



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 REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES
DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO DE LA
CIUDAD DE OTAVALO”**

Modalidad: Presencial

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

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

Autor: Sauñi Andrade Rommel Fernando

Director: MSc. Marco Antonio Tafur Vasconez

Ibarra, julio 2024

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

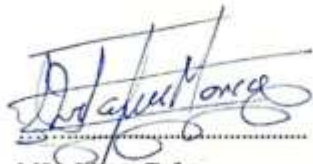
Ibarra, 01 de julio de 2024

MSc. Marco Tafur

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.



MSc. Marco Tafur

C.C.: 100.146.121-7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1003299615	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Sauñi Andrade Rommel Fernando	
DIRECCIÓN:		Otavalo - Imbabura	
EMAIL:		rfsaunia@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:	062922621	TELÉFONO MÓVIL:	0961467187

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Adición a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo de la ciudad de Otavalo
AUTOR (ES):	Sauñi Andrade Rommel Fernando
FECHA: DD/MM/AAAA	01/07/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Jorge Edmundo Gordon Msc. Marco Antonio Tafur

2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá 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: Rommel Fernando Sauñi Andrade

DEDICATORIA

A mis padres Enrique y Rosario, por ser mi red de apoyo, mi hombro de descanso, mi ejemplo de fortaleza, de principios y valores que me han acompañado desde el primer día, y que ahora formarán parte de este génesis en el mundo profesional.

A mis hermanos Santiago y Daniel, por enseñarme que la inocencia y el buen corazón no pueden ser alterados por mas contrariedades que la vida presente. Han sido mi fuente de energía para esforzarme día a día, con el único fin de guiarles por el camino del trabajo, la responsabilidad y también los tropiezos que todo proceso conlleva.

A mis abuelas Rosario y Marcela, que me vieron y contribuyeron en el comienzo de este largo sueño y aunque en el presente no pueden celebrar el fin del mismo a mi lado, este logro es para ellas porque supieron sembrar en mí algo que un título profesional no te otorga, el SER UNA BUENA PERSONA.

Y a cada uno de mis familiares más cercanos, tíos, primos y amigos que son la familia que escogí, sin ellos y su aliento este logro no sería lo mismo. A la distancia mi gratitud eterna a cada uno de ustedes, esto es nuestro.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a la Universidad Técnica del Norte por abrirme las puertas de tan noble institución que se dedica a la construcción de saberes y profesionales año con año. A mi Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) por brindarme un espacio libre y cálido para la guía correspondiente a mi carrera, y a la vez haberme llenado de experiencias, sabiduría y colegas de esta linda profesión.

A mi tutor Msc. Marco Tafur y mi asesor Msc. Jorge Gordon por sus enseñanzas, experiencias, apertura en cada una de sus clases y en el acompañamiento de mi trabajo de grado, todo lo impartido por sus personas será de gran utilidad en el transcurso de mi vida profesional.

Por último, a todos mis profesores y compañeros con los que compartí ocho semestres llenos de alegrías, tristezas y sobre todo conocimientos, simplemente agradecerles de manera infinita por ser parte de la construcción de mi persona como profesional.

Resumen

En un mundo globalizado y que avanza a pasos agigantados en el desarrollo de aparatos tecnológicos han traído consigo la creación de espacios virtuales para todas las personas. Dentro de estas se recolecta la información a nivel global y abre una ventana gigantesca para una interacción libre e indefinida, lo cual en poblaciones como la de adolescentes han creado problemas de adicción por no administrar el tiempo de manera adecuada y consigo problemas de ansiedad. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la adicción a las redes sociales en la ansiedad de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo”. El presente proyecto desarrollado es una investigación mixta, por lo tanto, abarca lo cualitativo y cuantitativo de alcance descriptivo; la población estudiada fue los estudiantes de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Otavalo” con un universo de 306 estudiantes de la institución y con una muestra representativa de 305 personas. En base a los estándares de Rho de Spearman que mide la fuerza de relación entre las variables de adicción a redes sociales y ansiedad nos indica que existe una relación estadísticamente significativa media ya que el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000). Por lo tanto, se concluyó que la adicción a redes sociales tiene una influencia real en la generación de ansiedad, a mayor uso de las redes sociales sin un control, existirá un incremento de la ansiedad notable y su sintomatología estará presente en los estudiantes que no manejen las redes sociales apropiadamente.

Palabras clave: Ansiedad, adicción, salud, estudiantes, redes sociales, control.

Abstract

In a globalized world that is advancing by leaps and bounds in the development of technological devices, they have brought with them the creation of virtual spaces for all people. Within these, information is collected at a global level and opens a gigantic window for free and indefinite interaction, which in populations such as adolescents has created addiction problems due to not managing time appropriately and leads to anxiety problems. The objective of this study is to analyze the influence of addiction to social networks on the anxiety of high school students at the “Otavalo” Educational Unit. The present project developed is a mixed research, therefore, it covers qualitative and quantitative descriptive scope; The population studied was the technical high school students of the “Otavalo” Educational Unit with a universe of 306 students from the institution and with a representative sample of 305 people. Based on Spearman's Rho standards, which measure the strength of the relationship between the variables of addiction to social networks and anxiety, it indicates that there is a medium statistically significant relationship since the p-value is less than 0.05 (p-value equal to 0.000). Therefore, it is concluded that addiction to social networks has a real influence on the generation of anxiety, greater use of social networks without control, there will be a notable increase in anxiety and its symptoms will be present in students who do not manage social networks appropriately.

Key words: Anxiety, addiction, health, students, social networks, control.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
Objetivo General.....	2
Objetivos Específicos	2
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	6
1.1 Salud Mental	6
1.1.2 Importancia de la salud mental	8
1.1.3 Cuidado de la salud mental	9
1.2 Redes Sociales	10
1.2.1 Definición	10
1.2.2 Clasificación de las redes sociales	11
1.2.3 Ventajas y desventajas de las redes sociales.....	12
1.3 Adicción a Redes Sociales	13
1.3.1 Conductas adictivas	13
1.3.2 Causas y consecuencias de la adicción a redes sociales	14
1.3.3 Dimensiones (test)	16
1.4 Ansiedad	17
1.4.1 Concepto	17
1.4.2 Dimensiones (test)	17
1.4.3 Niveles de ansiedad.....	18
1.5 Adicción a Redes Sociales y Ansiedad.....	19
1.5.1 Hallazgos actuales.....	19
CAPITULO II: MATERIALES Y METODOLOGÍA.....	21
2.1 Tipo de Investigación.....	21
2.2 Métodos, Técnicas e Instrumentos.....	21
2.2.1 Métodos.....	21
2.2.2 Técnica e Instrumento.....	22
2.3 Preguntas de Investigación e Hipótesis.....	22
2.4 Matriz de Operacionalización de Variable	23
2.5 Participantes	25
2.6 Procedimiento o Análisis de Datos	26

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
3.1 Niveles de Ansiedad y Adicción a Redes Sociales	27
3.2 Relaciones entre Variables.....	32
CAPITULO IV: PROPUESTA	37
4.1 Guía para la Mitigación a la Adicción a Redes Sociales y Ansiedad	37
4.1.1 Introducción	37
4.1.2 Objetivo de las estrategias	37
4.2 Contenidos de la Guía.....	38
4.2.1 Estrategia N°1	38
4.2.2 Estrategia N°2	40
4.2.3 Estrategia N°3	42
4.2.4 Estrategia N°4	45
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS	50
ANEXOS.....	57

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Dimensiones e indicadores del test de Young	23
Tabla 2 Universo de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo”	26
Tabla 3 Estadísticas Descriptivas de la Variable Ansiedad	27
Tabla 4 Estadísticas Descriptivas de la Variable Adicción a Redes Sociales (ARS)	28
Tabla 5 Niveles de Ansiedad	29
Tabla 6 Niveles de Adicción a redes sociales	29
Tabla 7 Tabla Cruzada Sexo* Niveles de Ansiedad	30
Tabla 8 Tabla Cruzada Sexo* Adicción a Redes Sociales	31
Tabla 9 Estadística Kolmogorov-Smirnov	32
Tabla 10 Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (Puntajes totales)	33
Tabla 11 Correlaciones de las Dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad	34

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se utilizan principalmente para conectar a la gente, pero también han evolucionado hasta convertirse en lugares donde construimos y mantenemos conexiones, desarrollamos nuestras propias identidades, compartimos nuestros pensamientos y aprendemos cosas nuevas sobre el mundo que nos rodea todo el tiempo. El grupo demográfico de 16 a 24 años utiliza cada vez más estos canales digitales. En términos de desarrollo emocional y psicológico de las personas la adolescencia es un momento crítico de la vida. Por tanto, debemos comprender mejor cómo afectan las redes sociales a los alumnos. Debemos prestar mucha atención a los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en la salud de las personas. (Armaza, 2023)

Entre los aspectos negativos del uso inadecuado de estas plataformas se encuentran el distanciamiento social, la falta de privacidad, la mala inversión de tiempo y las distracciones del hogar o el aula. Por otro lado, también hay beneficios, como el acceso instantáneo a información que puede ayudar con el trabajo académico y la capacidad de coordinar las actividades de varias personas a la vez, lo que puede ser una herramienta útil para conectar eficazmente a los usuarios. (Hernández et al, 2017)

Por lo tanto, no podemos negar que influye en el desarrollo de la personalidad de las personas según la etapa de la vida en la que se encuentren. Esto acarrea dos caras de una moneda que bien puede afectar a los jóvenes, los mismos que podrán decidir si estos nuevos medios, que les conectan con el mundo exterior y les dan una plataforma para expresarse, son beneficiosos para su desarrollo social o sólo ponen en peligro aún más su capacidad para relacionarse con los demás basándose en sus propias experiencias. (Molina y Toledo, 2014)

En la actualidad los adolescentes de bachillerato no suelen emplear el tiempo de la mejor manera, hasta hace unos pocos años era común ver a jóvenes haciendo deporte, practicando sus hobbies, participando en bailes o actividades culturales de la ciudad incentivados por la energía característica de esta edad. pero con el tiempo y las revoluciones tecnológicas hemos llegado a la era de la información, la cual ha traído consigo todo tipo de aparatos de nueva generación que han nublado el interés de la juventud hoy en día, lo cual se ve reflejado en la aparición de trastornos como la ansiedad a edades más tempranas.

Objetivo General:

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

Objetivos Específicos:

- Describir los niveles de ansiedad y los niveles de adicción las redes sociales de los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo”.
- Correlacionar los niveles de ansiedad y adicción a redes sociales con los géneros de los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo”
- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad que se establezca por el uso de las mismas.
- Diseñar una guía para mitigar la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo “.

