30% utiliza Whatsapp, el 22% prefiere Tiktok, el 8% usa Youtube, el 7% prefiere Instagram, el 1% opta por Snapchat, el 1% utiliza Discord y el 2% no utiliza ninguna red social. En relación con el dispositivo utilizado para acceder a las redes sociales, el 94% utiliza teléfono, el 4% utiliza computadora y el 2% utiliza tablet. En cuanto al lugar de conexión, el 96% se conecta desde su casa, el 2% en otros lugares, el 1% en el colegio y otro 1% en un ciber. En términos de frecuencia de conexión, el 37% se conecta durante 1 a 2 horas, el 25% de 3 a 5 horas, el 25% menos de una hora, el 7% de 6 a 8 horas y el 6% más de 8 horas.

## **2.6 Procedimiento de análisis de datos**

En primer lugar, se redactó y envió un consentimiento informado a los padres de familia de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa San Roque. Este documento, que describía el objetivo y procedimientos de la investigación, fue aprobado por los padres. Posteriormente, se obtuvo la autorización del director de la institución para proceder con el estudio.

Una vez aseguradas las aprobaciones necesarias, se organizó una sesión informativa con los estudiantes. Durante esta sesión, se explicó en detalle el procedimiento para completar el cuestionario de manera digital a través de la plataforma Forms. Se proporcionaron instrucciones claras y se respondió a cualquier duda que los estudiantes pudieran tener, garantizando así una comprensión completa del proceso y la importancia de su participación.

Para la aplicación de los tests, se utilizó el Test de Adicción a Redes Sociales adaptado por Escurra & Salas (2014), que consta de 24 ítems, y el Inventario de Ansiedad de Zung (1971), adaptado por Hernández et al., (2008), que consta de 20 ítems. Además, se incluyeron 9 preguntas sociodemográficas formuladas según la población objetivo, en este caso, los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Roque.

Una vez que los estudiantes finalizaron el cuestionario, se procedió a transferir los datos al software SPSS versión 25 con el fin de realizar su análisis y evaluación subsiguiente.

#### 2.6.1 Validez del instrumento

La validez de los instrumentos se determinó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados revelaron que el Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.833, lo cual, según la escala propuesta por George & Mallery (2003), indica un nivel de fiabilidad bueno. Por otro lado, el Test de Ansiedad de Zung (ANS) mostró un coeficiente alfa de Cronbach de 0.836, también considerado como un nivel de fiabilidad bueno según la evaluación de George & Mallery (2003). Estos resultados respaldan la consistencia interna y la confiabilidad de ambos instrumentos para medir sus respectivas dimensiones.

### 3 CAPITULO III: ANALISIS DE DATOS

**Tabla 3**

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

PROPIEDADES		Dimensiones ARS		
		Obsesión	Falta control	Uso excesivo
Número de Ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	39	24	38
	Mínimo	10	6	8
Media		17,98	15,03	17,50
Mediana		17,00	15,00	17,00
Moda		17	15	17
Desviación Estándar		4,674	2,986	5,193
Varianza		21,846	8,914	26,967
Niveles de ARS (Percentiles 33-66)	Grave	20-38	16-23	20-37
	Moderado	17-19	15-16	16-19
	Bajo	10-16	6-14	8-15

**Tabla 4**

*Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad (ARS)*

PROPIEDADES		Dimensiones Ansiedad	
		Afectivo	Somáticos
Número de Ítems		5	15
Puntaje	Máximo	18	50
	Mínimo	5	18
Media		9,18	27,73
Mediana		9,00	26,00
Moda		8	25
Desviación Estándar		2,598	6,254
Varianza		6,751	39,108

<b>Niveles Preestablecidos</b>	<b>Ansiedad Máxima</b>	71 – 100
	<b>Ansiedad Severa</b>	61 – 70
	<b>Ansiedad Moderada</b>	41 – 60
	<b>Sin Ansiedad</b>	25 - 40

### 3.1 Niveles de adicción a redes sociales y ansiedad

**Tabla 5**

*Niveles de Adicción a Redes Sociales*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Baja Adicción	58	32,8	32,8	32,8
Moderada Adicción	60	33,9	33,9	66,7
Grave Adicción	59	33,3	33,3	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Como se muestra en la tabla 5, los niveles de adicción a redes sociales, más de la mitad de la población muestra adicción grave y moderada, alcanzando el 67,2 % de las personas investigadas. Este resultado subraya la magnitud del fenómeno de la adicción a redes sociales en esta población. Este hallazgo guarda similitud con la investigación realizada por Moreno (2021), donde se encontró una alta prevalencia de niveles moderados de adicción a las redes sociales entre los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, con un 50,5 % de la muestra, lo que equivale a 194 estudiantes de un total de 384. Asimismo, en el estudio llevado a cabo por Riveros & Chávez (2021), se evidenció que el 46.8% de los adolescentes de Lima y Arequipa presentaban un nivel elevado de adicción a las redes sociales, lo que representa casi la mitad de la muestra analizada. La relación entre el uso excesivo de las redes sociales y sus repercusiones negativas en diferentes aspectos de la vida de los usuarios ha sido objeto de estudio. Por ejemplo, se ha establecido una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación de tareas académicas entre estudiantes. Además, se ha observado que esta dependencia puede estar vinculada con sentimientos de aislamiento social. También se ha examinado diversos factores que podrían contribuir a esta adicción, como la autoestima, la satisfacción con la vida, la regulación emocional, el narcisismo y el autocontrol (Hawi & Samaha, 2016), lo cual concuerda con lo expuesto por Pawlikowska et al. (2022), al mencionar que el excesivo uso de las redes sociales puede generar consecuencias adversas para sus usuarios, abarcando desde una disminución en la autoestima hasta la promoción de conductas cada vez más riesgosas frente a su bienestar. Además, Bilgin & Tas (2018), encontraron en su investigación que la tendencia a desarrollar adicción a las redes sociales puede ser moldeada por una variedad de elementos, tales como el nivel de apoyo percibido en el entorno social del individuo, su capacidad para enfrentar y superar desafíos emocionales y el sentimiento de aislamiento o soledad que experimenta.

Estos factores interactúan de manera compleja y pueden contribuir de manera significativa al desarrollo y mantenimiento de la adicción a las redes sociales en las personas.

**Tabla 6**

*Niveles de Ansiedad*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Sin Ansiedad</b>	132	74,6	74,6	74,6
<b>Ansiedad Moderada</b>	43	24,3	24,3	98,9
<b>Ansiedad Severa</b>	2	1,1	1,1	100,0
<b>Total</b>	177	100,0	100,0	

El estudio realizado reveló que 132 estudiantes de 177 se encuentran en el nivel de escala de Zung denominado “sin ansiedad”, exactamente el 74.6% de la población objetivo para esta investigación. Este resultado se alinea con la investigación realizada por Bojorquez (2015), donde se observó que el 84% de la población estudiada obtuvo un resultado dentro de los límites normales o sin ansiedad. Por otra parte en el estudio de Egoavil (2016) sobre la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Peruana de Los Andes se encontro que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio de ansiedad, exactamente 133 estudiantes de 140, lo que representa el 95% de la poblacion objetivo de estudio. Estos descubrimientos pueden entenderse en el sentido de que las investigaciones se han enfocado en grupos de personas no afectadas por trastornos clínicos. Esto podría interpretarse como un aspecto positivo en lo que respecta al bienestar psicológico dentro de esa población específica. Sin embargo, es esencial tener en cuenta otros aspectos, como el contexto del estudio, la fiabilidad de la escala empleada y la representatividad de la muestra, para obtener una comprensión completa de estos resultados. Además, esto es crucial desde una perspectiva pronóstica, ya que se sabe que cuanto menos severa sea la ansiedad, más factible resulta intervenir de manera preventiva y terapéutica (Bulgan et al., 2017). Es relevante resaltar que diversos aspectos como la diferencia de género, el grado de avance académico, la etapa en el ciclo educativo y la salud mental pueden tener un impacto significativo en los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes. Estos factores pueden interactuar de manera compleja y variada, afectando la forma en que los estudiantes perciben y manejan la ansiedad en su vida académica y personal (Dike & Akinboye, 2021)