Como resultado de los enormes avances tecnológicos de las últimas décadas, las tecnologías de la información y la comunicación han cambiado significativamente la sociedad.

Pero estos avances también han planteado multitud de problemas, como el uso inadecuado y excesivo de Internet, la discriminación de género, la adicción a Internet y la ciberdelincuencia. Estos retos no siempre reciben la atención que merecen debido a la falta de conocimiento sobre su alcance y efectos. (Rojas y Yepes, 2022)

La adolescencia es un periodo crucial en el desarrollo humano, ya que está marcado por importantes cambios emocionales, sociales y psicológicos. Los adolescentes pasan por una montaña rusa emocional, desde la alegría y el deleite hasta la pena y la angustia. Estos cambios emocionales son un reflejo de su afán por forjar su propia identidad y su búsqueda de independencia. Estos ajustes brindan a los individuos la oportunidad de considerar sus valores y creencias y empezar a hacer planes para el futuro. La adolescencia es una época crucial en la que las personas experimentan una profunda metamorfosis, aceptan quiénes son y se preparan para asumir responsabilidades de adultos y participar activamente en la sociedad. (Dorantes, 2023)

Aunque la adolescencia se considera una buena etapa de desarrollo desde el punto de vista biológico, los cambios mencionados se producen con rapidez, lo que obliga a los adolescentes a adaptarse a nuevas expectativas y realidades. Como consecuencia, cada persona debe hacer un esfuerzo adicional para adaptarse a estos cambios. Como resultado del desequilibrio entre los factores biológicos, psicológicos y sociales que resulta del desarrollo de diferentes comportamientos -algunos de los cuales pueden ser ventajosos mientras que otros pueden tener efectos perjudiciales-, durante este proceso pueden surgir problemas de adaptación e incluso trastornos psicopatológicos, como la ansiedad. Además, se relaciona con la adicción a sustancias, los problemas relacionados con Internet y la aparición de la depresión. (Díaz y Santos, 2018)

Varios estudios han descubierto que los estudiantes de secundaria presentan síntomas que pueden ser indicativos de ansiedad, como sudoración anormal o excesiva, taquicardia, agresividad

y nerviosismo, que se manifiestan cuando no pueden utilizar un dispositivo tecnológico. (Lagla y Abril, 2020)

Últimamente han sido más evidentes los daños irreparables que pueden causar estos sitios dentro de una estructura familiar y la mente de los jóvenes, la misma que es susceptible a recibir información errónea y a desvirtuar la forma en que se presentan diferentes circunstancias de la vida, provocando desordenes en el estado de ánimo y una posible dependencia al uso de los móviles en su vida cotidiana.

Cabe resaltar el importante evento global que fue la pandemia mundial por la aparición del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) el cual provocó un cambio en la vida de todas las personas, convirtiendo en un requisito importante el acceso a celulares, laptops o computadoras para poder suplir la presencialidad en la vertiente social, profesional y académica. Gracias a este suceso las plataformas digitales se transformaron en fuentes de información sobre la enfermedad y de entretenimiento sin límite por las mismas restricciones que se manejaron en ese momento para evitar contagios y resguardar tanto la salud como la economía de las familias. (Aguirre et al, 2020)

La adaptabilidad de las redes sociales ha aumentado sus descargas y usos, sobre todo en redes tradicionales como Facebook e Instagram. Las aplicaciones de mensajería instantánea también han tomado el relevo como principal fuente de "información" de los medios de comunicación, trayendo consigo una gran cantidad de información falsa y teorías sin fundamento que repercuten negativamente en la veracidad de las noticias proporcionadas por los sitios oficiales. (González, 2020),

Este último tiempo ha surgido en los últimos años con gran fuerza, describiendo por qué los estudiantes dejan de lado sus actividades y tareas escolares para enfrascarse en las

publicaciones, juegos y noticias que contienen sus aplicaciones de uso frecuente. En otra investigación sobre el impacto de las redes sociales en estudiantes indígenas que utilizaban Internet para sus clases, se encontró que éstas también resultaron ser distractores durante sus procesos de aprendizaje, por lo que se le atribuyó un bajo rendimiento académico. (Dzib y Durán, 2020)

En casos más recientes se ha llegado a la exposición riesgosa de información y filtraciones de imágenes que pueden comprometer la privacidad e integridad de las personas que las envían, es de conocimiento cada vez más frecuente los términos como ciberbullying o el sexting que implican vulneraciones profundas a las víctimas de estos casos, sobre todo en la autoestima que a esa edad están recién cimentándose y se puede ver gravemente afectada a corto y largo plazo.

Tanto con los datos, estrategias o guías para mitigar el tema, se tendrá una serie de beneficiarios, entre los directos tenemos: Los estudiantes serán los principales beneficiarios directos ya que, al mitigar este tipo de adicción y ansiedad generada por el uso de las redes sociales brindaremos nuevos aportes de estos modernos fenómenos que han estado presentes en esta población, pero que no se le ha tomado la importancia necesaria debido a las pocas investigaciones que se han realizado en la ciudad y en los planteles educativos que brindan los cursos de bachillerato en Otavalo.

Los profesores serán también beneficiados por esta investigación ya que comprenderán de donde surgen muchas de las conductas que intervienen en las relaciones dentro del aula de clase, y que pueden molestar al docente cuando esté impartiendo el contenido de sus cátedras. La Unidad Educativa “Otavalo” y el DECE podrán trabajar de la mano con la guía que otorgaremos para que propongan acciones referentes a estas situaciones que son problemáticas en la comunidad estudiantil de bachillerato técnico e implementar distintos caminos de orientación y prevención para los alumnos referente a las redes sociales y su uso moderado, manteniendo su seguridad y

bienestar tanto física como mental por lo que estos temas serán tratados en el año lectivo 2023-2024.

Como beneficiarios indirectos tenemos a la familia y la sociedad que son el entorno en el que se manejan los estudiantes, su familia se verá beneficiada con la reducción de la ansiedad y el uso excesivo de las redes sociales con los mecanismos que entregaremos dentro de la guía, si se lo aplica de la mejor manera puede existir un cambio notable y se verá reflejado en los distintos ámbitos en los que se manejan los adolescentes, mostrando síntomas de seguridad, mejor comunicación entre pares y sociabilidad que nos ayudará a prevenir cualquier conducta riesgosa que pueda poner en peligro la armonía mental del alumno.

La sociedad se favorecerá con esta investigación y la guía propuesta para reducir los problemas de adicción a redes sociales y ansiedad, por consecuente habrá una interacción alejada de las pantallas por parte de las personas, los alumnos también evitaran caer en otros trastornos como la depresión, abuso de sustancias o aislamiento social lo que conlleva problemas dentro de la institución a consecuencia de la ansiedad y la falta de control de las redes sociales.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Salud Mental

1.1.1 Conceptualización de la salud mental

Como introducción para entender la siguiente investigación, la abordaremos desde un punto de vista general, y la iremos profundizando en los distintos puntos a continuación especificando los factores que tienen influencia en la salud mental, su importancia hasta el cuidado de la salud mental desde la prevención. Por esto partimos desde la definición de la salud mental la

cual se conoce como la condición de bienestar mental que permite a los individuos manejar situaciones difíciles, alcanzar su pleno potencial, estudiar y trabajar eficazmente y hacer contribuciones positivas a su comunidad. Es un componente esencial de la salud y el bienestar que apoya nuestra capacidad como individuos y como sociedad para tomar decisiones, formar vínculos con los demás e influir en el entorno que nos rodea. (OMS, 2022)

La salud mental aborda el proceso complejo que cada persona experimenta de manera diferente, con diversos grados de dificultad y resultados sociales y clínicos, no solamente la ausencia de trastornos mentales que son las alteraciones clínicamente significativas de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo y que pueden ser ocasionales o crónicas. (OMS, 2022).

Según algunas organizaciones y autores coinciden en que los entornos laborales estresantes, la desigualdad de género en el lugar de trabajo, la educación inadecuada, el aislamiento social, las malas elecciones de estilo de vida, los actos violentos, las circunstancias de vida desfavorables, la falta de acceso a los alimentos y las violaciones de los derechos humanos son factores que pueden influir negativamente en la salud mental. La pobreza y el bajo nivel educativo son los indicadores más evidentes; los cambios sociales repentinos pueden influir en la salud mental porque obligan a las personas a adaptarse a nuevos entornos para los que a menudo no están preparadas o carecen de recursos. (OMS, 2016) (González y Mojica, 2015) citados en (Maitta et al, 2018)

En la salud mental también influye el componente biológico que se adquiere durante el embarazo y se hereda de los padres. Este factor está estrechamente relacionado con tres coyunturas críticas que conformarán el desarrollo mental de un individuo: la prenatal, definida como cualquier acontecimiento que tenga lugar antes del nacimiento; la perinatal, definida en el momento preciso

del nacimiento; y la posnatal, definida como los cuidados que recibe un recién nacido tras el nacimiento..(Eslava et al, 2024)

1.1.2 Importancia de la salud mental

En 2020, la OMS emitió una advertencia sobre el aumento de problemas de salud mental en todo el mundo debido a la pandemia de COVID-19. Esta importante organización enfatizó la necesidad de abordar la salud mental de manera integral y promover el acceso a servicios de salud mental de calidad para todas las personas, especialmente para aquellas que se ven más afectadas por la pandemia y por otros factores sociales y económicos adversos, por esto una mala salud mental puede afectar la capacidad de las personas para hacer frente a las demandas de la vida cotidiana y puede llevar a problemas de salud física, adicciones, discapacidad e incluso la muerte. (Arnaud, 2023)

La salud mental es una prioridad de la OMS por lo que se han utilizado enfoques alejados del biomédico y han sido promocionados como “salud mental positiva” en la cual Muñoz et al (2016) propone un modelo de seis dominios y una serie de subdominios que caracterizan la salud mental positiva de cada persona que padezcan o no alguna enfermedad, entre estas están: las actitudes hacia ti mismo que aborda el autoconcepto y la autopercepción, el crecimiento y autoactualización que se trata del desarrollo de potencialidades humanas, la integración que es la capacidad de absorber todas las experiencias de su vida y afrontar el estrés, la autonomía que da cuenta de sus relaciones y las decisiones que incluyen a otras personas, percepción de la realidad, y dominio del entorno que es la adaptación y el proceso hacia el éxito personal. La salud mental puede asumirse entonces como un constructo multidisciplinario que integra factores personales, biológicos, sociales y de políticas públicas (Ribot et al, 2020).