**Tabla 7**

*Tabla cruzada de Género y Adicción a redes sociales*

	<b>Baja Adicción</b>	<b>Moderada Adicción</b>	<b>Grave Adicción</b>	<b>Total</b>
--	----------------------	--------------------------	-----------------------	--------------

<b>Género</b>	<b>Masculino</b>	Recuento	27	24	24	75
		% dentro de Género	36,0%	32,0%	32,0%	100,0%
	<b>Femenino</b>	Recuento	31	36	35	102
		% dentro de Género	30,4%	35,3%	34,3%	100,0%
	<b>Total</b>	Recuento	58	60	59	177
		% dentro de Género	32,8%	33,9%	33,3%	100,0%

En el análisis de la tabla cruzada que relaciona género con la adicción a redes sociales, se evidencia que los niveles moderados y graves de adicción son más prevalentes en el género femenino. Esto se ilustra por el hecho de que el 69,9% de las mujeres muestran estos niveles de adicción, a diferencia de los hombres que presentan el 64% de niveles moderados y graves. Estos hallazgos sugieren una mayor propensión de las mujeres hacia la adicción a las redes sociales en comparación con los hombres. Asimismo, en la investigación de Bach (2019), se obtuvo que el género predominante en la adicción a redes sociales es el femenino, el autor detalla que esto sucede porque hombres y mujeres presentan diferencias en su actividad en línea. Las mujeres tienden a liderar en el uso de redes sociales, dedicando aproximadamente diez minutos diarios a la interacción en estas plataformas desde dispositivos móviles o aplicaciones. Por otro lado, los hombres muestran menor participación en estas actividades. Siguiendo esta línea de estudio, Varchetta et al. (2020), demostró que las mujeres presentan niveles más altos de adicción a las redes sociales y una mayor necesidad de apoyo, puesto que hay diferencias significativas en la forma en que los géneros interactúan con las redes sociales y buscan apoyo en estas plataformas. Los hallazgos de Dailey et al. (2020); Gori & Topino (2023), respaldan la idea de que las mujeres podrían tener una mayor tendencia hacia la adicción a las redes sociales, ya que aspectos emocionales y psicológicos como la empatía, la autoestima y la percepción de la imagen corporal pueden influir significativamente en la disposición hacia esta adicción. Además, sugieren que factores emocionales y psicológicos pueden desempeñar un papel relevante en la vulnerabilidad de las mujeres a desarrollar una adicción a las redes sociales.

### **Tabla 8**

*Tabla cruzada de Género y Niveles de Ansiedad*

		NIVELES DE ANSIEDAD			Total	
		Sin Ansiedad	Ansiedad Moderada	Ansiedad Severa		
		<b>Masculino</b>	Recuento	57		17
<b>Género</b>	<b>Masculino</b>	% dentro de Género	76,0%	22,7%	1,3%	100,0%
		Recuento	75	26	1	102
	<b>Femenino</b>	% dentro de Género	73,5%	25,5%	1,0%	100,0%

	Recuento	132	43	2	177
<b>Total</b>	% dentro de Género	74,6%	24,3%	1,1%	100,0%

En el análisis de la tabla cruzada que relaciona el género con los niveles de ansiedad, se destacó que el 76% de los hombres se clasificaron dentro de la categoría de "sin ansiedad". Por otro lado, se notó que un porcentaje ligeramente menor, específicamente el 73.5%, de las mujeres también se encontraban en esta misma categoría. Estos hallazgos demuestran una tendencia hacia la ausencia de ansiedad entre los hombres en comparación con las mujeres en la población objetivo. Este resultado se alinea con el estudio de Fajardo et al. (2017), en el que igualmente se concluyó que la ansiedad en el género femenino era más prevalente que en el masculino, aunque la diferencia entre ambos no fue muy significativa. Además, un análisis llevado a cabo por Cruz (2023), en una Facultad de Medicina en El Salvador reveló que las mujeres mostraban una incidencia más alta de ansiedad en contraste con los hombres, registrando una prevalencia del 24,72%. Este resultado resalta la disparidad en la prevalencia de la ansiedad entre los géneros. Aunque históricamente se ha observado una mayor incidencia de ansiedad en las mujeres, las investigaciones indican que los hombres también experimentan ansiedad, aunque de forma distinta. Por ejemplo, Fisher et al. (2022), destacan la necesidad de cuestionar las normas sociales masculinas que han contribuido a minimizar la experiencia de ansiedad en los hombres, erróneamente asociada con lo femenino. Este enfoque sugiere una revisión de los estereotipos de género arraigados en la sociedad, reconociendo que tanto hombres como mujeres pueden experimentar ansiedad independientemente de su género, y abogando por un entendimiento más inclusivo y comprensivo de la salud mental en todas las personas.

### 3.2 Relaciones entre variables

Para determinar el estadístico a utilizarse para encontrar si existe o no relaciones entre las variables del estudio (adicción a redes sociales y ansiedad), en primer lugar, se ha utilizado la prueba de Kolmogorov- Smirnov por tener una muestra mayor a 50 unidades; datos que se presentaron en la siguiente tabla.

**Tabla 9**

*Kolmogorov-Smirnov*

	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
<b>Puntaje total de ARS</b>	,114	177	,000
<b>Puntaje total Ansiedad</b>	,131	177	,000

Dado que el valor de significación asintótica o p-valor es menor a 0.05 (p-valor = 0.000) para las dos variables (ARS y Ansiedad), esto indica que no siguen una distribución normal. Este resultado es significativo porque puede afectar los análisis estadísticos posteriores. Muchos métodos estadísticos paramétricos, como las pruebas t y los análisis de regresión lineal, suponen que los datos siguen una distribución normal. Si esta condición no se cumple,

los resultados de estos métodos pueden ser inexactos, con estimaciones sesgadas y conclusiones engañosas.

Para manejar esta situación y obtener resultados más precisos, se empleará un estadístico no paramétrico, que no depende de la suposición de normalidad y es más adecuado para distribuciones no normales. En este contexto, se utilizará el estadístico Rho de Spearman. Este estadístico es apropiado para medir la relación entre dos variables ordinales o continuas que no necesariamente siguen una distribución normal, ofreciendo una medida de correlación más precisa en tales circunstancias. Además, el Rho de Spearman es resistente a los valores atípicos, lo que lo hace especialmente útil para datos que no cumplen con la normalidad y otras suposiciones estrictas de los métodos paramétricos. Al utilizar este enfoque, se puede lograr una comprensión más exacta de la relación entre las variables ARS y Ansiedad, asegurando que las conclusiones obtenidas de los análisis sean válidas y confiables.

**Tabla 10**

*Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (Puntaje Total)*

			<b>Ansiedad</b>	<b>Adicción a Redes Sociales</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Adicción a Redes Sociales</b>	Coefficiente de correlación	1,000	-,013
		Sig. (bilateral)	.	,865
		N	177	177
	<b>Ansiedad</b>	Coefficiente de correlación	-,013	1,000
		Sig. (bilateral)	,865	.
		N	177	177

Como se puede apreciar en la tabla 10 el p-valor > a 0,05 (p-valor= 0,865) por lo tanto se rechaza la hipótesis del investigador (H1) y se acepta la hipótesis nula; es decir: No existe una relación estadísticamente significativa entre adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “San Roque”.

Con la finalidad de entender esta correlación negativa entre la variable independiente (Adicción a redes sociales) y la variable dependiente (Ansiedad), en la tabla 11 se muestran las relaciones entre cada una de las dimensiones o factores de estas dos variables.

Al analizar la tabla 10 de correlación entre adicción a redes sociales y ansiedad, se pudo evidenciar que el p-valor es mayor a 0,05, específicamente (p-valor= 0,865) por lo tanto, no existe una relación estadísticamente significativa entre estas variables. De la misma manera en la investigación de Chunga (2019), en la que involucró a 95 estudiantes universitarios de Arequipa, no se encontró una relación significativa entre el nivel de adicción a las redes sociales y el grado de ansiedad. Los resultados revelaron que el coeficiente de correlación (r) fue de 0.01, lo que indica que no hay una asociación relevante entre estos dos factores en

la muestra estudiada. En continuidad con la misma línea de investigación Ríos et al. (2020), pudo constatar que en el estudio sobre ansiedad social y adicción a las redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad. Este resultado no respaldó la hipótesis inicialmente planteada en la investigación.

Estos hallazgos resaltan que, dentro del ámbito de la población analizada en este estudio, tanto la adicción a las redes sociales como la ansiedad operan como variables independientes. Esto implica que el grado de adicción a las redes sociales no guarda una relación directa con el nivel de ansiedad experimentado por los participantes en esta investigación. Este resultado subraya la relevancia de tener en cuenta otros factores que puedan influir en la conexión entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad.

**Tabla 11**

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

		<b>T. de obsesión a redes sociales</b>	<b>T. de falta de control a redes sociales</b>	<b>T. de uso excesivo de redes sociales</b>	<b>T. de síntomas afectivos en ansiedad</b>	<b>T. de síntomas somáticos en ansiedad</b>
<b>T. de obsesión a redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	1,000	,534**	,716**	,061	,041
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,417	,592
	N	177	177	177	177	177
<b>T. de falta de control a redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	,534**	1,000	,508**	-,098	-,029
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,194	,706
	N	177	177	177	177	177
<b>T. de uso excesivo de redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	,716**	,508**	1,000	,033	-,011
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,661	,884
	N	177	177	177	177	177
<b>T. de síntomas afectivos en ansiedad</b>	Coefficiente de correlación	,061	-,098	,033	1,000	,609**
	Sig. (bilateral)	,417	,194	,661	.	,000
	N	177	177	177	177	177
<b>T. de síntomas</b>	Coefficiente de correlación	,041	-,029	-,011	,609**	1,000

<b>somáticos</b>	Sig. (bilateral)	,592	,706	,884	,000	.
<b>en</b>	N	177	177	177	177	177
<b>ansiedad</b>						

La interrelación entre el uso de redes sociales revela una alta correlación entre los tres factores analizados: obsesión, falta de control y uso excesivo, lo que indica que estas variables están estrechamente conectadas. De manera similar, existe una correlación significativa entre los síntomas afectivos y somáticos de ansiedad, apoyando la literatura que sugiere una interrelación entre diferentes manifestaciones de ansiedad.

Sin embargo, no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre los factores de uso de redes sociales y los síntomas de ansiedad, ya sean afectivos o somáticos, en esta muestra específica. Los valores de p (p-valor) superiores a 0.05 refuerzan esta falta de relación: 0.417 y 0.592 para la dimensión de obsesión a redes sociales con síntomas afectivos de ansiedad; 0.194 para la falta de control con síntomas afectivos; 0.706 para la falta de control con síntomas somáticos; 0.661 para el uso excesivo con síntomas afectivos; y 0.884 para el uso excesivo con síntomas somáticos. Estos resultados sugieren que, en esta muestra particular, el uso de redes sociales no está directamente relacionado con la ansiedad. Esto resalta la complejidad de las interacciones entre el uso de redes sociales y la salud mental.

## CAPITULO IV: CONCLUSIONES

1. La teoría sobre la adicción a redes sociales revela varios aspectos cruciales que brindan una visión completa de este fenómeno. Se destaca que las conductas adictivas, tanto relacionadas con sustancias como con comportamientos, se caracterizan por la compulsión, influenciada por factores biológicos y sociales, especialmente en jóvenes vulnerables al estrés. La adicción a las redes sociales puede originarse en la búsqueda de recompensas positivas, como la validación social, aunque luego puede ser controlada por recompensas negativas. Se ha establecido una conexión entre el uso excesivo de las redes sociales y síntomas como depresión, aislamiento social y problemas de autoestima, con impactos negativos en el bienestar mental, el rendimiento académico y las habilidades sociales. Finalmente, se identifican tres dimensiones clave: psicológica, social y temporal, que profundizan en la comprensión de cómo se manifiesta y se mantiene esta adicción en la población estudiada. Por otro lado, la teoría de la ansiedad, revela su complejidad como fenómeno emocional, manifestándose en diversas dimensiones y niveles que reflejan su impacto en la experiencia humana. En primer lugar, su definición abarca desde momentos de preocupación transitoria hasta una tendencia generalizada a experimentar malestar en diversas situaciones. Esta complejidad incluye aspectos cognitivos, emocionales y somáticos, que se traducen en una amplia gama de respuestas físicas y emocionales. Las dimensiones de la ansiedad, como la afectiva y la somática, revelan cómo los pensamientos interactúan con las respuestas corporales ante el estrés. Además, se han identificado tres niveles de ansiedad: mínima o leve, moderada y grave o severa, cada una con características y manifestaciones específicas que afectan la vida diaria de las personas.
2. La problemática de la adicción a las redes sociales se destaca en el contexto del bachillerato en la Unidad Educativa "San Roque", siendo el nivel moderado de adicción el más preocupante con un 33.9% de estudiantes afectados. Un aspecto relevante es la disparidad de género, donde las mujeres exhiben una mayor propensión a la adicción, superando a los hombres en 3.3 puntos porcentuales. Esta disparidad revela la necesidad de abordar de manera específica y diferenciada las causas y consecuencias de la adicción en función del género.
3. En el análisis de los niveles de ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa "San Roque", se identificó que el nivel moderado de ansiedad alcanza un preocupante 24.3%. Aunque la mayoría de la población estudiantil presenta niveles bajos de ansiedad, se observa una tendencia significativa entre los géneros, con las mujeres exhibiendo un 2.8% más de casos en el nivel moderado en comparación con los hombres. Esto resalta la importancia de considerar las diferencias de género al diseñar estrategias de intervención y apoyo psicosocial.
4. Tras el análisis realizado, se llegó a la conclusión de que no existe una correlación estadísticamente significativa entre el grado de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad observados en los estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa San Roque.

5. En cuanto a la relación entre las tres dimensiones de adicción a las redes sociales y las dos dimensiones de ansiedad en estos estudiantes, se constató que no existe correlación entre la obsesión por las redes sociales y los síntomas afectivos y somáticos de la ansiedad, ni entre la falta de control en el uso de las redes sociales y dichos síntomas. Asimismo, no se halló relación entre el uso excesivo de las redes sociales y los síntomas afectivos y somáticos de la ansiedad.
6. Una contribución significativa para contrarrestar la adicción a las redes sociales y mitigar los niveles de ansiedad entre los estudiantes de la Unidad Educativa "San Roque" se encuentra en la propuesta de diversas estrategias, cada una acompañada de actividades específicas. Estas estrategias se fundamentan en el reconocimiento de la importancia de la organización y la gestión del tiempo en la vida de estos adolescentes. La propuesta no solo busca abordar directamente la adicción a las redes sociales, sino que también se esfuerza por atender la ansiedad, reconociendo la estrecha relación entre estas dos problemáticas. En este sentido, se propone implementar actividades diseñadas para fomentar prácticas saludables de organización y gestión del tiempo, brindando a los estudiantes herramientas concretas para equilibrar su participación en las redes sociales y otras actividades diarias. Estas actividades podrían incluir talleres prácticos, sesiones de orientación individual y colectiva, así como la promoción de hábitos de estudio eficientes. Además, se sugiere la incorporación de estrategias de concientización sobre el impacto psicológico de un uso excesivo de las redes sociales, destinadas a aumentar la comprensión de los estudiantes sobre los posibles riesgos y beneficios de su participación en estas plataformas.