Sin duda, tener una salud mental fuerte es necesario para tener una vida sana. Por ello, su importancia ha crecido en los últimos tiempos, y se vio profundamente afectada por una pandemia que sacó a la luz la fragilidad, impotencia y susceptibilidad de la humanidad. (Velosa, 2023)

1.1.3 Cuidado de la salud mental

Las sociedad de un país tercerizado como el nuestro aun mantiene un pensamiento en el que resolver sus problemas por sí mismas es algo normal, sin saber que pueden empeorar emocionalmente cuando no reciben tratamiento psicológico. Independientemente del estatus socioeconómico de una persona, las tácticas deberían utilizarse en las políticas de salud pública que reciben atención para integrar a todos. Al igual que cuidamos nuestro cuerpo haciendo ejercicio y llevando una dieta equilibrada, mantener y mejorar la salud mental requiere atención y trabajo constantes. Para mantener y desarrollar nuestra salud mental a lo largo del tiempo, es imprescindible que mantengamos una red de apoyo social, busquemos tratamiento profesional cuando sea necesario y cultivemos el equilibrio entre la vida laboral y personal. (Ballesteros y Contreras, 2023)

El cuidado de la salud mental para personas naturales y profesionales debe ser una acción emprendida por el individuo en respuesta a sus propias necesidades. Con el fin de apoyar el desarrollo de conductas de cuidado, responsabilidad, dedicación y persistencia que se refuercen y consoliden para que se establezcan como hábitos permanentes, también se debe facilitar que las personas obtengan información oportuna, precisa y clara sobre la importancia del autocuidado. (Díaz et al ,2020)

Sin embargo, para potenciar factores de protección como el cuidado familiar y la gestión de las emociones, las intervenciones en salud mental deben plantearse desde una perspectiva humanizadora que fomente la intimidad, la afectividad y el vínculo con los cuidadores en organizaciones sociales y comunitarias e instituciones educativas. (Bang et al, 2022) citado en (Pájaro & Navarro, 2023)

Con todo esto se buscaría la mejora de la salud y el bienestar emocional de la persona, así como de su círculo más cercano que también suelen ser afectados indirectamente de la enfermedad que se presente.

1.2 Redes Sociales

1.2.1 Definición

En la actualidad existen diferentes definiciones y teorías sobre las redes sociales que la definen como un sitio en la red que permite interactuar y relacionarse con diversos usuarios, entre ellas, compartir intereses comunes. Una red social es una colección de enlaces entre elementos, que pueden ser individuos, organizaciones, objetos digitales como los resultados de búsqueda de Google, células cerebrales o equipos eléctricos. Los nuevos medios de comunicación en línea se entrelazan con las redes sociales. (Kadushin ,2013)

Otra definición similar de Caivano (2010) citado en Barón et al (2021) donde se propone que pueden considerarse mecanismos que permiten a las personas interactuar en diversos entornos, reforzando las redes sociales y actuando como plataforma para el intercambio de conocimientos.

Las redes sociales han creado tendencias y ejercido una gran influencia en la sociedad moderna. A medida que se han ido arraigando en nuestra vida cotidiana, irónicamente han

provocado que nos conectemos más con los demás y nos distanciamos de nuestro yo interior.
(Barrientos & Juárez, 2020)

1.2.2 Clasificación de las redes sociales

Al pasar de los años las redes sociales han ido modificandose y adaptandose a las necesidades de los usuarios, aumentando la funcionalidad y uso dentro de las propias apps. Según Celaya (2008) citado en Herrera (2012) identifica los tres distintos tipos de redes sociales:

- **Redes Especializadas:** Se trata de redes en las que varios grupos con rasgos e intereses similares se reúnen para una determinada actividad social, deportiva, comercial o académica.
- **Redes Profesionales:** Han fomentado la creación de redes y ayudado a personas y empresas a comprometerse y buscar posibilidades. También han proporcionado una amplia lista de contactos para personas, empresas y universidades.
- **Redes Generalistas:** El aumento de usuarios que conversan e intercambian preferencias personales con conocidos cercanos y lejanos caracteriza a este tipo de sitios. (pág. 123)

Un concepto similar nos entrega Area (2008) donde menciona que el fenómeno de las comunidades virtuales ha crecido de forma paralela al desarrollo de servicios y herramientas de la denominada Web 2. 0.. En este sentido podemos hablar de:

- Redes de propósito general o de masas o megacomunidades (por ejemplo, Facebook, MySpace, Twitter)

- Redes abiertas para compartir archivos sean en formato videoclip, presentación, fotografías, (por ejemplo, YouTube, SlideShare)
- Redes temáticas o microcomunidades con un interés específico (por ejemplo, Ning, Elgg, GROU.PS, Google Groups) (pág.3)

1.2.3 Ventajas y desventajas de las redes sociales

Dado que el ser humano es un ser social, a lo largo de la historia se han buscado distintas formas de comunicarse, con el avance de la tecnología se han creado una cantidad innumerable de usos, funciones, plataformas y públicos que confluyen e interactúan entre sí, por esto es innegable su valor e importancia si se tiene a la educación como objetivo, las mismas permiten la expresión, la interacción y la atención de sus exigencias como estudiante. (Naso et al, 2012)

Espinoza et al (2018) explica que estos recursos pueden ser usados para la enseñanza y así expandir los espacios y tiempos de aprendizaje; así mismo benefician la comunicación entre docentes-estudiantes y estudiantes-estudiantes facilitando los espacios de colaboración dentro de las aulas y en los hogares. La construcción de conocimientos y habilidades ya no se limita a los conocimientos de los tutores en el aula, sino que amplía el abanico de herramientas de Internet a las que pueden acceder los estudiantes gracias a las nuevas tecnologías y a las nuevas modalidades de enseñanza-aprendizaje que éstas traen consigo. Estos cambios también asignan nuevas funciones a profesores y alumnos. (Espinoza & Ricaldi, 2018)

Entre los inconvenientes de estas plataformas se encuentran el riesgo para la información privada al utilizar muchas de ellas, la posibilidad de intimidación, acoso o sexting, la posibilidad de que la inmediatez de la información difunda información falsa y lleve a malentendidos o a la difamación de las personas, Por mucho que esta herramienta nos haya facilitado la conexión con

un gran número de personas, también ha provocado una disminución de la interacción humana genuina, alteraciones del sueño, un estilo de vida sedentario, un menor rendimiento académico, estafas, robos de identidad y, lo más grave de todo, trastornos mentales o la incitación de comportamientos narcisistas, hiperactivos y rebeldes. (Limas & Vargas, 2021)

De hecho, muchos estudios han relacionado el uso excesivo de las redes sociales con un mayor riesgo de trastornos afectivos y una deficiencia en las habilidades sociales. También se ha relacionado con la aparición de conductas adictivas que atrapan al adolescente en un mundo virtual, exacerbando el aislamiento social y debilitando los vínculos interpersonales. (Vicario & Roncero, 2019)

1.3 Adicción a Redes Sociales

1.3.1 Conductas adictivas

Puede considerarse como una adicción a comportamientos que se desvían de las normas aceptadas, haya o no droga de por medio. Se caracteriza por la falta de control y la dependencia del estímulo, lo que provoca la privación de otras actividades habituales del individuo y puede cambiar sus interacciones con otras personas de su red social, familiar o sanitaria. (Echeburúa y Corral, 1994).

El problema al estar relacionado con el internet se establece que la adicción a internet se define como un estado de preocupación provocado por una relación con algo o alguien que se utiliza como medio para mantener el propio control y equilibrio interno, proporcionando una sensación de bienestar. Aunque no posee las características específicas de una adicción a

sustancias, sí cumple los requisitos para ser clasificada como adicción sin sustancia.(Fandiño ,2015) citado en (Pantoja et al, 2020)

Para Escurra y Salas (2014) citados en Chiza et al (2021) explican que tres componentes conforman el grupo de síntomas conocido como adicción a las redes sociales: el factor obsesivo de las redes sociales (un síntoma cognitivo caracterizado por el pensamiento constante sobre las redes sociales); el factor de falta de control personal (un síntoma conductual caracterizado por la negligencia en las tareas); y el factor de uso excesivo de las redes sociales (un síntoma funcional caracterizado por la dependencia extrema de las redes sociales).

Existen indicadores de advertencia de que estás empezando a adquirir un hábito relacionado con las TIC, y son los siguientes: La falta de sueño, ignorar otras tareas cruciales, recibir quejas por un uso excesivo, preocuparse todo el tiempo por las redes sociales o el teléfono, mentir sobre las horas de conexión, estar socialmente aislado, estar agitado y experimentar euforia al conectarse contribuyen a ello. Ciertos estados psicológicos o personalidades, como la impulsividad, la disforia (cambios de humor regulares) o enfermedades preexistentes como la depresión, la ansiedad social o el TDAH, pueden a veces hacer a una persona más susceptible a las adicciones. (Echeburúa & Corral, 2010).

1.3.2 Causas y consecuencias de la adicción a redes sociales

El grupo más propenso a volverse adicto a las redes sociales es el de los adolescentes, que además son quienes más las utilizan. En ellas encuentran un lugar donde satisfacer su necesidad de emociones intensas y experiencias novedosas. Esto significa que el placer mental que provocan los estímulos de las redes sociales aumenta la dependencia de los usuarios de estas plataformas porque se sienten aliviados al utilizarlas. Sin embargo, la frecuencia con la que se manejan las

plataformas evita que los usuarios experimenten la incómoda realidad de ser rechazados, aliviando sólo temporalmente sus problemas. (Vicario & Roncero, 2019)

Peele (2000) citado en Young (2005) sugirió que la razón por la que la adicción es psicológicamente problemática es porque te proporciona sentimientos y sensaciones gratificantes que no eres capaz de obtener en otros ámbitos. Las distorsiones cognitivas hacen que las personas vean el entorno de forma incorrecta, lo que da lugar a pensamientos automáticos que desencadenan emociones desagradables y comportamientos desfavorables. (Cabezas, 2016)

La adolescencia es un grupo de edad en el cual por situaciones como la inmadurez, la inestabilidad emocional y la irresponsabilidad ponen en peligro a los menores por no saber elegir contenidos que podrían no ser apropiados para su edad. Ejemplos de estos contenidos son la pornografía, los sucesos violentos y humillantes, el racismo, la xenofobia, el odio y las páginas que sugieren consumir sustancias nocivas o jugar a juegos como los casinos. (Challco et al, 2016). Además, los alumnos pueden no ser capaces de controlar sus emociones en el sistema educativo, donde la disponibilidad de asistencia psicológica está restringida debido a la inmadurez del personal. Como consecuencia, pueden cometer actos perjudiciales para su salud. (Catalina et al, 2014)