## CAPITULO V: RECOMENDACIONES

1. En futuras investigaciones relacionadas con esta temática, se recomienda profundizar en las dimensiones tanto de la adicción a las redes sociales como de la ansiedad, así como explorar el impacto que los padres y el entorno tienen en la adicción a las redes sociales de los estudiantes. Es fundamental abordar estos aspectos de manera integral para comprender mejor los factores subyacentes y las interacciones que influyen en el uso problemático de las redes sociales y en los niveles de ansiedad entre los jóvenes. Además, se destaca la importancia de mantenerse al tanto de los cambios en las dinámicas sociales y tecnológicas, ya que estas evolucionan constantemente y pueden tener un impacto significativo en el comportamiento y el bienestar de los estudiantes.
2. Sería favorable que los padres aumenten su participación en la supervisión y control del uso de redes sociales por parte de sus hijos. Esto implica no solo establecer límites claros en cuanto al tiempo que pasan en estas plataformas, sino también promover una comunicación abierta y positiva sobre los riesgos y ventajas relacionados con su uso. Los padres pueden desempeñar un rol activo al enseñar a sus hijos cómo emplear las redes sociales de manera responsable y segura, ayudándoles a identificar y manejar el contenido inapropiado o potencialmente perjudicial.
3. Se recomienda integrar las redes sociales en los procesos de enseñanza y aprendizaje, pero es crucial establecer límites claros y definidos para su uso. Es importante reconocer el valor educativo que ofrecen las redes sociales al facilitar la comunicación, el intercambio de ideas y el acceso a recursos educativos. Sin embargo, es igualmente importante mantener un equilibrio y evitar el uso excesivo que pueda distraer o interferir con el proceso de aprendizaje. Establecer pautas claras sobre cuándo y cómo utilizar las redes sociales en el entorno educativo puede ayudar a maximizar sus beneficios mientras se minimizan los riesgos asociados con su uso indiscriminado.
4. Se sugiere profundizar la comprensión integral de la ansiedad en su contexto completo, abarcando todos sus aspectos para promover una visión más completa y precisa de este trastorno. Es crucial reconocer que la ansiedad es una condición que requiere atención profesional y tratamiento especializado por parte de profesionales de la salud mental. Es importante sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de abordar la ansiedad de manera adecuada y promover el acceso a recursos y servicios de salud mental para aquellos que lo necesiten.
5. Se recomienda llevar a cabo la guía elaborada para los estudiantes, y para lograrlo, se sugiere una colaboración activa entre educadores, padres y estudiantes para garantizar una implementación exitosa. La inclusión de actividades específicas, como talleres y sesiones de orientación, puede mejorar la efectividad de estas estrategias al ofrecer herramientas concretas para equilibrar el tiempo dedicado a las redes sociales con otras actividades diarias.

## REFERENCIAS

- Aguirre, A. H. (2019). *Nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso al bachillerato general de educación media superior*. Universidad autónoma del estado de México. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.11799/109705>
- Alfageme, S. A. (2022). *Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020*. Universidad Ricardo Palma. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.14138/5406>
- Andrade, E. R., Rivera, M. E., Cervigni, M., Gallegos, M., Martino, P., Rodríguez, T. C., . . . Monterrosa, A. N. (2020). Prevalencia de ansiedad, depresión y miedo a la COVID-19 en la población general salvadoreña. *Revista Entorno*(70), 76-86. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10373>
- Arias, M. O. (2018). *Ansiedad y depresión en pacientes internados en un hospital de la seguridad social de la provincia de Chiclayo, 2018*. Universidad Señor de Sipán. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12802/5838>
- Ariza, A. E., Londoño, A. L., Alcalde, M. A., & Ramirez, K. G. (2019). *Adicción a las redes sociales en jóvenes con edades entre los 18 a 25 años pertenecientes a la tecnología en seguridad y salud en el trabajo del centro agropecuario del sena regional Cauca*. Institución Universitaria Politecnico Grancolombia. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/10823/1496>
- Association, A. P. (19 de 04 de 2018). *What is mental health?* . American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/mental-health/index>
- Bach, L. C. (2019). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes se secundaria de una institución educativa particular de la ciudad de Tarapoto 2017*. Universidad Señor de Sipán. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12802/6895>
- Baltazara, J. S., & Mamani, A. Q. (2022). Apoyo social percibido y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución pública de Haqira. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 14(2), 34-48. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v14i2.1654>
- Baquadano, M. T., & Lizarraga, M. L. (2012). Relaciones entre la ansiedad estado y rasgo con la creatividad verbal y gráfica en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología de la Educación*, 10(28), 1123-1138. <https://doi.org/https://doi.org/10.25115/ejrep.v10i28.1552>
- Bardoni, N., & Squassi, A. (2019). Salud para todos: Conceptualización y perspectivas. *Revista de Salud Publica*, XXIII(1), 58-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.31052/1853.1180.v23.n1.23960>

- Barreda, A. L., & Denís, M. (2022). Adicción al móvil e Impulsividad: ¿Cuánto tardas en responder un mensaje de Whatsapp? *Información Psicológica*(123), 24-38.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.14635/IPSIC.1924>
- Basarán, M. T., Gerardo Flórez, P. S., & García, J. B. (2019). ¿Mejora la CIE-11 los propósitos epidemiológicos y nosológicos de los Trastornos mentales, del comportamiento y del desarrollo? *Revista Adicciones*, 31(3), 183-188.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20882/adicciones.1368>
- Benavides, P. A. (2010). *El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los jóvenes de la Universidad Politécnica Salesiana: Caso carrera de Comunicación Social Sede Quito*. Universidad Politécnica Saesiana Sede Quito.  
<https://doi.org/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2618/1/Tesis%20Impacto%20de%20las%20Redes%20Sociales%20y%20el%20Internet.pdf>
- Benítez, L. I., Zambrano, E. Y., & Badillo, C. S. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 24-30.  
<https://doi.org/https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/26>
- Bilgin, O., & Tas, I. (2018). Efectos del apoyo social percibido y la resiliencia psicológica sobre la adicción a las redes sociales entre estudiantes universitarios. *Revista Universal de Investigación Educativa*, 6(4), 751-758.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Bojorquez, J. D. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes Universitarios*. Universidad de San Martín de Porres.  
[https://doi.org/https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2247/bojorquez\\_jd.pdf](https://doi.org/https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2247/bojorquez_jd.pdf)
- Breslau, J., Yu, Y., Lennon, M. H., Westin, E. L., Scharf, D., Connor, K. L., & Finnerty, M. (2017). Inscripción de clínicas especializadas en salud mental en un programa estatal de Medicaid para promover los servicios médicos generales. *Psychiatric Services*, 68(1), 63-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ps.201600104>
- Bulgan, Ç., ODABAŞ, İ., Dal, S., Meçu, E., & Aydın, M. (2017). Evaluación del nivel de ansiedad estatal y rasgo de estudiantes de educación física y deportes antes de los exámenes finales del semestre: ejemplo de la Universidad de Halic. *Revista Universal de Investigación Educativa*, 5(6), 932-938.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050604>
- Calvet, M. M., Acosta, A. D., Diaz, L. R., Chocano, A. D., Iparraguirre, C. A., Villalba, O., . . . Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 7(13), 63-81.  
<https://doi.org/https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>

- Carreño, E. J., Suárez, K. V., & Suárez, C. R. (2019). Uso didáctico de las redes sociales en la educación superior. *Revista Científica Sinapsis*, 2(13), 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.37117/s.v2i13.158>
- Chunga, M. D. (2019). *Adicción al internet y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios de Arequipa 2018*. Universidad Continental. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12394/8402>
- Collantes, K. D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 848-860. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Comdori, K. O., Mahauad, J. M., Garate, H. C., Gonzales, A. K., Quispe, J. L., Castillo, S. G., . . . Chávez, D. A. (2021). Aceptación tecnológica y adicción a las redes sociales en contextos obligatorios virtuales. *Educación en la Sociedad del Conocimiento (EKS)*, 22, 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.14201/eks.25424>
- Cotaquispe Palomino, S. C. (2021). *Factores asociados a la ansiedad en estudiantes de IERO - 5TO de secundaria en una institución educativa de Villa El Salvador durante el COVID-19,2021*. Universidad Nacional Federico Villareal.
- Cristancho, C. (2021). La agenda de los grupos de interés frente a la COVID-19: el rastro digital en Twitter. *Revista Española De Ciencia Política*(57), 45-75. <https://doi.org/https://doi.org/10.21308/recp.57.02>
- Critikián, D. M., & Núñez, M. M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*(11), 55-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Cruz, V. (2023). Prevalencia de ansiedad y factores académicos relacionados en estudiantes de una Facultad de Medicina de El Salvador año 2021. *Crea Ciencia Revista Científica*, 15(1), 72-89. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/creaciencia.v15i1.15712>
- Dailey, S., Howard, K., Roming, S., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). Un enfoque biopsicosocial para comprender la adicción a las redes sociales. *Comportamiento humano y tecnologías emergentes*, 2(2), 158-167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.182>
- Davidson, L., Tondora, J., Miller, R., & O'Connell, M. J. (2015). Atención centrada en la persona para las enfermedades mentales: la evolución de la adherencia y la autodeterminación. *Asociacion Americana de Psicología*, 81-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/14644-005>
- Delgado, J., Cajas, A., & Washington, M. (2018). *Influencia de las redes sociales en el autoestima adolescente*. Universidad Estatal de Milagro. <https://doi.org/http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/3956>
- Deza, J. F. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamérica. *SciELO*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>

- Dike, N. A., & Akinboye, D. O. (2021). Prevalencia y comorbilidad de la depresión y la ansiedad entre estudiantes de medicina en la Universidad de Babcock, estado de Ogun, Nigeria. *Revista asiática de medicina y salud*, 19(4), 46-55.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.9734/ajmah/2021/v19i430321>
- Echeburúa, E., & Corral, P. d. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., & Corral, P. d. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-96.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Egoavil Santana, A. T. (2016). *Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Escarbajal, A., Rus, T. I., & Martínez, O. L. (2014). Análisis del bienestar psicológico en grupos en riesgo de exclusión social. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 541-548. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.156591>
- Escurra, M. M., & Salas, E. B. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-31.  
<https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fajardo, L. A., Hoyos, J. C., & Montoya, A. C. (2017). *Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.  
<https://doi.org/https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/6031>
- Fisher, K., Seidler, Z. E., King, K., Oliffe, J. L., Robertson, S., & Rice, S. (2022). La ansiedad de los hombres, por qué es importante y qué se necesita para limitar su riesgo de suicidio masculino. *Descubra la Psicología*, 2(18), 7.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44202-022-00035-5>
- Fuentes, D. D. (2020). Impacto de las redes sociales en el entorno educativo. *Ciencia, Cultura Y Sociedad*, 6(1), 73-77. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/ccs.v6i1.10538>
- Gavilanes, S. D. (2021). *Influencia del uso de las redes sociales en estados de ansiedad y depresión en el personal médico del centro de salud tipo C Carlos Elizalde, Cuenca, en el periodo octubre- diciembre 2020*. Universidad Politécnica Salesiana.  
<https://doi.org/http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20648>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 11.0 Update*. Allyn and Bacon.
- Giles, M. F. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar Psicológico en población universitaria*. Universidad de Extremadura.

- Gori, A., & Topino, E. (2023). La asociación entre la alexitimia y la adicción a las redes sociales: exploración del papel de los síntomas dismórficos, la interferencia de los síntomas y la autoestima, controlando la edad y el género. *Revista de Medicina Personalizada*, 13(1), 152. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jpm13010152>
- Haro, M. V. (2013). *La comunicación a través de la historia*. Visión Libros. <https://doi.org/978-84-15965-87-9>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). Las relaciones entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revisión de informática de ciencias sociales*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hernández, M., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S., & Chauvet, C. d. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos. *Psicología. Avances de la disciplina*, 2(2), 19-46. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225162009>
- Herrera, L. A., Cordero, A. T., & Torres, Y. S. (2023). Mercado Mundial de Competencias Laborales: una aproximación desde la Teoría de Redes. *Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 34(2), 254-265. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.1001>
- Huansi, U. R. (2021). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario. *Revista Muro de la Investigación*, 6(2), 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rmi.v6i2.1638>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). La flexibilidad psicológica como aspecto fundamental de la salud. *Revisión de psicología clínica*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Klimenko, O., Restrepo, Y. A., Otálvaro, I. C., & Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 33. <https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Kuaik, I. D., & Iglesia, G. d. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. *Revistas Evaluar*, 19(1), 43-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n1.23879>
- León, D. R., & García, E. R. (2020). Redes sociales y rendimiento académico en una universidad privada de Guatemala. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 3(1), 60-73. <https://doi.org/https://doi.org/10.46954/revistages.v1i1.5>
- León, D. R., & García, E. R. (2020). Redes sociales y rendimiento académico en una universidad privada de Guatemala. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 3(1), 60-73. <https://doi.org/https://doi.org/10.46954/revistages.v1i1.5>
- Marín, J. A. (2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de boconó, trujillo, 2023. *Revista GICOS*, 9(1), 112-123. <https://doi.org/https://doi.org/10.53766/gicos/2024.01.09.08>

- Martínez, E. G., & Álava, N. V. (2022). Adicción a las redes sociales en jóvenes guayaquileños, Ecuador. *Revista Mídia E Cotidiano*, 16(2), 239-258.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22409/rmc.v16i2.51634>
- Moreno, G. S. (2021). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. Universidad Autónoma de Peru.  
<https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.13067/1949>
- Osorio, K. E. (2022). *Niveles de ansiedad y depresión del personal de enfermería del Área COVID-19 de un hospital de Huanta, 2021*. Universidad Continental.  
[https://doi.org/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11087/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Paredes\\_Osorio\\_2022.pdf](https://doi.org/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11087/1/IV_FHU_501_TE_Paredes_Osorio_2022.pdf)
- Palencia, S., Pérez, G., & Pineda, A. (2018). *Prevalencia de alteraciones en salud mental en pacientes entre 20 y 59 años que consultan en UCSF San José los sitios de mayo a junio del 2018*. Universidad de El Salvador.
- Pawlikowska, A., Szuster, E., Kostrzewska, P., Mandra, A., Biernikiewicz, M., Sobieszcańska, M., . . . Kałka, D. (2022). Adicción a Internet y funcionamiento sexual de las mujeres polacas: el papel de las redes sociales, la pornografía en línea y el uso de juegos durante la pandemia de COVID-19: encuestas en línea basadas en los cuestionarios FSFI y BSMAS. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19(13), 9.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19138193>
- Pérez, E. J., Alonso, S. M., & León, J. M.-S. (2021). Obsesión y compulsión en el uso/abuso del móvil: el OCDUS-TIC. *Revista Adicciones*, 33(2), 149-160.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20882/adicciones.1320>
- Pinto, I. E. (2023). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac*, 3(1), 63-71.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>
- Quichimbo, D. M., Asqui, J. D., & Moina, M. J. (2022). Las redes sociales para fomentar la interculturalidad en la educación superior. *Revista Andina de Educación*, 5(1), 7.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.1.10>
- Quichimbo, D. M., Asqui, J. D., & Moina, M. J. (2022). Las redes sociales para fomentar la interculturalidad en la educación superior. *Revista Andina De Educación*, 5(1), 7.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.1.10>
- Quintero, A., Yasnó, D. A., Riveros, O. L., Castillo, J. V., & Borráez, B. (2017). Ansiedad en el paciente prequirúrgico: un problema que nos afecta a todos. *Revista Colombiana De Cirugía*, 32(2), 115-120.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.30944/20117582.15>
- Ríos, J. M., Sánchez, E. G., Yepes, L. V., Carvajal, C. T., & Zapata, A. M. (2020). *Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo*. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. <https://doi.org/https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811>