También debemos tener en cuenta los efectos negativos del uso de las redes sociales, como la falta de autoconciencia y conocimiento que conlleva atravesar fases como la pubertad, los adolescentes están expuestos a una amplia gama de realidades en las que viven personas de diferentes partes del mundo. Otro efecto es la falta de control de las redes sociales, esto se debe a que estas plataformas proporcionan una comunicación constante, incluida la capacidad de ver cuándo y dónde está conectada otra persona, lo que puede tener un impacto en las interacciones interpersonales diarias de las personas. (Moreno e Isidro, 2018)

Por último y no menos importante hay que tener en cuenta la huella digital que se deja al compartir información privada en las plataformas de redes sociales, la permanencia del ciberacoso que a menudo comienza en los colegios o en actividades extraescolares y se intensifica a través de estos canales, la prevalencia del sexting entre los jóvenes y la posible filtración de imágenes o vídeos que pueden acarrear repercusiones legales, el grooming (el ciberacoso de adultos dirigido a menores), la violencia de género en las redes y la desinformación difundida a través de las apps de mensajería. (Vidal, 2021)

En definitiva, la dependencia de Internet o de las redes sociales es el resultado de un uso excesivo unido a una pérdida de control, por lo que es frecuente que aparezcan síntomas de abstinencia (como ansiedad, depresión e irritabilidad) al no poder acceder temporalmente a Internet, esto desarrolla la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de pasar más tiempo conectado para sentirse satisfecho) y se produzcan efectos perjudiciales en la vida cotidiana. Simultáneamente, se produce una disminución de la actividad física, como hacer ejercicio o practicar deportes, y problemas de concentración en varios ámbitos. (Echeburúa, 2012)

1.3.3 Dimensiones (test)

Dentro del test de Adicción a Redes Sociales encontramos tres dimensiones explicadas por Ecurra & Salas (2014): El primer factor tiene diez ítems dentro del es obsesión por las redes sociales habla acerca del compromiso mental con las redes sociales, pensar repetidamente y constantemente en ellas, la ansiedad y preocupación por no tener acceso a las redes sociales. El segundo factor es Falta de control personal en el uso de redes sociales incluye seis ítems dentro del test que corresponden a la preocupación por la falta de control o la interrupción en el uso de las redes sociales; con el descuido de tareas y actividades. Por último, el tercer factor es Uso

excesivo de las redes sociales que incluye 8 ítems que se refieren a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, muestran el exceso en el tiempo, la incapacidad de no disminuir el uso (pág.10)

1.4 Ansiedad

1.4.1 Concepto

Fernández et al (2012) define a la ansiedad como la emoción más prevalente y universal, es un sentimiento o estado emocional típico en determinadas circunstancias y una reacción rutinaria ante muchas circunstancias cotidianas estresantes. La ansiedad sólo se vuelve patológica y produce un malestar grave con síntomas que repercuten a nivel físico, psicológico y conductual cuando supera un determinado umbral o la capacidad de adaptación de la persona.

Chacón et al (2021) explica que la ansiedad es una reacción natural del organismo ante una amenaza; puede provocar sensaciones desagradables como angustia, agitación, inquietud, impaciencia o hipervigilancia. Pero si la reacción del paciente se vuelve incontrolada y persistente, puede convertirse en un trastorno ansioso.

Para Barlow (2001); Clark y Beck (2012) citados en Diaz & De la Iglesia (2019) es una reacción emocional exagerada y desproporcionada en comparación con el valor real de peligro de la situación desencadenante. Este problema de salud mental suele provocar incapacidad en varios ámbitos, como el trabajo, los estudios y el bienestar personal. Puede dar lugar a un rendimiento general inferior al esperado porque se deriva de un proceso cognitivo desordenado que atribuye una evaluación incorrecta del riesgo y la susceptibilidad. Obstaculiza de inmediato el manejo adaptativo y eficaz de situaciones desafiantes o desagradables.

1.4.2 Dimensiones (test)

Dentro del test de ansiedad de Zung que se utilizó para la investigación encontramos dos dimensiones que separan los items propuestos en este cuestionario. La primera dimensión son los síntomas cognitivos, que constan de cinco ítems. Estos ítems abordan problemas relacionados con la forma en que el organismo procesa la información y afectan a la percepción, la memoria y el pensamiento. Estos síntomas interfieren en el desarrollo normal de las actividades de las personas y pueden manifestarse como cambios de humor, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, trastornos del sueño, sensación de peligro, ataques de pánico y pesimismo generalizado. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

La segunda dimensión son los síntomas somáticos que abarca 15 items en el test, según el neurólogo y psicoanalista alemán Wilhem Shekel citado en Muñoz (2009) es un mecanismo de defensa inconsciente que protege al individuo transformando erróneamente la angustia emocional en un síntoma físico, desviando la atención del conflicto interno que provoca la ansiedad; estas se presentan como taquicardia, dificultad sequedad de boca, aumento del tono muscular, náuseas, diarrea, entre otros y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo. (Rojas, 2014)

1.4.3 Niveles de ansiedad

Los niveles de ansiedad se distinguen en tres dependiendo el nivel de impacto en la persona, para Peterson (2010) mencionado en Pinargote y Caicedo (2019) habla de los siguientes niveles:

Ansiedad Leve: este grado de ansiedad va acompañado de cierto escozor en la persona, y es habitual que tenga siempre la sensación de que algo no conecta con ella. Los sentidos y la percepción son ahora nítidos, y estas respuestas facilitan el mantenimiento de la atención, la resolución de problemas y la seguridad, entre otras cosas.

Ansiedad Moderada: este grado de ansiedad producen sensaciones inquietantes, que suelen manifestarse como agitación o desasosiego. Una persona que experimenta ansiedad leve puede ser menos consciente del panorama general y empezar a prestar más atención a los detalles específicos.

Ansiedad Severa: este grado de ansiedad se produce por una preocupación y una sensación persistente de que las cosas pueden ir mal. Es entonces cuando el pavor se vuelve muy intenso. Es normal sufrir lo que se denomina un "ataque de pánico" cuando la ansiedad alcanza un grado tan elevado. Se trata esencialmente de la respuesta completa de lucha o huida, durante la cual el cuerpo desencadena los comportamientos necesarios para ponerse a salvo.

1.5 Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

1.5.1 Hallazgos actuales

En actuales investigaciones realizadas acerca del uso de las redes sociales y la ansiedad se han encontrado informes donde se asegura que tienen una estrecha relación entre el uso prolongado de las redes sociales y la ansiedad que causa en los usuarios, además de otros factores que se presentan añadiendo problemáticas a la situación como la depresión, falta de habilidades sociales, problemas familiares y escolares. También se indican la relación entre el sexo y la situación sociodemográfica como la investigación presente dentro de las cuales se identifican varios resultados en las diferentes investigaciones consultadas.

En una investigación realizada a adolescentes españoles se les tomó algunos cuestionarios referentes a la ansiedad social y las experiencias relacionadas con internet con dimensiones parecidas al test de ARS tomado en la presente investigación, dentro de la cual se encontró una relación significativa entre las variables estudiadas, donde a mayor adicción a redes sociales existe

mayor ansiedad social y dificultades en las habilidades sociales, lo cual explicaría el uso de internet para evitar el contacto en situaciones reales para entablar relaciones interpersonales. (Torrente et al, 2014).

Por otro lado en estudiantes de preuniversitarios en Perú con población en edades similares a las investigadas en este estudio se encontró que no existe una relación de dependencia entre el tiempo de uso de redes sociales y el trastorno de ansiedad en adolescentes, pero remarca la importancia de las debilidades que muestra la propia investigación ya que esa población estudiada se encuentra sometida a un estrés académico lo cual puede interferir en los resultados obtenidos, esto demuestra lo significativo de otros factores que pueden influir en las variables estudiadas. (Huanca, 2016)

También recientemente se ha encontrado consecuencias físicas relacionadas a trastornos afectivos como la ansiedad y depresión en adolescentes investigados que presentan obesidad corporal y esta se encontraba fuertemente correlacionada con ansiedad y depresión. De hecho, según algunas investigaciones, la obesidad aumenta el riesgo de ansiedad y depresión, ya que el uso más frecuente de las redes sociales podría interferir con el sueño, aumentar la ingesta de alimentos y, en última instancia, provocar un aumento de peso. (Gómez et al, 2021)

Este estudio se ve limitado por no haber realizado una correlación entre el uso de las redes sociales y la adiposidad corporal y tampoco haber evaluado la cantidad de actividad física que realizaban los individuos por lo que se restringe el contexto completo del estudio, aunque reafirma la relación directa entre el uso de las redes sociales y los trastornos afectivos con una asociación positiva al aumento de la adiposidad corporal en ambos sexos.

CAPITULO II: MATERIALES Y METODOLOGÍA

2.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es un estudio desarrollado de forma mixta, es decir combina los elementos cualitativos y cuantitativos. Cuantitativamente tiene un alcance descriptivo porque en base al cuestionario aplicado en la institución se recolectó una base de datos que se amparó sobre las dimensiones de los instrumentos existentes según estudios similares en la literatura científica. Además, es correlacional porque se realizó el análisis de las respuestas entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Otavalo” para identificar si existe una relación entre las variables y responder las preguntas de investigación.

Cualitativamente tiene un diseño de investigación-acción porque se indagó sobre la situación actual de adicción a las redes sociales y la ansiedad sobre la población escogida, y por medio de los resultados se obtendrá un diagnóstico, para luego elaborar una guía a seguir a modo de prevención y promoción con base a los datos recolectados. (Hernández et al, 2010)

2.2 Métodos, Técnicas e Instrumentos

2.2.1 Métodos

Los métodos que se usarán en el estudio serán los siguientes:

INDUCTIVO: Parte de áreas específicas de la investigación y llegan a conclusiones generales basadas en el análisis de todos los aspectos e indicadores, este método evalúa la adicción de las redes sociales en la ansiedad de los estudiantes.

DEDUCTIVO: Este enfoque se utiliza sobre todo para desarrollar un marco teórico, empezando por una teoría general amplia y avanzando hacia un nivel de detalle en la comprensión de los componentes de la ansiedad y la adicción a las redes sociales. (Hernández y Mendoza, 2018)

ANÁLISIS-SÍNTESIS: Este método será de utilidad para desarrollar la propuesta que se ha planteado, para esto se necesita conocer todas las aristas en las que se diseñará la guía de intervención y se podrá plantear cada uno de los elementos de la misma (Rodríguez & Pérez, 2017).

2.2.2 Técnica e Instrumento

La técnica que se utilizó para recopilar la información necesaria fueron los test psicológicos: el Test adaptado de Adicción de Redes Sociales (ARS) de (Escrura y Salas, 2014) el cual consta de 24 ítems; y el Inventario de Ansiedad de Zung (1971) adaptado por (Hernández et al, 2008) que consta de 20 ítems , a esto para nuestra investigación se adjuntan 9 preguntas de tipo sociodemográfico que se han creado dependiendo la población a la que se le aplicó, en este caso, a los estudiantes de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Otavalo”.

2.3 Preguntas de Investigación e Hipótesis

Las preguntas nos servirán de cursores para el proceso de estudio son las siguientes:

- ¿Se puede construir un marco teórico sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad de los adolescentes?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad en los adolescentes?

- ¿Se puede diseñar una guía para mitigar la adicción a redes sociales y la ansiedad?

Además, esta investigación también tratará de demostrarla siguiente hipótesis:

H1. ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo”?

2.4 Matriz de Operacionalización de Variable

Tabla 1

Dimensiones e Indicadores del test de Young

Variables	Dimensiones	Ítems
Sociodemográficos	Sociodemográficos	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 a Redes Sociales	Primer Factor: Obsesión por las Redes Sociales (10)	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. 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. 22. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales. 24. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.

		<p>28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.</p> <p>31. Mi pareja, amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.</p> <p>32. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).</p>
	<p>Segundo Factor: Falta de Control en el Uso de Redes Sociales (6)</p>	<p>13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales</p> <p>20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.</p> <p>21. Pienso en lo que puede 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>Tercer Factor: Dificultades para Controlar el Uso de Redes Sociales (8)</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 amigos o familiares por estar conectado (a) 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 clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p>
<p>Inventario de Ansiedad de Zung</p>	<p>Afectivo Psicológico</p>	<p>34. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.</p>

	<p>35. Me siento atemorizado(a) sin motivo. 36. Me altero o agito con rapidez. 37. Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos. 38. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.</p>
Somáticos	<p>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 estarme quieto(a). 43. Siento que el corazón me late a prisa. 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.</p>

La validez de los instrumentos utilizados para la investigación se obtuvo a través del Alfa de Cronbach encontrándose que, para el test de Adicción a las Redes Sociales un Alfa de Cronbach es de 0.88, que según la escala de (George & Mallery, 2003) citado es considerado BUENO, mientras que para el test de Ansiedad de Zung presenta un Alfa de Cronbach de 0.84 y según la escala anteriormente usada es considerado BUENO.

2.5 Participantes

La población a estudiarse está formada por 306 estudiantes de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Otavalo” que se reparten siguiendo los criterios de inclusión donde se aplicará el instrumento a estudiantes que cursen 1ro, 2do y 3ro de Bachillerato Técnico de la Unidad

Educativa “Otavalo” de género masculino y femenino; como criterio de exclusión, los estudiantes de Bachillerato en Ciencias.

Tabla 2

Universo de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo”

Año de Bachillerato	Número de Estudiantes
1ro de Bachillerato Técnico	79
2do de Bachillerato Técnico	106
3ro de Bachillerato Técnico	121
Total	306

Al estar la población identificada y reunida dentro de la institución para la investigación se hizo un censo, es decir, aplicar el instrumento al área de Bachillerato Técnico de la Unidad Educativa “Otavalo”. La aplicación del instrumento resultó favorable ya que todos los estudiantes respondieron, excepto 1 y se obtuvo un total de 305 respuestas.

2.6 Procedimiento o Análisis de Datos

En primer lugar, se inició realizando el cuestionario sociodemográfico de 9 ítems que consta de las siguientes variables: Género, Edad, Autodefinition étnica, Año de Bachillerato, ¿Usted vive con?, ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más?, ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales?, ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales?, ¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales? Este cuestionario se unió al test de Adicción a Redes Sociales y el Inventario de Ansiedad de Zung. Después, se pidió al rector de la institución el permiso respectivo para la aplicación del instrumento; con la aceptación de la autoridad de la Unidad Educativa se procedió a realizar una pequeña inducción a los estudiantes para completar el instrumento desde

sus dispositivos tecnológicos, a través de la plataforma Forms, donde también constó el respectivo consentimiento informado el mismo que fue puesto en la parte introductoria del instrumento.

Consentimiento Informado

Se le explica al estudiante que ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de las redes sociales, 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.

Cuando se aplicó el instrumento los resultados fueron transferidos al software SPSS versión 25 donde se tabuló y analizó la información.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Niveles de Ansiedad y Adicción a Redes Sociales

Tabla 3

Estadísticas Descriptivas de la Variable Ansiedad

Propiedades	Ansiedad	
	Afectivos	Somáticas
Número de Ítems	5	15

Puntaje	Máx	19	54
	Mín	5	16
Media		8,96	27,29
Mediana		8	27
Moda		8	24
Desviación Estándar		2,578	5,966
Varianza		6,647	35,597
Niveles Preestablecidos	Ansiedad Máxima	71-100	
	Ansiedad Severa	61-70	
	Ansiedad Moderada	41-60	
	Sin Ansiedad	25-40	

Tabla 4

Estadísticas Descriptivas de la Variable Adicción a Redes Sociales (ARS)

Propiedades	Adicción A Redes Sociales		
	Obsesiones	Falta de Control	Uso Excesivo
Número de Ítems	10	6	8
Puntaje	Máx	38	34
	Mín	11	8
Media		19,76	15,71
Mediana		19	15
Moda		17	14
Desviación Estándar		4,831	4,59
Varianza		23,336	21,068
Niveles de ARS	Grave	22-38	18-34

(Percentiles 33 y 66)	Moderado	18-21	14-15	15-17
	Leve	11-17	7-13	8-14

Tabla 5

Niveles de Ansiedad

		Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Válido	Ansiedad Severa	3	1,0	1,0	100,0
	Ansiedad Moderada	32	10,5	10,5	99,0
	Sin Ansiedad	270	88,5	88,5	88,5
	Total	305	100,0	100,0	

En la población estudiada podemos observar una baja incidencia de la ansiedad entre los estudiantes. Se considera que cierto nivel de ansiedad puede ser favorable para el dominio adecuado de las exigencias del día a día. Se ha demostrado que la ansiedad puede convertirse en una patología y provocar en la persona un malestar severo cuando sobrepasa cierta intensidad o la capacidad de adaptación del sujeto. Esto puede ocurrir a través de síntomas que repercuten en la fisiología, la psicología y el comportamiento de la persona, entre otros aspectos. (Zabaleta, 2017). Esto es un gran indicativo de que la mayoría de la muestra maneja de buena manera los síntomas de la ansiedad en su diario vivir.

Tabla 6

Niveles de Adicción a redes sociales

		Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
--	--	------------	---	----------	-------------

Válido	Grave Adicción	104	34,1	34,1	100,0
	Moderada Adicción	97	31,8	31,8	65,9
	Baja Adicción	104	34,1	34,1	34,1
	Total	305	100,0	100,0	

Dentro de los niveles de adicción a redes sociales encontramos que existe un índice preocupante de adicción a las redes sociales, ya que ocupa el 1/3 de la población estudiada, por lo que podemos entender que la adicción grave puede tener una raíz como la falta de control en el uso de estas plataformas digitales. Un estudio realizado en Perú a estudiantes de bachillerato nos menciona que los alumnos que no controlan sus acciones desembocan en el uso prolongado de redes sociales por los beneficios inmediatos que estos entregan, que a largo plazo esto genera descuidos en los otros ámbitos de su vida (Challco et al, 2016). Estas estadísticas resultan preocupantes ya que al tener un número elevado de estudiantes en la categoría de grave puede representar menor habilidad social y baja autoestima, además de pocos conocimientos de sus gustos o hobbies personales, lo cual con el paso del tiempo acrecentará las inseguridades en una etapa de constante modificación tanto en lo mental y físico.

Tabla 7

Tabla Cruzada Sexo Niveles de Ansiedad*

			Sin Ansiedad	Ansiedad Moderada	Ansiedad Severa	Total
Sexo	Masculino	Recuento	161	13	0	174
		% Sexo	59,6	40,6	0,0	57,0
	Femenino	Recuento	109	19	3	131
		% Sexo	40,4	59,4	100,0	43,0

Total	Recuento	270	32	3	305
	% Sexo	100,0	100,0	100,0	100,0

A continuación, podemos observar la incidencia de la ansiedad dependiendo del sexo de los estudiantes, resulta interesante el recuento de quienes sufren ansiedad moderada, ya que existe un porcentaje notable de diferencia, teniendo en cuenta que en el grupo estudiado hay más hombres que mujeres, al igual que son las únicas que presentan personas dentro del rango de ansiedad severa. Mora y Raich (2005) mencionados en Hernández et al (2018) señalan que una de las explicaciones por las que las mujeres presentan mayores índices es porque dan mayor relevancia a la aceptación o al rechazo que reciban por la sociedad y sus normas. En investigaciones hechas alrededor del mundo y recopiladas por la autora Ramos (2014) se ha descubierto que las mujeres son más propensas que los hombres a sentir ansiedad y depresión, y lo hacen en mayor proporción. Estos últimos presentan mayores prevalencias de abuso, dependencia de alcohol y otras sustancias, lo que explicaría la mayor prevalencia a la falta de control en las acciones de las personas género masculino.

Tabla 8

*Tabla Cruzada Sexo*Adicción a Redes Sociales*

			Baja adicción	Moderada adicción	Grave adicción	Total
Sexo	Masculino	Recuento	64	52	58	174
		% Sexo	61,5	53,6	55,8	57,0
	Femenino	Recuento	40	45	46	131
		% Sexo	38,5	46,4	44,2	43,0
Total	Recuento	104	97	104	305	
	% Sexo	100,0	100,0	100,0	100,0	

En lo que respecta al género y la adicción a redes sociales podemos encontrar que no existe una diferencia muy marcada entre ambos géneros. Los resultados muestran que el sexo masculino usa la mayor parte del tiempo las redes sociales debido a la falta de control que se presenta en esta población en específico en las tablas anteriores. Esto lo podemos sustentar en la investigación de Valencia et al, (2020) se afirma que, mientras que las mujeres utilizan principalmente aplicaciones de mensajería, los estudiantes utilizan las redes sociales con más frecuencia por placer a través de juegos en línea que integran varias plataformas.