- Riveros, T. A., & Chávez, M. N. (2021). *Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.11955/788>
- Rodrigues, M. D., Rocha, P. B., Araripe, P. F., Rocha, H. A., Sanders, L. L., & Kubrusly, M. (2019). Transtorno de ansiedad social en el contexto del aprendizaje basado en problemas. *Revista Brasileira De Educação Médica*, 43(1), 65-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1rb20180110>
- Rodríguez, J. S., Palmero, J. R., & Rivas, E. S. (2024). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Complutense de Educación*, 26, 159-174. [https://doi.org/https://doi.org/10.5209/rev\\_rced.2015.v26.46360](https://doi.org/https://doi.org/10.5209/rev_rced.2015.v26.46360)
- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Editorial Espasa. [https://doi.org/https://www.academia.edu/52549903/COMO\\_SUPERAR\\_LA\\_ANSIEDAD\\_ENRIQUE\\_ROJAS\\_Nn\\_Am](https://doi.org/https://www.academia.edu/52549903/COMO_SUPERAR_LA_ANSIEDAD_ENRIQUE_ROJAS_Nn_Am)
- Rueda, D., Castillo, P., & Gonzales, J. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Scielo*, 10(3), 186. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2017000300179](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300179)
- Ruido, P. A., Castro, Y. R., & Fernández, M. L. (2015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*(13), 54-57. <https://doi.org/https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.317>
- Salud, O. M. (2014). Documentos Básicos. 48.<sup>a</sup> edición, 224. <https://doi.org/https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Sampieri, R. H., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education. <https://doi.org/978-1-4562-6096-5>
- Sánchez, J. A., Flores, J. B., Moreno, G. J., & Sianca, A. P. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(2), 3153-3172. <https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172>
- Sanchis, R. J., Serrano, C. A., Lizancos, F. M., & Riera, J. R. (2020). Evolución y estado del modelo comunitario de atención a la salud mental. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*, XXXIV(1), 81-86. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.014>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Souza, Â., Amarante, P. D., & Abrahão, A. L. (2019). Inclusión de la salud mental en la atención primaria de salud: estrategia de atención en el territorio. *Revista Brasileira*

*de Enfermagem*, 72(6), 1677-1683. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0806>

- Sunkad, G. (2023). El impacto de las redes sociales en la sociedad. *Revista Internacional de Salud Social*, 2(10), 785-791. <https://doi.org/10.58860/ijsh.v2i10.121>
- Trejo, J. J., Pumarejo, J. R., & Pumarejo, J. R. (2021). Estudio de las ventajas de las MiPyMES al adherirse a las redes sociales en Ciudad Victoria (Tamaulipas). *Vinculatégia*, 7(1), 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.29105/vtga7.2-31>
- Ulloa, E., & Peña, E. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 19 años”. Estudio a realizarse en la Comunidad Educativa Bilingüe Cristiana “Israel” durante el periodo 2015-2016, en los estudiantes de décimo de Básica hasta tercero de Bachill*. Universidad del Azuay. <https://doi.org/http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/5442>
- Valdivia, E. (2017). *Concepto de salud mental dentro de la medicina tradicional en las comunidades indígenas de Michoacán*. Uruapan, Michoacán: Universidad Don Vasco. A. C.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital De Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

## ANEXOS

### Propuesta

#### 1.1 Directriz para la reducción de la adicción a redes sociales y ansiedad

#### 1.2 Introducción

En la actualidad, las redes sociales han asumido un papel fundamental en la vida diaria de millones de personas en todo el mundo. Plataformas como TikTok, Facebook, Instagram y Twitter han transformado la manera en que nos conectamos con nuestro entorno. Estas redes ofrecen una oportunidad única para la interacción, permitiendo a los usuarios compartir y explorar rápidamente momentos, pensamientos, emociones y experiencias. Sin embargo, a medida que su popularidad crece, también aumenta la preocupación por los posibles efectos negativos en la salud mental y el bienestar emocional debido al uso excesivo de estas plataformas.

En este contexto, la necesidad de abordar la adicción a redes sociales se posiciona como una prioridad en la sociedad actual, pues no solo impacta en el bienestar individual sino que también puede tener consecuencias en las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, así como el bienestar físico y emocional, ya que la exposición constante al contenido generado en redes sociales, que frecuentemente se centra en imágenes idealizadas, estereotipos y estilos de vida que al parecer son perfectos, puede desencadenar en los usuarios sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión. Además, la pérdida progresiva de la capacidad de controlar y gestionar el tiempo que está dedicado a estas plataformas influye en la adopción de hábitos perjudiciales y sedentarios, lo cual tiene un impacto negativo en el desarrollo integral de las personas, afectando tanto su crecimiento personal como sus interacciones sociales y su salud física.

Para alcanzar el objetivo de disminuir la adicción a redes sociales, es posible emplear técnicas que fomenten un uso más equilibrado, aumenten la comprensión de los efectos negativos en relación al exceso de tiempo en estas plataformas y promuevan descansos regulares para estimular el contacto personal, hobbies y otras actividades. Las plataformas no solo deberían ser responsables de brindar un espacio de interacción sino también de contribuir al bienestar de sus usuarios. De este modo, es importante que las plataformas implementen herramientas que ayuden a las personas a gestionar su tiempo en línea de forma consiente, estableciendo límites y recordando la importancia de tomar pausas activas.

Por otra parte, la ansiedad es una respuesta natural del cuerpo humano ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Sin embargo, en la sociedad actual, en la cual los estímulos y preocupaciones pueden llegar a ser muy agobiantes, la ansiedad ha alcanzado niveles preocupantes y la reducción de esta ansiedad se ha vuelto crucial para promover el bienestar emocional y físico de las personas en todos los aspectos de su vida. Además, la ansiedad crónica puede afectar significativamente a la salud mental, generando síntomas como la preocupación constante, el estrés y dificultad para concentrarse. Sin dejar de lado el impacto que provoca en la salud física, ya que al no tratar esta ansiedad hay un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales y problemas inmunológicos.

La conexión entre la mente y el cuerpo destaca la importancia de abordar la ansiedad de manera integral. En este contexto la reducción de la ansiedad se posiciona como una prioridad para mejorar la salud y el bienestar, tanto físico como emocional. Al implementar estrategias efectivas para el manejo del estrés y regular las respuestas emocionales, las personas pueden desarrollar mayor resiliencia frente a los desafíos y esto les va a permitir disfrutar de una mejor calidad de vida. Esto no solo es un beneficio a nivel individual, sino que también fortalece comunidades y a la sociedad en general.

### **1.3 Objetivos**

- Reducir la adicción a redes sociales entre los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante.
- Abordar la ansiedad encontrada en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa San Roque del cantón Antonio Ante.

### **1.4 Contenidos de la guía**

#### **1.4.1 Ansiedad leve**

La ansiedad leve se caracteriza por síntomas como preocupación ocasional, nerviosismo leve o sensación de tensión que no interfieren significativamente con las actividades diarias de una persona. Aquellos que experimentan este nivel de ansiedad pueden tener dificultades para relajarse en ciertas situaciones o pueden sentirse levemente inquietas, pero aun así son capaces de funcionar con normalidad y no se experimenta un malestar extremo. Aunque este nivel de ansiedad parece ser manejable es importante recurrir a técnicas de afrontamiento y buscar respaldo emocional a tiempo para evitar que la ansiedad empeore.

#### **1.4.2 Ansiedad Moderada**

La ansiedad moderada presenta un nivel intermedio de ansiedad que se caracteriza por la manifestación de síntomas más pronunciados. Entre los síntomas asociados con la ansiedad moderada se incluyen preocupación persistente, nerviosismo más notable en comparación con la ansiedad leve, irritabilidad, dificultad para concentrarse y síntomas físicos como tensión muscular, fatiga y dificultades para conciliar el sueño. Este conjunto de síntomas puede interferir significativamente en la capacidad de realizar actividades cotidianas como el desempeño laboral, las relaciones interpersonales y las responsabilidades familiares.

#### **1.4.3 Ansiedad Grave**

La ansiedad grave es una condición mental que se caracteriza por la intensidad y persistencia de los síntomas. Las personas que presentan este nivel de ansiedad pueden experimentar síntomas físicos y psicológicos como ataques de pánico, preocupación extrema, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, irritabilidad, problemas gastrointestinales y palpitaciones cardíacas, entre otros. En este nivel los síntomas mencionados son tan severos que pueden inferir gravemente con el desempeño laboral, escolar, las relaciones interpersonales y otras áreas importantes de la vida.

#### **1.4.4 Consecuencias de la ansiedad**

La ansiedad conlleva una variedad de implicaciones que afectan tanto el bienestar mental como físico. Además de desencadenar trastornos de ansiedad más severos, como trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad crónica puede afectar las relaciones interpersonales y

generar dificultades en entornos laborales y académicos debido a la dificultad para concentrarse. Los síntomas físicos asociados a la ansiedad, como dolores de cabeza, tensión muscular y malestares gastrointestinales, son frecuentes, y la ansiedad prolongada puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. La ansiedad puede perjudicar significativamente la calidad de vida al dificultar el disfrute de actividades cotidianas y la obtención de metas personales y profesionales.

#### 1.4.5 Como disminuir la ansiedad

Disminuir la ansiedad es un desafío común que en la actualidad enfrentan muchas personas y enfrentarlo requiere un enfoque integral, es decir que se debe abordar el enfoque desde múltiples perspectivas o dimensiones. Para reducir los niveles de ansiedad, es importante practicar técnicas como la respiración profunda y atención plena, junto con la adopción de hábitos saludables como realizar ejercicio de manera regular y mantener una alimentación balanceada. Definir límites en las obligaciones, priorizar el autocuidado y mantener rutinas diarias son pilares fundamentales en este proceso. Además, buscar apoyo tanto en amigos y familiares como en profesionales de la salud mental es esencial, pues ello puede aliviar la carga emocional y proporcionar estrategias adicionales para afrontar la ansiedad de manera efectiva.

### 1.5 Estrategia N° 1

#### a. Nombre de la Estrategia:

Orientación dirigida a padres de familia para promover el uso responsable de las redes sociales por parte de los estudiantes.

#### b. Objetivos de la estrategia:

- Promover una mayor sensibilización entre los padres de familia sobre la importancia de educar a sus hijos en el uso adecuado y responsable de las redes sociales.
- Dar conocimiento a los padres sobre los peligros vinculados al exceso de uso de redes sociales.

#### c. Destrezas a desarrollar:

Esta estrategia busca capacitar a los padres para guiar a sus hijos en el uso responsable de las redes sociales, desarrollando destrezas como la gestión del tiempo, la autorregulación, la conciencia digital, la comunicación efectiva, la educación parental y la promoción del equilibrio entre la vida digital y la vida real.

#### d. Desarrollo de la estrategia:

Nombre de las actividades	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Creación de un acuerdo familiar sobre el uso de redes sociales.	Los padres e hijos trabajaran juntos para establecer reglas claras sobre el uso de redes sociales en el hogar,	60 min	-Hojas -Marcadores -Esferos

---

cubriendo temas como el tiempo en línea, la privacidad, la interacción con extraños y el comportamiento en redes sociales.

Se les motivará a colocar el acuerdo en un lugar visible y a revisarlo regularmente con sus hijos para garantizar su cumplimiento.

<b>Establecer un ejemplo de equilibrio de redes sociales</b>	<b>un uso de</b>	Dado que los padres son figuras de referencia de conducta, demostrar una utilización equilibrada de la tecnología y redes sociales constituye un ejemplo constructivo para los hijos, promoviendo la adopción de hábitos saludables y responsables.	Ilimitado	
<b>Conectando familia</b>	<b>en</b>	Padres e hijos deben mantener una comunicación abierta respecto a sus vivencias diarias, pensamientos y emociones. Compartir estas vivencias en familia fortalecerá los lazos afectivos y promueve que los jóvenes pasen más tiempo hablando de sí mismos y escuchando a su familia, en lugar de que ese tiempo sea destinado a redes sociales.	Ilimitado	
<b>Noche desconexión familiar</b>	<b>de</b>	Los padres planearan noches exclusivas para la familia, sin dispositivos electrónicos. Durante este tiempo se promoverá la interacción entre los miembros de la familia mediante juegos de	2-3 horas	-Películas -Juegos de mesa -Comida

---

---

mesa, actividades al aire libre, charlas o cine en casa. Se incentivará a los padres a reflexionar sobre la importancia de pasar tiempo de calidad en familia, sin distracciones digitales.

**Día de actividades al aire libre** Los padres organizarán días de actividades al aire libre para la familia, como caminatas, picnics o juegos en el parque, con el objetivo de promover la comunicación y el disfrute mutuo sin la interferencia de dispositivos electrónicos. Se les animará a utilizar este tiempo para conectarse con sus hijos y fortalecer los vínculos familiares lejos del mundo digital.

---

## 1.6 Estrategia N° 2

### a. Nombre de la Estrategia:

Promoción de un ambiente escolar de uso responsable de redes sociales.

### b. Objetivos de la estrategia:

- Crear conciencia entre los profesores y el personal de la institución educativa acerca de la relevancia de fomentar el uso responsable de las redes sociales entre los estudiantes.
- Definir normativas y políticas precisas dentro de la institución para regular el uso responsable de las redes sociales por parte de los estudiantes.

### c. Destrezas a desarrollar:

Esta estrategia busca equipar al personal educativo con habilidades para fomentar un uso responsable de las redes sociales entre los estudiantes, incluyendo concienciación, integración curricular, orientación en línea, establecimiento de políticas, comunicación efectiva y capacidad para abordar problemas relacionados con el uso de redes sociales.

### d. Desarrollo de la estrategia:

<b>Nombre de las actividades</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Concientización sobre el uso de redes sociales</b>	Impartir una charla sobre la importancia del uso de las redes sociales y su impacto en la vida estudiantil, presentar estadísticas y ejemplos reales y relevantes para sensibilizar a los participantes.	30 min	-Computador -Proyector -Diapositivas -Cartulinas
<b>Políticas escolares para el uso de redes sociales</b>	Se organizará un debate sobre la implementación de políticas escolares relacionadas con el uso de redes sociales. Los participantes deberán argumentar diferentes posturas y llegarán a consensos sobre las mejoras prácticas.	45 min	-Hojas -Esferos
<b>Análisis de casos reales</b>	Los docentes tienen la opción de exponer a los alumnos casos reales o ficticios que ejemplifiquen escenarios donde el uso indebido de las redes sociales conlleva consecuencias. Los estudiantes pueden analizar estas situaciones y discutir cuáles serían las acciones más adecuadas a tomar.	45 min	-Aula de clase -Hojas -Marcadores
<b>Creación de guías de uso responsable</b>	Los estudiantes tienen la oportunidad de colaborar en equipos para elaborar materiales educativos, como folletos o posters, que fomenten un uso responsable de las redes sociales. Estos materiales pueden contener sugerencias prácticas, pautas	1 hora	-Cartulinas -Impresiones -Marcadores -Pegamento -Lápiz y colores

---

de conducta en línea y tácticas para salvaguardar la privacidad.