3.2 Relaciones entre Variables

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

Tabla 9

Kolmogorov-Smirnov^a

	Estadístico	gl	Sig.
Total Adicción a redes sociales	,077	305	,000
Total Ansiedad	,100	305	,000

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

Tabla 10

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

			Ansiedad	Adicción a Redes Sociales
Rho de Spearman	Ansiedad	Coefficiente de Correlación	1,000	,454**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	305	305
	Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de Correlación	,454**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	305	305

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

Como se puede apreciar en la *tabla 10* el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Otavalo”. La fuerza de esta relación, según los estándares de Rho Spearman al ser 0,454 esta relación es considerada media.

Con la finalidad de entender esa relación general 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 2 variables.

La relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad nos plantea un vínculo claro entre estas dos variables de estudio, con los datos recogidos y los informes realizados de otros investigadores se obtiene la certeza real de la influencia de las redes sociales en el aumento de la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo”. Por lo que se puede afirmar que, a mayor adicción a redes sociales, mayor ansiedad. Esto se puede deber a que la ansiedad se encuentra presente dentro del síndrome de abstinencia que puede presentar una persona al privarse del uso de las redes sociales por un tiempo (Mohanna y Romero, 2019). Como se evidencia en los resultados la relación media obtenida puede relacionarse a que la población estudiada creció con el acceso al internet y las plataformas digitales desde una temprana edad, por lo que su uso constante no puede ser catalogado como una problemática por los estudiantes porque ha sido parte de su vida como una herramienta que facilita su ambiente social y educativo.

Tabla 11

Correlaciones de las Dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

			Obsesión a Redes Sociales	Uso Excesivo de Redes Sociales	Falta de Control a Redes Sociales	Afectivos en Ansiedad	Somáticos en Ansiedad
Rho de Spearman	Obsesión a Redes Sociales	Coefficiente de Correlación	1,000	,670**	,490**	,385**	,334**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	305	305	305	305	305
	Uso Excesivo de Redes Sociales	Coefficiente de Correlación	,670**	1,000	,603**	,364**	,371**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000

	N	305	305	305	305	305
Falta de control a Redes Sociales	Coefficiente de Correlación	,490**	,603**	1,000	,304**	,354**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000
	N	305	305	305	305	305
Afectivos en Ansiedad	Coefficiente de Correlación	,385**	,364**	,304**	1,000	,583**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000
	N	305	305	305	305	305
Somáticos en ansiedad	Coefficiente de correlación	,334**	,371**	,354**	,583**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.
	N	305	305	305	305	305

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

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectivo de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,385 .

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) entre la obsesión a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,334 .

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,364 .

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) entre la obsesión a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,371.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) entre la falta de control a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,304 .

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor igual 0,000) entre la falta de control a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,354.

La relación entre la experiencia afectiva de la ansiedad y la obsesión de las redes sociales ha sido un tema de interés en investigaciones recientes. Las investigaciones han indicado que los individuos que padecen ansiedad social suelen ver negativamente sus relaciones, tienen un peor autoconcepto académico y presentan inestabilidad emocional. (Delgado et al, 2013); los datos concretos de la tabla muestran una fuerte asociación entre estos dos aspectos. Como resultado, los estudiantes experimentan ansiedad en proporción a su nivel de obsesión por las redes sociales. El nivel de autodefinición y de inteligencia intrapersonal de un alumno se predice mediante la dimensión afectiva de la ansiedad, que está vinculada a la inteligencia emocional. Las emociones, pasiones y sentimientos de los alumnos se verán impactados por esta fijación, creando una experiencia subjetiva pobre. (Gómez & Cano, 2020)

CAPITULO IV: PROPUESTA

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

4.1.1 Introducción

Dado que las redes sociales proporcionan conexiones rápidas y una visión de un mundo internacionalmente interconectado, se han convertido en una parte indispensable de nuestras vidas en la era digital. La necesidad constante de validar nuestra personalidad en línea, el sentimiento de falta de motivación y la ingesta excesiva de información pueden tener un impacto negativo en nuestra salud mental y ser motivo de preocupación. Por este motivo, además de determinar el alcance del problema, también queremos ofrecer una solución integral a la adicción a las redes sociales y la ansiedad asociada. (Barón et al, 2021)

En esta propuesta incluimos una serie de actividades para reducir el tiempo frente a la pantalla y el uso de las redes sociales. También hablamos de la ansiedad y de cómo utilizar estrategias sencillas para disminuir su impacto negativo en los adolescentes. Nuestros objetivos son prevenir, minimizar y promover el uso reflexivo y equilibrado de las redes sociales; apoyar los comportamientos digitales positivos; y ofrecer recursos a quienes intentan encontrar un equilibrio entre su salud online y mental. Si se utilizan estas estrategias, puede haber una relación más constructiva y compasiva entre los adolescentes y el mundo digital. (Ballesteros y Contreras, 2023)

4.1.2 Objetivo de las estrategias

Fomentar un uso equilibrado y consciente de las redes sociales, adoptando límites saludables, una gestión eficaz del tiempo, promoción de hábitos de vida balanceados para el desarrollo de habilidades significativas para los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo”, para mejorar la calidad de vida y promover la salud mental y emocional.

4.2 Contenidos de la Guía

4.2.1 Estrategia N°1

a) **Nombre:** Crear Horarios Designados

b) **Objetivos:**

- Asignar tiempos específicos para revisar distintas aplicaciones durante todo el día.
- Usar las redes sociales como distractor al momento de cumplir con metas planteadas en la jornada diaria.

c) **Destrezas a desarrollar:**

- Toma de decisiones
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés
- Autocontrol
- Límites

Nombre de la Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
------------------------	----------------------------	--------	----------	------------

Horarios Designados	En primer lugar, plantear todas las actividades que se realizan en su diario vivir, desde la hora que se levanta hasta la hora de dormir.	10 minutos	Cartulina Esferos Colores Regla	La evaluación será propia y supervisada por los padres y se asignará vistos o equis dependiendo del cumplimiento del horario establecido. Con esto se buscará la reducción paulatina del uso del celular y redes sociales.
	Crear una tabla donde se abarque todos los días de la semana con una columna para la hora de inicio y fin.	15 minutos		
	Se colocarán todas las actividades en cada uno de los días correspondientes en los que se realicen.	10 minutos		
	En cada actividad se le asignará un tiempo óptimo para realizar cada actividad	5 minutos		
	Entre cada una de las actividades cumplidas vamos a asignar un tiempo de distracción controlado, este puede oscilar entre 15-30 minutos para luego dar paso a la siguiente actividad.	10 minutos		
	Por último, asignaremos dos colores, el verde de acceso a redes sociales y el rojo de prohibición. También se tendrá en cuenta algunas excepciones como: usar el celular para responder mensajes durante el día, investigaciones para deberes o consultas en internet, llamadas o situaciones importantes y de necesidad.	10 minutos		
Horarios Designados	A la par del horario crearemos también un cuadro donde consten los días de la semana y este servirá para la evaluación de los padres	5 minutos	Cartulina Esferos Colores Regla	

Ejemplo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 am	LEVANTAR	LEVANTAR	LEVANTAR	LEVANTAR	LEVANTAR
6:30 am - 6:45 am	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
7:00 am – 13:00 pm	CLASES EN EL COLEGIO	CLASES EN EL COLEGIO	CLASES EN EL COLEGIO	CLASES EN EL COLEGIO	CLASES EN EL COLEGIO
13:00 pm – 13:15 pm	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR
13:15 pm -14:00 pm	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
14: 00 pm – 14:15 pm	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR
14:15 pm - 16:00 pm	PRACTICAR FUTBOL	TOCAR GUITARRA	PRACTICAR FUTBOL	TOCAR GUITARRA	PRACTICAR FUTBOL
16:00 pm – 16:15 pm	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR
16:15 pm - 18:30 pm	DEBERES	DEBERES	DEBERES	DEBERES	DEBERES
18:30 pm – 18:45 pm	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR	CELULAR
18:45 pm – 19:30: pm	ASEO	ASEO	ASEO	ASEO	ASEO
20:00 pm – 21:00 pm	LEER	VIDEO	LEER	VIDEO	LEER
22:00 pm	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR

ROJO: está completamente prohibido usar las redes sociales o el celular para mantener lejos los estímulos en momentos claves del día como la mañana o en la noche antes de dormir

VERDE: está disponible el acceso libre a las redes sociales por el estudiante, se puede modificar el tiempo de uso, pero no debe abarcar un tiempo prolongado para realizar las actividades planificadas con los horarios establecidos.

4.2.2 Estrategia N°2

a) **Nombre:** Actividades Off-Screen

b) **Objetivos:**

- Fomentar la participación en actividades que no requieran el uso de aparatos tecnológicos

- Desarrollar habilidades sociales, descubrir e incentivar la práctica de hobbies

c) Destrezas a desarrollar:

- Autoconocimiento
- Pensamiento creativo
- Habilidades sociales

d) Desarrollo de la estrategia:

Nombre de la Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Actividades Off-screen	Realizar una lista de actividades que los estudiantes disfrutaron que no se relacionen con el uso de redes sociales o aparatos tecnológicos.	10 minutos	Papel Esferos Carteles Proyector	Hacer una lista de actividades o hobbies	La evaluación dependerá del profesor colaborador y de la creatividad, colaboración y empeño que los estudiantes demuestren al realizar sus actividades, con el único fin de que descubran sus potenciales y gustos para que lo desarrollen en su diario vivir.
	Con la lista de actividades hay que clasificarlas en deportes, expresión artística, lectura, etc; y jerarquizarla desde la más afín al estudiante hasta la de menor interés.	5 minutos		Clasificar y jerarquizar las actividades planteadas por los estudiantes	
	Con la lista jerarquizada se forman grupos de gustos similares para incentivar la colaboración y dispersión con opciones que servirán para potenciar el autoconocimiento de	20 minutos		Crear grupos de gustos similares	

	habilidades y gustos personales de cada alumno.				
	Con los grupos organizados se expondrá una actividad realizada por cada grupo dentro del curso por semana para evitar el atraso en la materia del profesor colaborador.	20 minutos		Exponer de manera kinésica, escrita, oral o visual (se puede hacer uso de aparatos tecnológicos en caso de que las exposiciones sean videos o imágenes). Ejemplo: un grupo hace un cover de una canción en vivo, otro grupo graba las mejores jugadas del deporte que practicaron, otro grupo lee un resumen de una historia interesante, etc.	
	Cuando todos los grupos han expuesto seguiremos en orden con la lista para seguir conformando otros grupos con diferentes integrantes para que la rotación fomente la comunicación, empatía y otras habilidades sociales.	10 minutos		Crear nuevos grupos con el resto de actividades restantes de la lista.	