<b>Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico</b>	Los docentes deberán ofrecer materiales y tareas que asistan a los alumnos en el fortalecimiento de su pensamiento crítico al examinar la información hallada en plataformas digitales. Pueden instruirles sobre la importancia de confirmar fuentes, distinguir entre datos y opiniones, y valorar la confiabilidad de los contenidos en internet.	45 min
---	---	--------

---

### 1.7 Estrategia N° 3

**a. Nombre de la Estrategia:**

Autoconciencia sobre el uso de redes sociales entre los estudiantes.

**b. Objetivos de la estrategia:**

- Estimular la reflexión personal de los estudiantes acerca de sus patrones y conductas en las plataformas digitales.
- Crear conciencia entre los alumnos sobre los peligros y resultados del mal uso de las redes sociales.
- Desarrollar las habilidades de los estudiantes para que tomen decisiones más informadas y prudentes mientras navegan en línea.

**c. Destrezas a desarrollar:**

Esta estrategia facilita a los estudiantes el desarrollo de destrezas como la reflexión sobre su propio uso de las redes sociales, la comprensión de posibles consecuencias negativas del uso inapropiado de estas plataformas, y la habilidad de tomar decisiones informadas para fomentar un uso más responsable y consciente de las redes sociales.

**d. Desarrollo de la estrategia:**

---

Nombre de las actividades	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
<b>Investigación de consecuencias reales</b>	Los estudiantes deberán investigar por su propia cuenta casos reales en los	45 min	-Conexión a internet

---

---

	que el uso inapropiado de redes sociales haya tenido consecuencias negativas en la vida de las personas, se le animará a presentar esos hallazgos con un familiar, amigo o docente.		-Plataformas digitales como google
<b>Análisis de consecuencias</b>	Individualmente los alumnos analizan situaciones de uso inadecuado de redes sociales y exploran las potenciales repercusiones negativas que podrían surgir, resaltando la relevancia de tomar decisiones fundamentadas.	30 min	
<b>Diario de registro de redes sociales</b>	Los alumnos mantienen un registro semanal del tiempo dedicado a las redes sociales y reflexionan sobre la posibilidad de reorganizar este tiempo para actividades más provechosas.	15 min	-Libreta -Esferos
<b>Creación de un plan de gestión del tiempo</b>	Los estudiantes elaboran un plan semanal, individual, que equilibre el tiempo dedicado a diversas actividades, como el uso de redes sociales, estudio y ejercicio, promoviendo una gestión efectiva del tiempo y la reflexión sobre prioridades.	45 min	-Cartulina -Esferos -Marcadores
<b>Establecimiento de metas personales</b>	Los estudiantes establecen objetivos vinculados al uso de las redes sociales, tales como disminuir el tiempo frente a la pantalla o mejorar la calidad de sus interacciones en línea, y	45 min	-Libreta -Esferos

---

---

crean un plan estratégico para lograr dichos objetivos.

---

### **1.8 Estrategia N° 4**

#### **a. Nombre de la Estrategia:**

Promoción de bienestar estudiantil para la gestión de la ansiedad.

#### **b. Objetivos de la estrategia:**

- Disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes.
- Promover la comprensión de la relevancia del autocuidado y la salud mental en el contexto escolar.
- Ofrecer herramientas prácticas y recursos que permitan a los estudiantes gestionar y superar la ansiedad de forma eficaz.

#### **c. Destrezas a desarrollar:**

El propósito de esta estrategia es proporcionar a los estudiantes de competencias como el manejo del estrés, la consciencia emocional, la aplicación de técnicas de relajación y la búsqueda de respaldo social, con la meta de reforzar su bienestar emocional y fomentar un entorno escolar más saludable.

#### **d. Desarrollo de la estrategia:**

<b>Nombre de las actividades</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Respiración profunda</b>	Los estudiantes aprenden y practican la técnica de respiración profunda como un método para disminuir la ansiedad. Se les instruye sobre cómo inhalar profundamente por la nariz, retener el aire durante unos instantes y exhalar lentamente por la boca, repitiendo este proceso varias veces. Se les recuerda la importancia de llevar a cabo esta práctica también en sus hogares.	20 min	
<b>Mindfulness</b>	Se organiza una sesión de atención plena, donde los estudiantes practican la mindfulness enfocándose en	45 min	

---

---

el presente. Se les dirige a través de ejercicios de respiración y exploración corporal para aliviar el estrés y la ansiedad. Se les sugiere a los estudiantes que intenten practicar estos ejercicios en sus hogares.

**Habilidades de afrontamiento** de Los estudiantes adquieren 45 min  
habilidades efectivas para enfrentar y manejar la ansiedad y el estrés. Se les instruye en la identificación de pensamientos negativos, la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales y el uso de diversas técnicas de resolución de problemas. Además, se les anima a aplicar estas estrategias en situaciones cotidianas para fortalecer su capacidad de afrontamiento emocional.

**Actividad física** Se realiza una actividad 40 min  
física que puede incluir yoga o caminatas al aire libre. Estas prácticas ayudan a relajar la tensión muscular y a liberar endorfinas, sustancias químicas que tienen el efecto de reducir la ansiedad y promover una sensación de bienestar y optimismo. Se resalta la importancia de integrar estas actividades en la rutina semanal como una herramienta efectiva para mantener un equilibrio emocional y físico saludable.

---

---

<b>Autocuidado</b>	Los estudiantes exploran y comprenden la relevancia del autocuidado para su bienestar emocional. Participan en diversas actividades, tales como meditación, baños relajantes y momentos de descanso, como estrategias para disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Se les anima a incorporar estas prácticas en su rutina diaria como parte integral de su cuidado personal y manejo del estrés.	45 min
--------------------	--	--------

---

## Modelo del instrumento

### 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: [kesanchezm@utn.edu.ec](mailto:kesanchezm@utn.edu.ec)

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

### Instrucciones:

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

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

### Cuestionario

**1. Género:**

M ( ) F ( )

**2. Edad:**

..... años

**3. Autodefinition étnica:**

Blanco ( ) Mestizo ( ) Afrodescendiente ( ) Indígena ( ) Otro: .....

**4. Año de bachillerato:**

Primero ( ) Segundo ( ) Tercero ( )

**5. Usted vive con:**

Sus padres ( ) Solo mamá ( ) Solo papá ( ) Otros familiares ( )

**6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más (marque una sola)?**

Whatsapp ( ) Tiktok ( ) Youtube ( ) Instagram ( ) Facebook ( ) Snapchat ( ) Twitter ( )

Discord ( ) Telegram ( ) No tengo ninguna red social ( )

**7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales (marque uno solo)?**

Teléfono ( ) Tablet ( ) Computadora ( )

**8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales (marque uno solo)?**

Casa ( ) Colegio ( ) Cyber ( ) Otros lugares ( )

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

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

\*Las siguientes preguntas marque con una sola X según corresponda su respuesta tomando en cuenta la siguiente tabla:

1	2	3	4	5				
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre				
				1	2	3	4	5
10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.								
11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.								
12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.								

13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
19. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
20. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
21. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
22. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
23. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
24. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
25. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
26. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
27. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
28. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
29. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
30. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
31. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
32. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

1	2	3	4			
Nunca o casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre			
			1	2	3	4
33. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.						
34. Me siento atemorizado(a) sin motivo.						
35. Me altero o agito con rapidez.						
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 estarme quieto(a).				
42. Siento que el corazón me late aprisa.				
43. Sufro mareos (vértigos).				
44. Me desmayo o siento que voy a desmayarme				
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.				
52. Tengo pesadillas.				

# Autorización del Rector de la Unidad Educativa San Roque



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023

MSc.

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN ROQUE"

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 **SÁNCHEZ MIRANDA KAREN ESTEFANIA**, C.C.: **105040498-5**, del octavo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, puedan aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltarse que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente

Dr. José Revelo

DECANO DE LA FECYT

Recibido  
del 10/23  
13h00

UNIDAD EDUCATIVA  
"SAN ROQUE"  
RECTORATO