4.2.3 Estrategia N°3

a) **Nombre:** Likes que no ves, ansiedad que no sientes

b) Objetivos:

- Reducir la ansiedad que genera la cantidad de “Me gusta” que reciben los adolescentes cuando suben alguna foto o publicación a sus redes sociales.
- Quitar el número de reacciones que aparecen en las publicaciones de los usuarios para evitar sentimientos o pensamientos negativos.

c) Destrezas a desarrollar:

- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

d) Desarrollo de la estrategia:

Nombre de la Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Likes que no ves, ansiedad que no sientes	De acuerdo al estudio realizado vamos a contemplar las aplicaciones más utilizadas por los estudiantes que son: Facebook, WhatsApp Instagram, Tiktok. Se le pedirá a los estudiantes anotar en un papel los pros y contras de estas aplicaciones	5 minutos	Celular Internet	Escribir en una hoja los pros y contras de las aplicaciones más utilizadas	La evaluación será propia, el estudiante determinará la funcionalidad de estas nuevas configuraciones y si las mismas le generan tranquilidad u otras emociones.
	Se expondrá los pros y contras de cada	5 minutos		Exponer pros y contras, a la vez	

	una de las aplicaciones y se dará soluciones generales para reducir las molestias que se presenten.			de generar respuestas propias a inconvenientes de estas plataformas	
	Con la aplicación de Facebook se planteará la opción paso a paso para desactivar el número de reacciones de las publicaciones	5 minutos		Desactivar las reacciones dentro de la configuración, específicamente en el apartado de preferencia de reacciones y en la opción de ocultar “En tus publicaciones”	
	Con la aplicación de Instagram se tratará la privacidad y el acceso a información personal del estudiante con la opción de poner los perfiles en privado.	10 minutos		En la sección de configuración de privacidad, en el apartado de privacidad de cuenta, seleccionar “Privada”	
	En la aplicación de Tiktok se anulará los comentarios de las publicaciones, al igual que se realizará una limpieza del algoritmo y seguimientos de los estudiantes.	15 minutos		En la opción de ajustes y privacidad, entrar a la sección de visibilidad y se puede optar por poner privada la cuenta y en comentarios elegir que “nadie” comente las publicaciones	
	En la aplicación de WhatsApp daremos la opción de desactivar el visto y la hora de conexión	5 minutos		En Ajustes, sección privacidad se puede desactivar la hora de la última vez de	

				conexión y las confirmaciones de lectura.	
	Con todas estas modificaciones realizaremos un diario semanal donde los alumnos puedan expresar los cambios que han generado estas configuraciones en las aplicaciones.	20 minutos	Libreta Esfero	Escribir la experiencia que ha generado el eliminar estos estímulos en las apps más recurrentes de los estudiantes.	

Lo que se busca con las siguientes configuraciones son puntos clave como preservar la privacidad de los alumnos para que la misma no divulgue tanta intimidad o información que pueda poner en riesgo sus bienes materiales o físicas. También se intenta prevenir la posibilidad de recibir reacciones o comentarios negativos que puedan perturbar la estabilidad emocional del estudiante cuando realice publicaciones en sus redes sociales, a la vez de restarle importancia a los números de interacciones que reciba en sus muros.

A continuación, presentamos una estrategia que incluye técnicas sencillas de respiración y atención plena para reducir la ansiedad en los estudiantes, con el fin de que lo puedan aplicar en momentos donde los síntomas de ansiedad sean evidentes. Siempre teniendo en cuenta que si los síntomas son constantes y cada vez en mayor intensidad hay que recurrir a un profesional en el área para la guía correspondiente.

4.2.4 Estrategia N°4

a) Nombre: Tensar y respirar para calmar

b) Objetivos:

- Reducir la ansiedad al promover la relajación y la calma a través de la respiración consciente.
- Inducir la relajación y calmar la ansiedad mediante un patrón específico de respiración.

c) Destrezas a desarrollar:

- Respiración consciente
- Conciencia corporal
- Autorregulación emocional
- Resiliencia
- Enfoque y concentración

Nombre de la Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Respirar para calmar	Se expondrá a los estudiantes el tema acerca de la ansiedad, que es y los síntomas más comunes, en términos generales	10 minutos	Cartel Marcadores Esfero Papel	Exponer acerca del tema de la ansiedad en términos generales y los síntomas que provoca.	La evaluación será hecha por el estudiante de acuerdo al bienestar que le brinden que estas técnicas .
	Con los conocimientos impartidos se hablará acerca de cómo la respiración influye en la reducción de la ansiedad y cómo usarla. Además, se indicará la técnica de	10 minutos		Exponer acerca de cómo la respiración influye en la reducción de la ansiedad y la técnica de relajación muscular ayuda en el control de estrés y ansiedad.	

	relajación progresiva de Jacobson			
	Se expone la técnica de la Respiración Abdominal	10 minutos		<p>Exponer la técnica de la Respiración Abdominal en los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta y las manos sobre el abdomen. 2. Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración. 3. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen. 4. Exhala lentamente por la boca, vaciando completamente los pulmones. 5. Repite este proceso varias veces, centrándote en la sensación de tu respiración y en el movimiento de tu abdomen. <p>(Repetir esta respiración por lapsos de 3 minutos al inicio)</p>
	Se expone la técnica de relajación progresiva de Jacobson (Jacobson, 1938) citado en (Olmedilla et al, 2021)	10 minutos		<p>Primero se definirá los cuatro grupos musculares que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mano, antebrazo y bíceps. -Cabeza, cara en general y cuello -Tórax, estómago y región lumbar. -Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

				<p>Se entrenan tres habilidades básicas que alternan la tensión con la relajación muscular:</p> <p>Percibir y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo.</p> <p>Reducir al máximo la tensión presente en los músculos.</p> <p>Relajar individualmente los músculos.</p>	
	Se pone en práctica la respiración como ejemplo y la técnica de Jacobson se enviará como deber a los estudiantes	10 minutos		Se realizará la técnica de respiración por 2 minutos y la técnica de Jacobson se enviará como deber a los estudiantes junto con un video de guía. Siempre con la recomendación de que ambas técnicas deben empezar por cortos lapsos de tiempo al inicio.	

CONCLUSIONES

Los niveles de ansiedad han demostrado una prevalencia baja en la mayoría de los estudiantes representando el 88.5% de la muestra, lo que es un gran indicio dentro de la Unidad Educativa “Otavalo”, con respecto al género y la ansiedad, la tabla nos muestra un mayor índice de ansiedad moderada en las mujeres con el 59,4% además de ser las únicas que presentan 3 personas con un nivel severo de ansiedad.

Los niveles de Adicción a redes sociales son de preocupación debido a que el nivel grave es de 34,1% y el moderado es de 31,8 %, que representan 104 y 97 estudiantes respectivamente, mientras que en la relación entre el género y la adicción a redes sociales notamos que los hombres mantienen datos superiores como en el 55,8% de grave adicción y 53,6% de moderada adicción con una diferencia de 11 y 9 puntos porcentuales respectivamente con respecto a los datos de las mujeres.

En esta investigación se encontró una relación relevante entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en la población de bachillerato técnico de la Unidad Educativa “Otavalo”, en esta se evidencia una media de 0,454. Esto quiere decir que si existe una relación entre las variables.

En las correlaciones entre las dimensiones de la adicción a redes sociales con la ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo” encontramos varios coeficientes distintos pero muestra que la obsesión de redes sociales y las dos dimensiones de ansiedad si tienen una relación media, al igual que en el uso excesivo y la falta de control nos muestra una relación igualmente media sin mucha variación, por lo que los resultados obtenidos de los estudiantes evidencia que las redes sociales si tienen una influencia en el incremento de la ansiedad.

Con el fin de reducir la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa “Otavalo” se ha identificado ciertas estrategias con sus respectivas actividades que se presentan en el capítulo de propuestas, las cuales están orientadas a que se puedan realizar tanto dentro como fuera de clases, que sean de fácil comprensión para docentes, tutores y estudiantes para que se apliquen fácilmente con los pasos y materiales estipulados en la guía.

RECOMENDACIONES

Una recomendación para los docentes de la institución es investigar acerca de los impactos que tienen las redes sociales, la ansiedad y otros trastornos que son de fácil desarrollo durante el proceso de la adolescencia para que no sean invisibilizadas por el desconocimiento y puedan ser detectadas y tratadas a tiempo.

Se sugiere que los padres incentiven a sus hijos a practicar actividades offline para el desarrollo de sus habilidades artísticas, deportivas, culturales y sociales, además de limitar el uso de las redes sociales e internet durante el proceso de la adolescencia para minimizar el impacto del contenido de estas plataformas y resguardar su seguridad personal.

Socializar la guía de actividades para mitigar la adicción a redes sociales y ansiedad entregada en la investigación de manera continua a través de los años lectivos por parte del DECE para generar una conciencia social de la importancia de la salud mental y el cuidado que se debe tener al hacer uso de las plataformas digitales de manera prolongada.

En futuras investigaciones relacionadas al presente estudio se sugiere que se amplíe el tema con otros trastornos del DSM-V, también aspectos familiares que podrían ser detonadores del uso prolongado de las redes sociales de los estudiantes, además de otros factores que también pueden influenciar en la ansiedad como las interacciones dentro del aula de clases y las relaciones docente-alumno y entre pares.

REFERENCIAS

Aguirre, D., Zhindon, L., & Pomaquero, J. (2020). COVID-19 y la Educación Virtual Ecuatoriana. *Investigación Académica*, 1(1), 53-63. Obtenido de <https://investigacionacademica.com/index.php/revista/article/view/24/39>

- Area, M. (2008). LAS REDES SOCIALES EN INTERNET COMO ESPACIOS PARA LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO. *Razón y Palabra*(13). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520798005.pdf>
- Armaza, J. (2023). *EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMERICA*. Universidad Continental de Ciencias e Ingeniería, Huancayo. Obtenido de file:///C:/Users/Work%20Station/Downloads/EL_RIESGO_DEL_USO_EXCESIVO_DE_LAS_REDES_SOCIALES_E.pdf
- Arnaud, L. (2023). "Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta". *Revista Científica Ciencias económicas y empresariales*, 8(2), 3-23. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-2180-2232>
- Ballesteros, M., & Contreras, C. (2023). ¿De qué hablamos cuando hablamos de cuidar y proteger nuestra salud mental? *Revista Digital Universitaria*, 6(24). <https://doi.org/http://doi.org/10.22201/>
- Barón, M., Duque, Á., Mendoza, F., & Quintero, W. (2021). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 1(1), 123-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.29>
- Barrientos, M., & Juárez, O. (2020). *Las Redes Sociales Como Estrategia Del Marketing Digital [Título de Licenciatura; Universidad de Piura]*. XABAL REPOS Repositorio Digital. Obtenido de https://biblioteca.contraloria.gob.cu/bitstream/repxos_cgr/571/1/%22Las%20Redes%20Sociales%20Como%20Estrategia%20Del%20Marketing%20Digital%E2%80%9D.pdf
- Cabezas, E. (25 de Agosto de 2016). *Los 8 tipos de distorsiones cognitivas*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/inteligencia/tipos-de-distorsiones-cognitivas>
- Catalina, B., López, M., & García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*(69), 462-485. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4185/RLCS-2014-1020>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Rebeca, M. (2021). GENERALIDADES SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-26. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1). Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236/236
- Chiza, D., Vásquez, D., & Ramírez, C. (2021). Adicción a redes sociales y ciberbullying en los adolescentes.
- Delgado, B., Inglés, C., & García, J. (2013). La ansiedad social y el autoconcepto en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 18(1), 179-195. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.6411>
- Díaz, C., & Santos, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 6(1), 21-31. Obtenido de file:///C:/Users/Work%20Station/Downloads/Dialnet-LaAnsiedadEnLaAdolescencia-6317303.pdf

- Díaz, C., Gómez, C., Corredor, S., Quiceno, Y., & Rodríguez, A. (2020). Herramientas de autocuidado para el profesional psicosocial como factor protector de su salud mental y bienestar. *Poiésis*(39), 168-186. Obtenido de https://pdfs.semanticscholar.org/c349/71d38749369e2b939f373c3d98c2783a8b15.pdf?_gl=1*yfbce6*_ga*MTk3MTk5NDgxLjE3MTc2NDM2NTA.*_ga_H7P4ZT52H5*MTcxNzY0ODIxNi4yLjEuMTcxNzY1MjQ1OS40Ny4wLjA.
- Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptua. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. Obtenido de file:///C:/Users/Work%20Station/Downloads/Dialnet-Ansiedad-7009167.pdf
- Dorantes, L. (23 de Octubre de 2023). *¿Cuál es la importancia de la adolescencia en la vida?* Obtenido de Centro Sequoia: <https://centrosequoia.com.mx/adolescencia/importancia-de-la-adolescencia/>
- Dzib, D., & Durán, R. (2020). Plataformas de medios sociales y uso dado por estudiantes indígenas durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicada*, 3(3), 260-269. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/336/358>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencia*(4), 43-48. Obtenido de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Echeburúa, E., & Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 251-258.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista adicciones*, 22(2), 91-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escorra, M., & Salas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Eslava, J., Eslava, J., & Henao, P. (2024). *¿Cuáles factores afectan el desarrollo?* Obtenido de Red PaPaz: <https://juntosaprendamos.redpapaz.org/cuales-factores-afectan-el-desarrollo/>
- Espinoza, E., & Ricaldi, M. (2018). El tutor en los entornos virtuales de aprendizaje. *Universidad y Sociedad*, 10(3), 201-210. Obtenido de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/907/995>
- Espinoza, E., Cruz, L., & Espinoza, E. (2018). LAS REDES SOCIALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50/156>
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 466-479. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>

- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS para Windows paso a paso: una guía sencilla y referencia. Actualización 11.0*. Universidad de Michigan, Michigan.
- Gómez, M., & Cano, M. (2020). Inteligencia emocional y personalidad: predicción de los niveles de ansiedad en alumnos del Grado en Educación Infantil y Educación Primaria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(1), 101-120. Obtenido de https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8616/2595-9717-1-PB_pdf_spa.pdf?sequence=1
- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., . . . Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 338-344. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- González, Y. (2020). El lugar de la creencia en tiempos de pandemia: Jóvenes y redes sociales virtuales. *Revista Argentina de Estudios de Juventud*, 14(e043). <https://doi.org/https://doi.org/10.24215/18524907e043>
- Hernández, Á., Belmonte, L., & Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *REIDOCREA*, 7(21), 268-278. <https://doi.org/https://digibug.ugr.es/flexpaper/handle/10481/54133/7-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, K., Yanez, J., & Carrera, A. (2017). LAS REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIAS: REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
- Hernández, M., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S., & del Valle, C. (2008). Propiedades psicometricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(2), 19-46. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225162009>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Intercamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México: MCGRAW-HILL. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Revista Reflexiones*, 2(91), 121-128. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
- Huanca, J. (2016). "ASOCIACIÓN ENTRE LAS REDES SOCIALES DE INTERNET Y TRASTORNO DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE DOS ACADEMIAS PREUNIVERSITARIAS DE LA CIUDAD DE AREQUIPA". *Vicerrectorado de Investigación*. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA, Arequipa. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6919f763-3dcb-4969-8c0d-124c0f62c2a7/content>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

- Kadushin, C. (2013). *Comprender las redes sociales: teorías, conceptos y hallazgos*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).
- Lagla, V., & Abril, G. (2020). La adicción a la tecnología y su influencia en las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Gabriela Mistral de Latacunga. *LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA GABRIELA MISTRAL DE LATACUNGA*. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA, Ambato. Obtenido de <file:///C:/Users/Work%20Station/Desktop/pdfs%20tesis/redes%20sociales%20y%20influencia%20en%20lo%20social-latacunga.pdf>
- Limas, S., & Vargas, G. (2021). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559-574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- Maitta, I., Cedeño, M., & Escobar, M. (Marzo de 2018). FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 10. Obtenido de Eumed.net: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Mohanna, G., & Romero, D. (2019). Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *REPOSITORIO ACADÉMICO UPC*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10757/628014>
- Molina, G., & Toledo, R. (2014). "LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES ESTUDIO A REALIZARSE EN CUATRO COLEGIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA CON LOS ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO". UNIVERSIDAD DEL AZUAY, Cuenca. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Moreno, T., & Isidro, A. (2018). RELACIÓN DE LOS MENORES CON LAS REDES SOCIALES Y EL WHATSAPP: CAUSAS Y CONSECUENCIAS. *INFAD REVISTA DE PSICOLOGIA*, 4(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349857603021/349857603021.pdf>
- Muñoz, C., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Rev Panam Salud Publica*, 3(39), 73-166. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2016.v39n3/166-173/es>
- Muñoz, H. (2009). Somatización: consideraciones diagnósticas. *Revista Med*, 17(1), 55-64. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/910/91020345009.pdf>
- Naso, F., Balbi, M., Nelson, D. G., & Peri, J. (2012). La importancia de las Redes sociales en el ámbito educativo. *La importancia de las Redes sociales en el ámbito educativo*. Universidad Nacional del Noroeste de la Provincia de Buenos Aires Escuela de Tecnología, Buenos Aires. Obtenido de https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/18296/Documento_completo___.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Olmedilla, A., Moreno, I., Olmedilla, B., & Gómez, V. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/rpadef2021a10>

- OMS. (17 de Junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS. (8 de Junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (27 de Septiembre de 2023). *Trastornos de ansiedad*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pájaro, I., & Navarro, J. (2023). Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por COVID-19. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(3), 84-96. Obtenido de https://pdfs.semanticscholar.org/cca3/bc343729b402f1f559143c3e4831d5fbca22.pdf?_gl=1*1p15haq*_ga*MTk3MTk5NDgxLjE3MTc2NDM2NTA.*_ga_H7P4ZT52H5*MTcxNzY0ODIxNi4yLjEuMTcxNzY0OTAwMCA4wLjA.
- Pantoja, M., Enríquez, J., Álvarez, S., & Cuaran, M. (2020). Adicción al internet y su influencia en el desempeño escolar y social de una muestra de adolescentes de la ciudad de Ibarra. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 24(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i1.2413>
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28). Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/#redalyc_573263327006_ref10
- Ramos, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental? *Salud Mental*, 37(4), 275-281. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n4/v37n4a1.pdf>
- Ribot, V., Chang, N., & González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*(19). Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19s1/1729-519X-rhcm-19-s1-e3307.pdf>
- Rodríguez, A., & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*(82), 179-200. <https://doi.org/https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. Editorial planeta. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0001>
- Rojas, J., & Yepes, J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 1-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.22430/21457778.2020>
- Torrente, E., Piqueras, J., Orgilés, M., & José, E. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia psicológica*, 32(3), 175-184. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-4808201400030000>
- Valencia, R., Almenara, J., & Garay, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtuales*, 9(1), 29-39. Obtenido de

file:///C:/Users/Work%20Station/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelGeneroEnElUsoDeRedesSocialesPorElAlum-7470448.pdf

- Velosa, J. (2023). Lo que la pandemia develó: la importancia (y fragilidad) de la salud mental y la solidaridad. *Revista Iberoamericana de Bioética*(21), 1-9. Obtenido de <https://revistas.comillas.edu/index.php/bioetica-revista-iberoamericana/article/view/19169/17673>
- Vicario, P., & Roncero, I. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *REVISTA DE PSIQUIATRIA INFANTO-JUVENIL*, 36(3), 6-20. <https://doi.org/http://doi.org/10.31766/revpsij.v36n1a1>
- Vidal, A. (2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 9(2), 46-53. Obtenido de https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n2-2021/2021-n2-46_53-Mesa-Las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes.pdf
- Young, K. (2005). CLASIFICACIÓN DE LOS SUBTIPOS, CONSECUENCIAS Y CAUSAS. *Psicología Conductual*, 13(3), 463-480. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2oa-1.pdf
- Zabaleta, L. (2017). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo en Adolescentes de la Localidad de Cartavio*. UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJOS, Trujillo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/314/zabaleta_gl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Preguntas sociodemográficas

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

Preguntas de Adicción a Redes Sociales

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

PREGUNTAS	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. Descuido amigos o familiares por estar conectado (a) a las redes sociales					
20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
21. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
22. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
23. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
24. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
29. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
30. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
31. 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.					

32. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	
33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	

Preguntas del Test de Ansiedad de Zung

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

PREGUNTAS	1	2	3	4
34. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.				
35. Me siento atemorizado(a) sin motivo.				
36. Me altero o agito con rapidez.				
37. Me siento hecho(a) pedazos.				
38. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.				
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.				

Aceptación de la Aplicación de Encuestas en la Unidad Educativa “Otavalo”



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023

MSc. Javier Erazo

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “OTAVALO”

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 **SAUÑI ANDRADE ROMMEL FERNANDO**, C.C: 100329961-5, 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 resaltar que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente

Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT