



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN)**

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

**CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)**

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

**TEMA:**

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS  
ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE DE LA  
CIUDAD DE IBARRA”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de *Licenciada de psicología***

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

**AUTOR(A):**

Evelyn Sofía Torres Collaguazo

**DIRECTOR(A):**

MSc. Inés Margarita Mantilla Posso

**Ibarra, julio 2024**

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR**

Ibarra, 05 de julio de 2024

MSc. Inés Margarita Mantilla Posso

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**CERTIFICA:**

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

(f) *Margarita Mantilla P.*

(MSc. Inés Margarita Mantilla Posso)

C.C.: *1035118-4*



## 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			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1003989033		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Torres Collaguazo Evelyn Sofia		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ibarra		
<b>EMAIL:</b>	sofitorres1516@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0994225243

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	“Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra”
<b>AUTOR (ES):</b>	Evelyn Sofía Torres Collaguazo
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	05/07/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>GRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	<b>Licenciada en Psicología</b>
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Inés Margarita Mantilla Posso Msc. Anabela Galárraga Andrade

## 2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 05 días del mes de julio de 2024

### EL AUTOR:



Firma.....

Nombre: Evelyn Sofia Torres Collaguazo

## **DEDICATORIA**

*Este trabajo le dedico a mis padres por siempre estar ahí, darme buenos principios y por el amor que me brindaron cada día; a mi hermano para que sepa que si se puede y él es el siguiente; y a mí misma, para recordar siempre que, ante los problemas, la perseverancia, constancia y disciplina, son clave para seguir adelante y conseguir lo que se quiere.*

## AGRADECIMIENTO

*En primera instancia le agradezco a Dios para darme esta oportunidad en la vida, a mi mamá Esperanza por darme la mejor herencia que es el estudio, a mi papá Rolán por darme la mejor versión de sí mismo, a mi hermano Josué que a pesar de la distancia sé que cuento con su amor y apoyo, a mi mejor amiga Tiffany por siempre escucharme y entenderme, a los amigos que he obtenido en el transcurso de la carrera Andre, Martín, Mel, Nathy y Estefy, les agradezco por estar siempre ahí en las buenas y las malas. A todos los profesores de los que me llevo grandes enseñanzas y consejos de vida, les agradezco porque no todos tienen la habilidad para inspirar y dar clases con pasión como ustedes lo han hecho. Un especial agradecimiento al MSc. Jorge Gordón que impulsó la investigación dentro del Club de Psicología, gracias a eso descubrí mi gusto por la investigación y la estadística; a la MSc. Margarita Mantilla, MSc. Anabela Galárraga, Miguelito que me guiaron en la ejecución de este proyecto.*

## RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación centra su atención en la creciente inquietud que suscita la adicción a las redes sociales y su consiguiente repercusión en la salud mental de los adolescentes, en un contexto donde el entorno digital ha experimentado una notable transformación. El objetivo general fue identificar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra. La muestra estuvo conformada por 787 estudiantes. Se empleó el test de Adicción de Redes Sociales (ARS) de Mayaute y Salas Blas y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung adaptado por Luis Astocondor empleando el método inductivo-deductivo y analítico-sintético. El test de ARS un alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) de 0,901, es considerado como excelente, y en la Escala de Autovaloración de Zung el alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) es de 0,828 lo que es considerado Bueno, según la escala de George y Mallery. Los resultados destacaron un 33,8% nivel grave de adicción a las redes sociales, 75,5% sin ansiedad y un 20,8% ansiedad moderada, también un p-valor  $< 0,005$ , de modo que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la manifestación de síntomas de ansiedad, de fuerza baja ( $Rho= 0,243$ ). Se puede concluir que dentro de la institución si existe relación entre el uso problemático a las redes sociales y niveles de ansiedad elevados, de esta manera afectando negativamente a el bienestar psicológico, emocional y todo el ambiente que rodea a los estudiantes y es necesario que se tomen medidas preventivas.

**Palabras clave:** adicción a redes sociales, ansiedad, redes sociales, uso excesivo, dependencia, adolescentes.

## ABSTRACT

This research focuses on the growing concern regarding social media addiction and its subsequent impact on the mental health of adolescents, in a context where the digital environment has undergone significant transformation. The general objective was to identify the relationship between social media addiction and anxiety among high school students at the “Teodoro Gómez de la Torre” Educational Unit in the city of Ibarra. The sample consisted of 787 students. The Social Media Addiction Test (ARS) by Mayaute and Salas Blas and the Zung Self-Rating Anxiety Scale adapted by Luis Astocondor were used, employing the inductive-deductive and analytical-synthetic methods. The ARS test has a Cronbach's alpha ( $\alpha$ ) of 0.901, which is considered excellent, and the Zung Self-Rating Scale has a Cronbach's alpha ( $\alpha$ ) of 0.828, which is considered good according to the George and Mallery scale. The results highlighted a 33.8% severe level of social media addiction, 75.5% without anxiety, and 20.8% moderate anxiety, also a p-value  $< 0.005$ , indicating a statistically significant relationship between social media addiction and the manifestation of anxiety symptoms, with a low strength (Rho= 0.243). It can be concluded that within the institution there is indeed a relationship between problematic use of social media and elevated levels of anxiety, thereby negatively affecting the psychological and emotional well-being, as well as the overall environment surrounding the students, making it necessary to take preventive measures.

**Keywords:** social media addiction, anxiety, social networks, excessive use, dependency, adolescents.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....	3
1.1. Salud Mental .....	3
1.1.1. Conceptualización .....	3
1.1.2. Importancia de salud mental en las dimensiones del ser .....	3
1.1.3. Salud Mental y Adolescencia.....	4
1.1.4. Cuidados de la Salud Mental .....	4
1.2. Redes sociales .....	5
1.2.1. Definición.....	5
1.2.2. Tipos de redes sociales y adolescentes.....	6
1.2.3. Ventajas y desventajas de su uso.....	6
1.3. Adicción a Redes sociales .....	7
1.3.1. Conductas adictivas .....	7
1.3.2. Causas y consecuencias .....	8
1.3.3. Signos y Dimensiones .....	9
1.4. Ansiedad.....	9
1.4.1. Definiciones.....	9
1.4.2. Dimensiones .....	10
1.4.3. Niveles de Ansiedad .....	11
1.5. Adicción a redes sociales y ansiedad .....	11
1.5.1. Hallazgos actuales .....	11
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS .....	12
2.1. Tipo de investigación.....	12
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos .....	13
2.2.1. Métodos.....	13
2.3. Preguntas de investigación e hipótesis.....	13
2.5. Participantes .....	17
2.6. Procedimiento y análisis de datos .....	18
CAP III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	18
3.1. Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales .....	19
3.2 Relaciones entre variables .....	22
CAPITULO IV: PROPUESTA.....	25
4.1. Guía para la prevención de la adicción a las redes sociales y la ansiedad .....	25
4.2. Introducción .....	25
4.3. Objetivos de las estrategias.....	25

4.4. Contenidos de la guía .....	26
4.4.1. Obsesión por las redes sociales.....	26
4.4.2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales .....	26
4.4.3. Uso excesivo de las redes sociales.....	26
4.4.4. Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio .....	27
4.4.4. Consecuencias de la ansiedad.....	27
4.4.5. ¿Cómo reducir la ansiedad?.....	28
4.5. Estrategias .....	28
4.5.1. Estrategia N°1 .....	28
4.5.2. Estrategia N°2 .....	31
4.5.3. Estrategia N°3 .....	32
4.5.4. Estrategia N°4 .....	35
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
CONCLUSIONES .....	38
RECOMENDACIONES .....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	40
ANEXOS .....	49
Anexo 1.....	49
Anexo 2.....	50

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 <i>Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). Astocondor (2001)</i> .....	11
Tabla 2 <i>Variables de factores e indicadores del Cuestionario ARS y La Escala de Autoevaluación de Zung de Ansiedad</i> .....	14
Tabla 3 <i>Población de bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”</i> .....	17
Tabla 4 <i>Estadísticos descriptivos de las variables Adicción a redes sociales (ARS)</i> .....	18
Tabla 5 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad</i> .....	19
Tabla 6 <i>Niveles de Adicción a redes sociales del test ARS</i> .....	19
Tabla 7 <i>Niveles de Ansiedad</i> .....	20
Tabla 8 <i>Tabla cruzada Género*Adicción a redes sociales</i> .....	20
Tabla 9 <i>Tabla cruzada Género*Ansiedad</i> .....	21
Tabla 10 <i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i> .....	22
Tabla 11 <i>Correlación entre Adicción a redes sociales y Ansiedad (Puntajes totales)</i> .....	22
Tabla 12 <i>Correlaciones de las dimensiones de Adicción a las redes sociales y Ansiedad</i> .....	23

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. <i>Estadios del Cambio</i> .....	27

## INTRODUCCIÓN

Históricamente, los adolescentes son conocidos por ser propensos a asumir riesgos, tomar decisiones impulsivas y carecer de juicio en sus acciones, terminando en malas decisiones que involucran, inmiscuirse en drogas, relaciones sexuales, entre otras actividades de riesgo, sea por la influencia de pares, por curiosidad o en búsqueda de aprobación; no todo es malo ya que se considera esta etapa como un puente a la adultez donde se desarrolla la madurez a través del fallo y error como lecciones de aprendizaje necesarias para la vida (Ciranka & van den Bos, 2021). Estos comportamientos pueden intensificarse en el contexto de un entorno digital en constante cambio, donde el fácil acceso a las redes sociales redefine las conexiones humanas y puede afectar significativamente la salud mental de los jóvenes, cuando al tener una realidad llena frustración y decepción, encuentran en estas plataformas un espacio seguro o por el contrario otro lugar que los puede marginar (Jung et al., 2019). Esta investigación contribuye al campo de la Psicología al examinar de manera profunda la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes y sus variables dentro de la ciudad de Ibarra, aportando datos cruciales y así poder generar Prevención y Promoción a través del uso estrategias para reducir los efectos negativos, de igual forma poder contrastar datos con investigaciones extranjeras como la de Canoğulları et al. (2023) que encuentra una relación fuerte entre adicción a las redes sociales y ansiedad por apariencia social y motiva a la comunidad científica a realizar más estudios, cambiando muestras en base edad.

Respecto al uso de estas plataformas digitales en Ecuador, el informe de la encuesta multipropósito del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2019) detallan las siguientes cifras: un 40% de la población utiliza redes sociales desde su smartphone lo cual representa 6'980.896; dentro del grupo etario de 16 a 24 años un 68,9% tiene un smartphone; las principales redes que usa en general la población es Facebook con 55,4%, WhatsApp con 52% e Instagram con 18,2%; entre los principales usuarios de Facebook se encuentran entre 15 a 24 años representando el mayor porcentaje de uso sobre todas las redes con un 78,8%. La población de 5 a 17 años se conectó con mayor frecuencia durante 1 año desde el hogar 64,5%, 15% desde centros de acceso público y 13,1% desde la Institución educativa.

En la última década, el exponencial crecimiento de las redes sociales se ha dado por la constante evolución de las tecnologías y su fácil acceso, lo que ha redefinido las interacciones humanas, proporcionando plataformas para la conectividad instantánea e intercambio de información; sin embargo, este avance tecnológico a pesar de tener sus ventajas ha planteado interrogantes sustanciales sobre sus efectos en la salud mental y contando con escasa información de sus efectos en la adolescencia (Jiménez et al., 2020).

El problema que se plantea en este estudio se enfoca en la intersección entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los indicadores de ansiedad en adolescentes. La pregunta central que guía la investigación es si existe una correlación estadísticamente significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la manifestación de síntomas de ansiedad, y en qué medida esta relación puede influir en la salud mental a largo plazo en especial al no tener

desarrolladas las habilidades sociales y la inteligencia emocional. En la revisión sistemática realizada por Hussain et al. (2020) se confirma la relación entre el uso excesivo de redes sociales y síntomas psicopatológicos en usuarios chinos, lo que da una idea interna de la existencia de este problema en nuestra sociedad.

En torno a esta problemática y la escasa base de datos en población joven en nuestro país, se establecen los siguientes objetivos:

### **General**

Identificar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra.

### **Específicos**

- Delimitar los niveles de ansiedad y los niveles de adicción a las redes sociales en función del género de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.
- Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad.
- Crear una guía para reducir la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

Para cumplir con los objetivos, la metodología empleada fue mixta: cuantitativa y cualitativa, se aplicó una encuesta conformada por una batería de dos test: uno para medir la adicción a redes sociales y otro para evaluar la ansiedad. Esta metodología permitirá identificar y analizar los niveles de adicción y ansiedad en los estudiantes, proporcionando una base sólida para desarrollar estrategias preventivas y de intervención.

Es de conocimiento general que en nuestra sociedad se ha estado observando el uso de celulares a edades muy tempranas, es muy común ver a padres que como medio de distracción dan acceso a su celular, volviendo a estos niños en expertos en el uso de estas plataformas como, por ejemplo, Facebook; el no tomar en serio las problemáticas que derivan de un uso inadecuado en los adolescentes y normalizarlos es algo que debe cambiar (Mamun & Griffiths, 2019). Por lo que se puede afirmar que la ejecución de este estudio tiene beneficiarios directos e indirectos:

En primer lugar, los beneficiarios directos sería la institución, los estudiantes, los profesores, el departamento de consejería estudiantil (DECE) y las autoridades, ya que al tener conocimiento de su realidad pueden llegar a reflexionar y tomar acción, tomando en cuenta que un uso inapropiado de redes puede generar un declive en el rendimiento académico (bajas notas, peleas, bullying, etc).

Los beneficiarios indirectos serían las familias que se relacionan con la institución, otras instituciones, la ciudad de Ibarra, la sociedad en general y la comunidad científica, marcando un precedente para las nuevas generaciones, donde el excesivo uso de las redes sociales y sus riesgos se consideren.

# **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

## **1.1. Salud Mental**

### **1.1.1. Conceptualización**

La importancia de tener un concepto claro de salud mental es esencial para llegar a profundizar en el tema del estado de ánimo y como este se afecta debido a las redes sociales. Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMS, 2022, párr. 11).

No hay manera de que la salud mental pueda existir por su cuenta, para Bhugra, Till y Sartorius (2013), la salud mental se la define en 3 componentes: la ausencia de enfermedad, como un estado del organismo del individuo que le permita hacer uso de todas sus funciones y tener un buen desempeño en su vida, o como el balance entre el interior del individuo, su estado físico y el entorno social; siendo estas definiciones usadas según el nivel requerido para cumplir con las necesidades básicas de Maslow.

La salud mental es un estado dinámico de equilibrio interno, permite al individuo usar sus habilidades para adaptarse con armonía a los valores universales de la sociedad. Los componentes para un estado de equilibrio interno son habilidades cognitivas y sociales básicas, capacidad de reconocer, expresar y modular las propias emociones, al igual que poder empatizar con otros; flexibilidad y resiliencia para superar situaciones adversas de la vida y el balance entre cuerpo y mente (Galderisi et al, 2015).

Miranda Hiriart (2018) describe a la definición de salud mental como una condición que no se detalla en que consiste sino más bien, en qué se manifiesta, es decir sus efectos positivos y negativos; donde la autorrealización, adaptación, felicidad y conductas desadaptativas se ven involucradas.

### **1.1.2. Importancia de salud mental en las dimensiones del ser**

La relación entre la salud mental y física destaca la importancia de tratar al ser humano de manera integral, no como componentes aislados. Su influencia se determina cuando al realizar actividad física se obtiene endorfinas que aportan buenos niveles de relajación y bienestar y viceversa. Por ejemplo, el estrés, la depresión y ansiedad pueden llevar a problemas físicos como enfermedades cardiovasculares, mientras que las condiciones físicas crónicas pueden desencadenar o exacerbar problemas de salud mental (Granados & Cuéllar, 2018).

Además, según Chau & Vilela (2017), el apoyo social como estrategia de afrontamiento juega un papel fundamental en la salud mental. Tener una red de apoyo sólida ofrece un sentido de pertenencia y proporciona recursos emocionales necesarios para enfrentar situaciones estresantes y adversas. Las personas que cuentan con apoyo social adecuado

tienden a manejar mejor el estrés y tienen una mayor resiliencia dentro del contexto académico, personal y su diario vivir.

Para enfrentar estos desafíos, es vital que las políticas de salud pública incluyan estrategias que integren la salud mental como una prioridad. Esto no solo aborda las necesidades de los individuos, sino que también promueve el bienestar general de la población. Políticas que fomentan la prevención, la educación y el acceso a tratamientos adecuados pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas (Patel, 2018).

Karunamuni et al. (2021) aportan con un nuevo Modelo Biopsicosocial donde se analizó como el factor biológico (B), psicológico (P) y social (S) puede afectar a la salud y generar enfermedad, clarificando que estos factores se describen como sistemas distintos que pueden separarse conceptualmente, definirse y medirse. Identificaron seis posibles vías que pueden ocurrir entre estos factores y cómo pueden influir en el bienestar subjetivo y de manera objetiva en la salud física. Las vías influyentes que conducen al bienestar subjetivo son las vías  $S \rightarrow P$  y  $B \rightarrow P$ , aunque estas vías pueden verse afectadas por factores psicológicos que varían entre individuos. Mientras que en los resultados de como interceden objetivamente en la salud física, las vías  $P \rightarrow B$  y  $S \rightarrow B$  parecen ser importantes, siendo esta última mediada por factores psicológicos.

### **1.1.3. Salud Mental y Adolescencia**

Se da por entendido que la evolución y futuro de la sociedad depende de los adolescentes, los cuales en 2016 llegaron a una población de 1200 millones batiendo así un récord histórico, aun así, durante mucho tiempo no se los ha tomado en cuenta en decisiones con respecto a temas de salud y políticas públicas, por el simple hecho de considerar a la adolescencia como la etapa más sana de todo el desarrollo (Orth & Wyk, 2022).

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, psicológicos y emocionales, actualmente los investigadores se centran en estudiar el bienestar psicológico por ciclos del desarrollo, se encuentra que la formación psicosocial en edades tempranas tiene un impacto significativo en el adulto, según García Álvarez et al. (2020) estas se establecen durante una crisis que prima en todos los adolescentes desde la individualidad, encontrando su identidad, encontrando sus gustos e intereses, desarrollando su pensamiento hipotético-deductivo, la toma de decisiones y obteniendo su sistema de valores y principios que se consolidan en su persona por el resto de su vida. Denotando así la susceptibilidad de este período lleno de altos y bajos se destaca la vida grupal y la amistad, como influenciadores en el bienestar emocional y psicológico, donde la búsqueda de independencia necesita de orientación que se brinda a través de la familia, en específico de los vínculos entre padres e hijos (Bennetts et al, 2018).

### **1.1.4. Cuidados de la Salud Mental**

Comprendida la incidencia entre la adolescencia y la salud mental, se debe entender que esta última se ve afectada por variables sociales, ambientales y genéticas de cada individuo, así

como por las interacciones con la comunidad, las cuales generan múltiples factores de riesgo y de protección para la salud y el bienestar (Orth & Wyk, 2022).

Al hablar de factores de riesgo, decimos que son variables que al estar presentes en una persona hacen que esta tenga más probabilidad de desarrollar algún trastorno o problema de salud mental, siendo los jóvenes más propensos de todos los grupos etarios. En el sexo, las mujeres se llevan la predisposición comparada a los hombres debido al factor biológico, la desregulación continua de hormonas por el período menstrual, embarazo, menopausia. Un ambiente familiar hostil, una desadaptada cohesión familiar, divorcios, estilos de crianza violentos, son motivo de desajustes emocionales y cognitivos en los adolescentes (Ruiz, 2021; Nente Chávez, 2021).

Elder y Shanahan (2007) consideran las interacciones con otras personas como un factor de protección en el bienestar del individuo durante todo el transcurso de su vida, las experiencias acumulativas con amigos y otros adolescentes influyen directamente en su conducta, autoestima y el pensamiento crítico; por ello la relevancia en tener conexiones con el mundo exterior para cuidar la salud mental en todas sus facetas y componentes: biopsicosocial (emociones, cognición, motivación, etc).

## **1.2. Redes sociales**

### **1.2.1. Definición**

Se puede empezar con una definición proporcionada por Balarezo y Llivichuzca (2015):

Las redes sociales emergen como un fenómeno nacido en Internet hace apenas unos años e inicialmente dirigidas a un público joven y universitario, pero que, debido a su gran potencial, se han extendido a todas las esferas de la sociedad, permitiendo ampliar nuestros horizontes sociales más allá de nuestros contactos más directos, constituyendo un nuevo espacio de comunicación humana tan singular que transforma profundamente las relaciones empresa cliente y marca-consumidor (pág. 13).

También se les conoce como "Canales de comunicación de masas basados en Internet, desincronizados y persistentes que facilitan las percepciones de interacción entre los usuarios, obteniendo valor principalmente del contenido generado por los usuarios."(Carr & Hayes, 2015, p.49)

Echeburúa y de Corral (2010) mencionan que las redes sociales han posibilitado la ubicación de individuos y la continuidad de la comunicación con aquellos que se encuentran distantes, ya sean familiares o amigos de la niñez.

Según Keles et al. (2019) encontraron que el 92% de los adolescentes se encuentran activos en las redes sociales, de los cuales el rango de edad de 13 a 17 años, es el grupo que utiliza las redes sociales de manera intensa. Las personas usan las redes sociales para mantener sus relaciones cercanas, compartir sobre su día a día y al mismo tiempo ignorar a esas mismas relaciones de amigos y familia (Taylor et al., 2022).

### **1.2.2. Tipos de redes sociales y adolescentes**

En cuanto a su modo de funcionamiento, se pueden identificar las siguientes subcategorías de redes sociales según el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI, 2011):

- Redes sociales de contenidos: Aquí, los usuarios crean contenidos, ya sea en forma escrita o audiovisual, y luego los comparten a través de la red social con otros usuarios. Por lo general, los contenidos publicados están sujetos a supervisión para garantizar su idoneidad y, una vez aprobados, pueden ser comentados. Un aspecto relevante de este tipo de redes es que la información suele estar disponible para todos los usuarios sin necesidad de crear un perfil.
- Redes sociales privadas: Son exclusivas para usuarios que pertenecen a un grupo específico u organización privada, que generalmente asume los costos asociados. Los usuarios suelen tener algún tipo de relación contractual o afiliación con este grupo u organización.

Por consiguiente “Las redes sociales se consolidaron como una arena donde se dirimen los problemas de la sociedad y de las instituciones que la integran como actor social” (Naón, 2023, p.58).

Ante la importancia de conocer las redes sociales que los adolescentes utilizan para comunicarse, Waterloo et al. (2018) recolectaron datos de 1201 jóvenes de Países Bajos que describen la incidencia de uso de WhatsApp 90,2%, Facebook 88,3%, Instagram 54,5% y Twitter 34,6%. Mientras que Tarullo (2020), menciona que en Argentina las redes sociales más usadas son Facebook, Instagram, Twitter y WhatsApp según el Sistema de Información Cultural de la Argentina, siendo Instagram la que más crecimiento ha tenido estos años gracias a su formato de Insta stories que llamó la atención de los adolescentes. En otro estudio Incardona et al. (2023), describe que los adolescentes cuando están aburridos o como estrategia para manejar el estrés, a diario emplean WhatsApp 3 horas, Instagram 2 horas y Facebook 26 minutos, las mujeres prefieren más WhatsApp e Instagram, mientras que los hombres Facebook.

### **1.2.3. Ventajas y desventajas de su uso**

En el transcurso de la historia, la adolescencia ha estado llena de momentos en los que los jóvenes buscan tomar riesgos y llamar la atención de los demás, con alcohol, uso de drogas, sexo, retos, etc; actualmente las redes sociales son el medio para atreverse a una infinidad de actividades (Crone & Konijn, 2018).

Entre las ventajas más destacables, está la facilidad de conexión sin la necesidad de estar cerca del otro usuario o grupos de usuarios (Gómez Rodríguez y Gómez Angulo, 2024). Según Tremolada et al. (2022) en su estudio la motivación de uso de redes en los adolescentes se centró en encontrar un grupo al que pertenecer y subir la propia autoestima, las mujeres reportaron la subida de autoestima, mejor uso de estas plataformas para

comunicarse con sus pares, a comparación de los hombres que registraron una baja en su autoestima.

Se puede decir que a pesar de permitir al adolescente crear un perfil y compartir su día a día con los demás (Tremolada et al., 2022), estas plataformas afectan directamente al desarrollo y la construcción de la identidad de los adolescentes (Sahoo & Gupta, 2020), pues su exposición viene con “riesgos como cyberbullying, depresión, suicidio, cambios de humor y comportamiento, vulnerabilidad afectiva, entre otros diversos problemas emocionales y mentales, favorecen la aparición de problemas psicológicos, tales como: timidez, pánico, fobia social, aislamiento social y trastorno afectivo”(Moreira de Freitas et al., 2021, p. 332).

Marengo et al. (2018) mencionan en su estudio de los efectos de imágenes y videos de redes sociales en la imagen corporal y la internalización de información en una muestra de 598 adolescentes, donde resultó en la comparación continua con influencers y sus cuerpos a base de filtros que cambian su apariencia y norman lo “natural”, se ha vuelto la realidad de muchos adolescentes en todo el mundo, generando así una fijación excesiva en sus cuerpos y lo que comen. De igual forma una exposición constante a contenido negativo provoca una reducción de empatía y sensibilidad emocional en los adolescentes, viéndose así afectada su inteligencia emocional (Kowalski & Limber, 2013).

### **1.3. Adicción a Redes sociales**

#### **1.3.1. Conductas adictivas**

Es un patrón comportamental anormal, que es reforzado y repetido varias veces al día, donde se pierde el control de las decisiones y el juicio propio, llevando a un desbalance en las esferas de la vida de la persona, llegando a ser perjudicial para su salud o afectar al ambiente que rodea al sujeto y se divide en 2 categorías: adicción por sustancias o adicción comportamental, en lo que se encuentran: las drogas, las apuestas, jugar videojuegos, actividad física excesiva, adicción a redes sociales, etc (Auriacombe et al., 2018; Huang, 2020; Echeburúa y de Corral, 2010). En 2010 Echeburúa y de Corral establecieron que “todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos -el alivio de la tensión emocional” (p. 92).

En una cultura en la que las aplicaciones están diseñadas con algoritmos de consumo y retención de masas, es común el uso de funciones como deslizar de un contenido a otro con gran facilidad (scrolling), también el saturarse de notificaciones de cualquier publicación (Cannito et al., 2022), además los “me gusta” que son capaces de generar dopamina y satisfacción momentánea (Giraldo Giraldo et al., 2021).

De hecho, Auriacombe et al., (2018) indican que, dentro del sistema de recompensa del cerebro, la ruta de recompensa de dopamina de la adicción comportamental es casi idéntica a la adicción por sustancias. Es así que Giraldo Giraldo et al. (2021) relacionan al lóbulo prefrontal, con el circuito que sigue la dopamina y donde ante el exceso de este

neurotransmisor por un período de tiempo considerable, se obtiene el efecto de habituación a esta sustancia y reducción de sus receptores, estableciéndose la dependencia a la conducta.

Pardo Jaime & Muñoz Rojas (2020) comentan que para tener bien claro y poder diferenciar una conducta adictiva de una conducta superflua, es útil contar con las aclaraciones para los términos como: uso, uso excesivo o abuso y dependencia. Siendo uso cuando se llevan a cabo conductas que están dentro de la rutina del individuo y no producen ningún daño, mientras que el uso excesivo o abuso es una característica de la adicción que se delimita mediante la cantidad y frecuencia de acción (Auriacombe et al., 2018), siendo así que esta empieza a perjudicar en las áreas biopsicosociales del ser humano y a pesar del conocer los peligros, la persona no puede parar de realizarlas, se lo conoce como dependencia (Pardo Jaime & Muñoz Rojas, 2020).

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

Varios factores pueden contribuir al desarrollo de la adicción a las redes sociales, incluyendo la accesibilidad constante a dispositivos móviles, el diseño adictivo de las plataformas, la búsqueda de validación y la escapatoria de problemas de la vida real. Los adolescentes y adultos jóvenes son especialmente vulnerables debido a su alta exposición a las redes sociales (Echeburúa y de Corral, 2010). Sobre todo, Silva (2016) identifica la capacidad que tienen estos medios para excitar con infinidad de estímulos al sistema visual, auditivo y emocional, provocando así que la información llegue a ser retenida superficialmente y no llegue a ser codificada, quedándose atascada en la memoria de trabajo por lo que la sobrecarga cognitiva se transforma en fatiga cognitiva, la cual dificulta el correcto funcionamiento de las funciones ejecutivas, al estar siempre activadas.

Rozgonjuk et al. (2020) establecen a Fear of missing out (FoMO) o el miedo y ansiedad a perderse modas, tendencias y experiencias de otras personas como predictor de adicción a redes sociales, smartphone y el internet, afectando el desempeño en el trabajo. Las empresas no velan por el bienestar de sus compradores, por ello tienen algoritmos que se modifican a las necesidades específicas de cada usuario, para luego ser bombardeado por anuncios fútiles en las plataformas de entretenimiento donde se genera un hábito de comprobación y se refuerza con la recompensa de la información obtenida, modificando así inevitablemente la vía dopaminérgico-corticoestriada (Parra Medina & Álvarez Cervera, 2021).

De igual forma los perfiles que poseen niveles altos de adicción a redes sociales, en la búsqueda de la aceptación social, en diversos estudios se encuentran como consecuencias: ansiedad social (Castro Ríos et al., 2020), los patrones de sueño se ven afectados, además de afectar los estados de ánimo (Crone & Konijn, 2018), disgusto con la imagen personal impulsando al desarrollo de problemas sociales, familiares, de aprendizaje, de comunicación, aislamiento social (Moreira de Freitas et al., 2021; Tereshchenko, 2023), obesidad y sedentarismo (Echeburúa y de Corral, 2010), reducción de la atención sostenida (Lee et al., 2015), altos niveles de distracción (Feng et al, 2019), también se presenta la amígdala podada y reducida, la cual supuestamente se encarga de generar fuertes conductas impulsivas (He et al., 2017).

De un estudio realizado en la Universidad Iberoamericana de México sobre la relación que hay entre adicción a Facebook, baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales, se llega a afirmar que los adictos a Facebook resultaron propensos a la depresión, carecían de habilidades sociales y presentaron un nivel inferior de autoestima (Mejía Bejarano et al., 2018).

### 1.3.3. Signos y Dimensiones

El saber identificar las señales del uso problemático de las redes sociales es de gran importancia para dar un diagnóstico clínico por lo que Tereshchenko (2023) identificó los siguientes 6 signos:

- **Saliencia y modificación del estado de ánimo, como la preocupación conductual, cognitiva y emocional:** La creciente importancia de una red social para un adolescente en su sistema de intereses y valores; el uso de una red social lleva a un cambio positivo o negativo en el estado emocional.
- **Compulsividad y pérdida de control:** Un deseo obsesivo de usar la red social, impulsividad, pérdida del control del tiempo, uso excesivo de la red social (especialmente mientras se reduce el tiempo asignado para otras actividades).
- **Tolerancia:** La necesidad de pasar cada vez más tiempo comunicándose en una red social, incluso para aliviar episodios de disforia.
- **Síntomas de abstinencia:** Cambios de humor en ausencia de acceso a una red social (ansiedad, depresión, agresividad).
- **Conflicto, deterioro del desempeño de roles:** Pérdida de intereses y entretenimientos previos, pérdida de oportunidades educativas, culturales, deportivas y otras como resultado del uso excesivo de las redes sociales; disputas y mentiras con respecto al uso de la red social; uso continuo de las redes sociales a pesar de las consecuencias negativas.
- **Recaída:** Retorno rápido al uso de la red social después de la abstinencia, con intentos fallidos por cuenta propia de controlar el uso de la red social.

A partir del modelo de componentes de la adicción, los individuos identificados como adictos no son capaces de controlar el tiempo gastado en las redes sociales, pues con estas alivian estados de ánimo negativos, pensamientos obsesivos se ven involucrados sin importar lo nocivo que están siendo para su vida (Nikolinakou et al., 2024).

## 1.4. Ansiedad

### 1.4.1. Definiciones

En la actualidad se observa el uso indiscriminado del término “ansiedad” para describir el nerviosismo que se siente ante diversas situaciones, algunas veces infravalorando a las personas que tienen trastornos de ansiedad. Según Shah & Han (2015) niveles elevados de

ansiedad se presentan en grupos de edad joven, mujeres y personas de bajos recursos económicos (Gelfuso et al., 2014).

Por ello es necesario conocer la diferencia entre las distintas definiciones de ansiedad.

La definición de ansiedad según “los autores Clark y Beck, es un complejo sistema de respuesta fisiológica, conductual, afectiva y cognitiva, que se dan cuando un acontecimiento se juzga como peligroso, ya que este suceso imprevisible, podría amenazar los intereses de la persona” (Vásquez Elera, 2020, p.11).

Para Zabala Baquero (2021) la reacción natural del organismo frente al estrés se manifiesta como una sensación de temor o preocupación ante sucesos que van acontecer en el futuro. Otra definición puede ser que es una emoción necesaria adquirida de la evolución como parte de un proceso adaptativo ante la exposición a riesgos (Lang et al., 1998; Astorga et al., 2022).

Con el tiempo y la investigación la terminología de la ansiedad adquirió mayor precisión, dividiéndose en 2 subtipos: *Ansiedad Rasgo* es la disposición emocional de aparecer en todas las situaciones que se consideren amenazantes de manera recurrente y prolongada, al mismo tiempo la *Ansiedad Estado* se presenta de manera puntual, con una intensidad específica y en un momento concreto (Martínez Monteagudo et al., 2013; Fernández Sogorb et al., 2022).

La ansiedad en la psicopatología, se presenta como trastornos mentales que según Macías Carballo et al. (2019) sus características más representativas son el miedo excesivo, angustia, evitación de amenazas y ataques de pánico; las partes del cerebro que producen ansiedad en algunos individuos de manera alterada son: el hipocampo, amígdala, tronco encefálico, hipotálamo y la corteza prefrontal.

#### **1.4.2. Dimensiones**

Como parte de las dimensiones Torres Watanabe & Tiburcio Sánchez (2021), encuentran los siguientes síntomas:

Síntomas motores: movimientos repetitivos, llanto, tensión facial, tartamudez, hiperactividad, quedarse en blanco, aumenta el consumo de sustancias como tabaco, café alimentos.

Síntomas fisiológicos: frecuencia cardíaca irregular, hiperventilación, sudoración, temblores musculares, dificultad respiratoria, dificultad para tragar, tensión muscular, sensaciones gástricas, sequedad de la boca.

Síntomas cognitivos: Sensaciones de incomodidad, inquietud, vigilancia excesiva, tensión, temor, inseguridad, sensación de falta de control, dificultad para tomar decisiones, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo y su desempeño ante los demás, miedo a que otros noten las debilidades personales; dificultades para pensar, estudiar y concentrarse.

Dentro de la epidemiología de las somatizaciones, dolor, cansancio, náuseas y desmayos se presentan en un 25% en niños y adolescentes de toda la población (Herskovic & Matamala, 2020).

### 1.4.3. Niveles de Ansiedad

El Test de Ansiedad de Zung, una herramienta ampliamente utilizada en la evaluación de la ansiedad, categoriza los niveles de ansiedad en cuatro rangos (Zung, 1971):

**Tabla 1**

*Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). Astocondor (2001)*

<b>EAA</b>	
<b>Índice EAA</b>	<b>Equivalencia Clínica</b>
Menos de 45	Dentro de límites normales. No hay ansiedad presente
45-59	Presencia de ansiedad mínima moderada
60-74	Presencia de ansiedad marcada a severa
75 a más	Presencia de ansiedad en grado máximo

En base a numerosos estudios se convierte la puntuación total en un índice basado en 100. Por lo que se intenta estimar el estado de ansiedad presente en términos de medición cuantitativa de niveles de ansiedad, al margen de la causa.

## 1.5. Adicción a redes sociales y ansiedad

### 1.5.1. Hallazgos actuales

En el contexto peruano, se llevó a cabo un estudio que analizó la conexión entre la dependencia de Internet y dos factores, la ansiedad y la impulsividad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas en Lima. Los resultados de la investigación revelaron una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre la adicción a Internet y la ansiedad en ambas muestras estudiadas, es decir, a mayor adicción a redes sociales, mayor ansiedad (Mohanna Velásquez & Romero Espinoza, 2019).

Castro Ríos et al. (2020) realizaron un estudio comparativo de múltiples estudios donde no se identificaron discrepancias estadísticamente notables en relación al género y el nivel socioeconómico en cuanto a las variables de ansiedad social y adicción a redes sociales. A pesar de la expectativa de posibles diferencias en términos de género y posición económica, este estudio no pudo detectar tales disparidades debido a ciertas restricciones que surgieron durante la investigación. Ninguno de los grupos exhibe señales lo suficientemente

concluyentes para afirmar la existencia de ansiedad social o adicción a las redes sociales, y tampoco se estableció una correlación entre ambas variables.

Los resultados del estudio de Marino et al. (2018) mostraron que el uso problemático de Facebook está positivamente correlacionado con signos de angustia psicológica, incluyendo ansiedad y depresión. Por el contrario, existe una correlación negativa comparativamente menor entre el uso problemático de Facebook y el bienestar.

En el meta-análisis examinó las medidas de resultados de la depresión, la ansiedad y el estrés en relación con el uso problemático de las redes sociales, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. La evidencia muestra una relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales en los jóvenes y los resultados negativos en la salud mental, destacando un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad, así como un mayor estrés. La correlación más fuerte se encontró con la ansiedad (Shannon et al., 2022).

A través de una revisión sistemática y un meta-análisis Du et al. (2024), establecen una correlación positiva entre el uso problemático de las redes sociales (PSNU) y los síntomas de ansiedad, confirmando una relación lineal y apoyando parcialmente la Teoría Cognitivo-Social de la Comunicación de Masas y el Modelo Cognitivo-Conductual del Uso Patológico, donde se observó una correlación positiva entre el uso problemático con la Ansiedad generalizada y ansiedad social.

## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1. Tipo de investigación**

La presente investigación es mixta; es decir, tanto cuantitativa como cualitativa. Cuantitativamente tiene un alcance descriptivo porque, a partir del cuestionario aplicado en la institución educativa, se obtuvo un registro en forma de base de datos que se estableció sobre las dimensiones del instrumento, dimensiones que fueron descritas de manera detallada para encontrar sus características y contextualizarlas; también es correlacional porque se ha realizado la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad de los estudiantes de bachillerato.

Cualitativamente tiene un diseño de investigación-acción porque se indagó y diagnosticó sobre la adicción a redes sociales para con estos datos elaborar una guía didáctica a seguir a modo de prevención y promoción ante la problemática de adicción a las redes sociales. Teniendo una visión emancipadora donde “va más allá de resolver problemas o desarrollar mejoras a un proceso, pretende que los participantes generen un profundo cambio social por medio de la investigación” (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018, p. 553).

La presente investigación es transversal porque los datos se obtuvieron en un solo momento. Además, este es un estudio probabilístico porque todos los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa investigada tuvieron la probabilidad de ser tomados en cuenta o aplicar el instrumento.

## 2.2. Métodos, técnicas e instrumentos

### 2.2.1. Métodos

Los métodos generales que se ejecutarán durante la investigación son:

- **Inductivo.** – Por medio de este método que parte de hechos particulares para llegar a aspectos de carácter general, se llegó a conclusiones generales incurriendo en el análisis de cada uno de los factores y los indicadores que están presentes en el instrumento para determinar la Adicción a redes sociales y ansiedad de los adolescentes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra.
- **Deductivo.** - Este método se empleó básicamente en toda la construcción del marco teórico, ya que se partió de las teorías generales que se encuentren dentro de la literatura científica respecto a el comportamiento, y así se llegó a un punto de vista específico donde se concluye con la obtención del conocimiento sobre la conducta que componen los modificadores del comportamiento de los adolescentes.
- **Analítico-sintético.** - Partiendo del hecho que no puede existir la síntesis sin análisis y viceversa de los acontecimientos, este método se utilizó fundamentalmente en el diseño de la propuesta ya que para desarrollarla se necesitó conocer el conjunto de elementos que constituyen una guía de intervención, para una vez entendido y comprendido, su estructura y lógica, poder sintetizar y plantear cada uno de sus elementos en el enfoque educativo y comunitario.

### 2.2.2 Técnica e instrumento

La técnica que se usó para recopilar la información fueron los test, los mismo que son: el Test adaptado de Adicción de Redes Sociales (ARS) de Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas el cual consta de 24 ítems; la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung de William Zung (1971) adaptado por Luis Astocondor (2001) que consta de 20 ítems y 9 preguntas de tipo sociodemográfica y que se utilizó la traducción de los ítems de la Escala “A” Zung, apéndice 1, de la investigación de Hernández Pozo et al. (2008).

## 2.3. Preguntas de investigación e hipótesis

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

- ¿Se puede crear 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 prevenir la adicción a redes sociales y la ansiedad?

La investigación trata de demostrar la siguiente hipótesis:

**H1:** Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

## **2.4. Matriz de operacionalización de variables**

### **Tabla 2**

*Variables de factores e indicadores del Cuestionario ARS y La Escala de Autoevaluación de Zung de Ansiedad*

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Sociodemográficas</b>	<b>Sociodemográficas</b>	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?
<b>Adicción a Redes Sociales</b> (Mayaute Ecurra & Salas Blas, 2014)	<b>Factor 1 “Obsesión por las redes sociales”</b>	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. 28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora. 31. Mis amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales. 32. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).
	<b>Factor 2 “Falta de control personal en el uso de las redes sociales”</b>	13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales. 20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.

		<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>
	<b>Factor 3 “Uso excesivo de las redes sociales”</b>	<p>10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.</p> <p>18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.</p> <p>19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) 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>
<b>Ansiedad</b>	<b>Síntomas Afectivos (Psicológicos)</b>	<p>34. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.</p> <p>35. Me siento atemorizado(a) sin motivo.</p> <p>36. Me altero o agito con rapidez.</p> <p>37. Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos.</p> <p>38. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.</p>
	<b>Síntomas Somáticos</b>	<p>39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.</p> <p>40. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.</p> <p>41. Me siento débil y me canso fácilmente.</p> <p>42. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a).</p> <p>43. Siento que el corazón me late a prisa.</p> <p>44. Sufro mareos (vértigos).</p> <p>45. Me desmayo o siento que voy a desmayarme</p> <p>46. Puedo respirar fácilmente.</p>

		<p>47. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.</p> <p>48. Sufro dolores de estómago e indigestión.</p> <p>49. Tengo que orinar con mucha frecuencia.</p> <p>50. Por lo general tengo las manos secas y calientes</p> <p>51. La cara se me pone caliente y roja.</p> <p>52. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.</p> <p>53. Tengo pesadillas.</p>
--	--	---

## 2.5. Participantes

La población a investigarse estuvo compuesta de 1092 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” que se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 3**

*Población de bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”*

<b>Año de Bachillerato</b>	<b>Número de Estudiantes</b>
Primero	320
Segundo	314
Tercero	458
<b>Total</b>	<b>1092</b>

Al estar la población investigada agrupada en la institución se tratará de hacer un censo es decir aplicar el instrumento a toda la población. Varios estudiantes, por voluntad propia, decidieron no completar el instrumento, por lo que la muestra quedó conformada por 787 estudiantes distribuidos de la siguiente manera: 292 estudiantes de primero bachillerato, 216 estudiantes de segundo bachillerato y 279 estudiantes de tercero bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

Las características generales de los estudiantes encuestados son: género, el 54,1% hombres, mientras el 45,9% son mujeres; la edad promedio de los estudiantes es 15,87; en cuanto a la autodefinición étnica, el 84,6% son mestizos, el 5,1% son afrodescendientes, 5,2% son indígenas, 4,8% son blancos y un 0,3% otros; y con quien vive, el 60,4% lo hace con sus padres, mientras que un 32,7% solo con su mamá, un 3,9% vive con otros familiares y el 3%

solo con papá; redes sociales que usan más, el 34,6% TikTok, el 26% WhatsApp, el 14,9% Instagram, el 11,7% YouTube, el 9,4% Facebook, el 1,9% Twitter, el 0,9% Telegram, el 0,1% Snapchat, mientras que el 0,5% no usan una red social; respecto al medio que más usan, el 91,5% utiliza el teléfono, un 7,6% la computadora y un 0,9% la tablet; en cuanto al lugar en donde más se conectan, un 96,3% lo hace desde casa, un 1,8% desde el colegio y un 0,5% lo realiza desde el cyber y un 1,4% desde otros lugares; la frecuencia diaria de conexión a redes, el 37,6% es de 3 a 5 horas, un 30,7% de 1 a 2 horas, el 13,9% de 6 a 8 horas, el 11,4% más de 8 horas y un 6,4% menos de una hora.

## 2.6. Procedimiento y análisis de datos

Para la aplicación se empleó un instrumento, conformado por 2 test, fue necesario adaptar el test de Adicción de Redes Sociales (ARS) de Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014) el cual consta de 24 ítems; La Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung de William Zung (1971) adaptado por Luis Astocondor (2001) que consta de 20 ítems y se utilizó la traducción de los ítems de la Escala “A” Zung, apéndice 1, de la investigación de Hernández Pozo et al. (2008); incluye 9 preguntas de tipo sociodemográfica, a continuación, se solicitó al rector de la institución el permiso respectivo para su aplicación, previa a una breve inducción a los estudiantes de cómo debe ser llenado el cuestionario de manera digital, a través de la plataforma Forms con el respectivo consentimiento informado que consta en la primera parte introductoria del formulario. Surgió una dificultad durante la aplicación, al no contar con la respuesta por parte de los estudiantes para obtener la muestra mínima que cumpliera con los parámetros deseados. Por ello, se cambió del formato digital a manual (fotocopias) y se coordinó la distribución en los cursos de bachillerato.

Una vez que se recolectaron los datos, los resultados fueron migrados al software IBM SPSS versión 25 para, desde allí, tabular y analizar la información a través de tablas de frecuencias, descriptivos y estadísticas.

La validez de los instrumentos, se la obtuvo a través del alfa de Cronbach encontrándose que para el test de ARS un alfa de Cronbach de 0,901, que según la escala de George y Mallery (2003) es considerado como Excelente, que mientras para la Escala de Autovaloración de Zung el alfa de Cronbach es de 0,828 lo que es considerado Bueno.

## CAP III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 4**

*Estadísticos descriptivos de las variables Adicción a redes sociales (ARS)*

Propiedades	Adicción a redes sociales		
	ARS		
	Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Número de Ítems	10	6	8
Puntaje Máximo	50	30	40

	<b>Min</b>	10	6	8
	<b>Media</b>	21,37	14,30	18,32
	<b>Mediana</b>	20	14	17
	<b>Moda</b>	15	12	17
	<b>Desviación Estándar</b>	6,52	3,63	5,80
	<b>Varianza</b>	42,45	13,14	33,66
<b>Niveles de ARS (Percentiles 33-66)</b>	<b>Grave</b>	24-50	16-30	21-40
	<b>Moderado</b>	19-23	13-15	16-20
	<b>Baja</b>	10-18	6-12	8-15

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad*

<b>Propiedades</b>	<b>Ansiedad Zung</b>	
	<b>Afectivos</b>	<b>Somáticos</b>
<b>Número de Ítems</b>	5	15
<b>Puntaje</b>	<b>Máximo</b>	20
	<b>Min</b>	5
<b>Media</b>	9,90	29,72
<b>Mediana</b>	9	28
<b>Moda</b>	8	26
<b>Desviación Estándar</b>	2,93	7,30
<b>Varianza</b>	8,56	53,33
<b>Niveles de Ansiedad</b>	<b>Sin Ansiedad</b>	0-45
	<b>Moderado</b>	46-59
	<b>Severo</b>	60-74
	<b>Máximo</b>	75 o más

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

**Tabla 6**

*Niveles de Adicción a redes sociales del test ARS*

<b>Niveles Adicción a redes sociales</b>					
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Válido</b>	Baja Adicción	267	33,9	33,9	33,9
	Moderada Adicción	254	32,3	32,3	66,2
	Grave Adicción	266	33,8	33,8	100,0
	<b>Total</b>	<b>787</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El porcentaje agrupado de los niveles de adicción Moderado y Grave, es 66,1%, lo que infiere abuso o adicción hacia las redes sociales por parte los estudiantes de bachillerato dentro de la Unidad Teodoro Gómez de la Torre, lo que se evidencia cuando las autoridades o docentes reclaman el uso del teléfono en clase y el inadecuado comportamiento que los estudiantes presentan. Según Moreno Guzman (2018) el abuso a redes sociales, falta de habilidades sociales, falta de valores positivos y las carencias educativas son factores que influyen directamente en la aparición de conductas antisociales o desadaptativas.

**Tabla 7**

*Niveles de Ansiedad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin Ansiedad	594	75,5%	75,5%	75,5
Ansiedad Moderada	164	20,8%	20,8%	96,3
Válido Ansiedad Severa	28	3,6%	3,6%	99,9
Ansiedad Máxima	1	,1%	,1%	100,0
<b>Total</b>	<b>787</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El mayor porcentaje, de los niveles de Ansiedad es Sin Ansiedad con un 75,5% que se presentan en la mayoría de los estudiantes, seguido de la Ansiedad Moderada con 20,8%, cuando mencionan que no le dan mucha importancia a las cosas, estando en la adolescencia es raro que ocurra, difiriendo así con investigaciones como la de Solís Ortiz y González Fajardo (2018), donde se estipula que es común que se presenten niveles altos de ansiedad en estudiantes de escuela y secundaria, asumiendo que se debe al enfrentar momentos incómodos de interactuar con otras personas y donde el desenvolvimiento de estos individuos no está desarrollado.

**Tabla 8**

*Tabla cruzada Género\*Adicción a redes sociales*

		Niveles Adicción a redes sociales			Total	
		Baja Adicción	Moderada Adicción	Grave Adicción		
<b>Género</b>	Masculino	Recuento	143	146	137	426
		% de Género	33,6%	34,3%	32,2%	100,0%
	Femenino	Recuento	124	108	129	361
		% de Género	34,3%	29,9%	35,7%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	267	254	266	787
		% de Género	33,9%	32,3%	33,8%	100,0%

Entre las variables de niveles de adicción a redes sociales y el género, no hay suficiente evidencia estadística para decir que existe una asociación significativa en base a las pruebas de chi-cuadrado, por lo que no se puede afirmar que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres, esto puede deberse a que ambos géneros tienen el mismo nivel de exposición a redes sociales y a la distribución de la muestra. Como lo menciona Jiménez Fajardo y Suárez López (2022) en su investigación realizada a estudiantes con una muestra de 326 participantes de 13 a 16 años de edad, no llegaron a encontrar una distinción entre género y el uso excesivo de las redes sociales la cual se pudiera resaltar, ni tampoco hay diferencia significativa entre el género masculino y femenino, posiblemente debido a limitaciones en la recolección de datos.

**Tabla 9**

*Tabla cruzada Género\*Ansiedad*

		Niveles de Ansiedad				Total	
		Sin Ansiedad	Ansiedad Moderada	Ansiedad Severa	Ansiedad Máxima		
<b>Género</b>	Masculino	Recuento	353	64	8	1	426
		% de Género	82,9%	15,0%	1,9%	0,2%	100,0%
	Femenino	Recuento	241	100	20	0	361
		% de Género	66,8%	27,7%	5,5%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	594	164	28	1	787
		% de Género	75,5%	20,8%	3,6%	0,1%	100,0%

Entre las variables de niveles de ansiedad y el género, masculino y femenino, se constata la evidencia estadística para decir que existe una asociación significativa según pruebas de chi-cuadrado, por lo que se puede afirmar que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a los niveles de ansiedad, notables, siendo notorio el 15,0% de hombres con ansiedad moderada y severa 1,9%; mientras que las mujeres que exhiben mayores porcentajes en el nivel moderado 27,7% y severo 5,5%, esto puede deberse a que en la adolescencia las creencias, la autocrítica, el complacer a los demás y el encajar en un grupo son factores que generan ansiedad. No es de sorprenderse que en un estudio similar se obtengan la misma diferencia en cuanto a género y las mujeres tengan más ansiedad, por las determinantes que menciona Sarason, las expectativas, las experiencias personales, las autovaloraciones al enfrentarse a otros en cuanto a opiniones de confrontación (Santana, et al., 2020).

### 3.2 Relaciones entre variables

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

**Tabla 10**

*Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>*

	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje Total ARS	,084	787	,000
Puntaje Total Ansiedad	,100	787	,000

Corrección de significación de Lilliefors<sup>a</sup>

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

**Tabla 11**

*Correlación entre Adicción a redes sociales y Ansiedad (Puntajes totales)*

Correlaciones				
			Ansiedad	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	<b>Ansiedad</b>	Coefficiente de correlación	1,000	,243**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	787	787
<b>Adicción a redes sociales</b>	<b>Adicción a redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	,243**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.

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

Como se puede apreciar en la *Tabla 11* el p-valor es menor a 0,05 (p-valor =0,000), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador(H1); es decir: “Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”. La fuerza de esta relación, según los estándares de Rho Spearman, al ser de 0,243 se la considera baja.

Tiene sentido que la Adicción a redes sociales se relacione directamente con la Ansiedad que puedan sentir los estudiantes de bachillerato *Tabla 11*, ante el uso excesivo de estas, en la contrastación de hipótesis de un estudio con las mismas variables de estudio, se encontró resultados similares donde existe una correlación positiva, pues su p-valor fue menor a 0,05 y su coeficiente de correlación fue 0,590, concluyendo que la adicción a redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad, al rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis del investigador, posiblemente a la creación de una conducta adictiva, es decir la repetición consecutiva del estímulo que llega a ser placentera y no es rechazada por el entorno social (Cruzado Rodas, 2019)

Con la finalidad de entender esta relación general entre la variable independiente (Adicción a redes sociales) y la variable dependiente (Ansiedad), en la *Tabla 12* se muestran las relaciones entre cada una de las dimensiones o factores de estas 2 variables.

**Tabla 12**

*Correlaciones de las dimensiones de Adicción a las redes sociales y Ansiedad*

			Dimensión	Dimensión	Dimensión Uso	Dimensión	Dimensión
			Obsesión	Falta de control	Excesivo	Afectiva	Somática
Rho de	Dimensión	Coefficiente de	1,000	,645**	,766**	,308**	,262**
Spearman	Obsesión	correlación					
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	787	787	787	787	787
	Dimensión	Coefficiente de	,645**	1,000	,677**	,348**	,300**
	Falta de	correlación					
	control	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000
		N	787	787	787	787	787
		Coefficiente de	,766**	,677**	1,000	,323**	,298**
		correlación					

Dimensión	Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000
Uso	N	787	787	787	787	787
Excesivo						
Dimensión	Coefficiente de	,308**	,348**	,323**	1,000	,583**
Afectiva	correlación					
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000
	N	787	787	787	787	787
Dimensión	Coefficiente de	,262**	,300**	,298*	,583**	1,000
Somática	correlación					
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.
	N	787	787	787	787	787

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

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

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre 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 0,262.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la falta de control del uso de redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,348.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la falta de control del uso de redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,300.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,323.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,298.

En la *Tabla 12* se expone la existencia de la relación estadística que hay entre todas las dimensiones de adicción a redes sociales y la ansiedad, posiblemente debido a que las redes sociales están programadas para que su uso sea constante y está lleno de funciones y tendencias que las vuelven muy atractivas para los adolescentes, dando una sensación momentánea de placer, que se vuelve adictivo, siendo así comprobado en la investigación de Mohanna Velásquez y Romero Espinoza (2019) que obtuvieron la correlación, donde a

mayor adicción, mayor nivel de redes sociales, donde se fantasea con el uso de las redes, o la falta de estas, la cual repercute en su atención y genera más ansiedad.

## **CAPITULO IV: PROPUESTA**

### **4.1. Guía para la prevención de la adicción a las redes sociales y la ansiedad**

#### **4.2. Introducción**

En la era contemporánea, la psicología subraya la imperante necesidad de moderar el empleo de las redes sociales debido a sus profundos efectos en la salud mental y las dinámicas sociales. La sobreexposición a la información, las comparaciones constantes y la presión por mantener una imagen idealizada en línea constituyen desencadenantes significativos de ansiedad, afectando negativamente la autoimagen y el bienestar emocional. La reducción del tiempo dedicado a las redes sociales, desde una perspectiva psicológica, se convierte en una estrategia esencial para preservar la salud emocional y fomentar la construcción de relaciones más auténticas y significativas en el ámbito presencial.

Adicionalmente, desde el ámbito psicológico, disminuir la participación en redes sociales posibilita una reconexión con actividades offline que contribuyen de manera positiva al bienestar general; al liberar tiempo de la pantalla, se permite la inmersión en pasatiempos, la práctica de actividad física o algún deporte, conlleva a momentos de tranquilidad y autorreflexión, recuperando el control propio, regulando el sueño, mejorando el autoestima y teniendo integraciones reales con grupos sociales en la realidad (Granados & Cuéllar, 2018).

#### **4.3. Objetivos de las estrategias**

- Disminuir la dependencia de las redes sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre". Este plan se enfocará en crear conciencia sobre un uso equilibrado de las plataformas digitales, proporcionará estrategias para establecer límites temporales y fomentará la participación en actividades sociales presenciales. La efectividad del programa será evaluada a través de la reducción del tiempo invertido en redes sociales y la mejora en la calidad de las interacciones sociales entre los estudiantes.

- Implementar un programa de bienestar emocional en la con el objetivo de regular la ansiedad en estudiantes de bachillerato generado por el abuso de las redes sociales en la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre". Este incluirá talleres psicoeducativos y técnicas de afrontamiento para abordar las presiones académicas y sociales. Se busca crear un entorno escolar que promueva la conciencia emocional y el apoyo entre estudiantes, evaluando la efectividad mediante indicadores de salud mental y participación en actividades de bienestar.

## **4.4. Contenidos de la guía**

### **4.4.1. Obsesión por las redes sociales**

La obsesión por las redes sociales desde la perspectiva del adolescente puede manifestarse como una profunda conexión emocional y una búsqueda constante de validación en el mundo digital. Para muchos adolescentes, las redes sociales no son simplemente una herramienta de comunicación, sino una plataforma donde se construye y valida su identidad en línea. La necesidad de obtener aprobación a través de likes, comentarios y seguidores puede generar una obsesión constante por la imagen que proyectan en el mundo virtual.

La constante comparación con los demás, la presión por encajar en estándares de belleza y éxito, y la posibilidad de perderse momentos importantes si no se está constantemente conectado pueden alimentar la obsesión. La validación social instantánea que ofrecen las redes sociales puede convertirse en una fuente de gratificación inmediata, creando un ciclo en el que los adolescentes buscan constantemente nuevas interacciones en línea para mantenerse conectados y sentirse aceptados.

### **4.4.2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales**

Los jóvenes a menudo se enfrentan a desafíos al intentar regular su tiempo en plataformas sociales, ya que la estimulación constante, las notificaciones y la presión por mantenerse conectados complican la tarea de desconectarse.

La falta de control puede manifestarse a través de sesiones prolongadas de navegación, incluso en momentos inoportunos, como durante las clases o antes de dormir. La necesidad constante de mantenerse al día y la dificultad para desconectar pueden contribuir a descuidar otras actividades importantes, como el estudio, el descanso o las interacciones familiares.

### **4.4.3. Uso excesivo de las redes sociales**

El uso excesivo de las redes sociales entre estudiantes puede tener un impacto significativo en su desempeño académico y contribuir al desarrollo de conductas antisociales. El constante acceso a plataformas digitales puede generar distracciones durante el estudio, reduciendo la concentración y la eficacia en las tareas académicas. El tiempo dedicado a las redes sociales a menudo se traduce en menos tiempo disponible para actividades educativas y en la interacción directa con compañeros y maestros.

En cuanto a las conductas antisociales, el uso excesivo de las redes sociales puede contribuir al aislamiento social y la falta de habilidades sociales en el mundo real. La interacción predominante en el ámbito virtual puede afectar la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones significativas fuera de la pantalla. Además, la exposición constante a contenidos perjudiciales en las redes sociales puede influir en actitudes y comportamientos antisociales, contribuyendo a la normalización de conductas negativas.

#### 4.4.4. Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio

En la actualidad el modelo creado por DiClemente y Prochaska, ha ido adaptándose y evolucionando Prochaska (2008) comenta que tomar la decisión de parar una conducta no es suficiente para extinguirla, por lo tanto, tener de apoyo a este modelo es indispensable no como método específico de asesoramiento, sino como base teórica que puede ayudar en la adopción de estrategias específicas de asesoramiento en las diferentes etapas del cambio. La ilustración muestra la relación entre las cinco etapas de este modelo:

**Figura 1**

*Estadios del Cambio*



Nota: Tomado de guía prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados Salabert (2023)

#### 4.4.4. Consecuencias de la ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés o peligro, manifestándose como sentimientos de preocupación, nerviosismo o miedo en anticipación a eventos futuros; aunque puede ser una reacción adaptativa, cuando se vuelve desproporcionada o persistente sin motivo aparente, puede indicar un trastorno de ansiedad, los síntomas incluyen tensión muscular, inquietud, dificultad para concentrarse, irritabilidad y problemas para dormir; es crucial buscar apoyo si la ansiedad afecta significativamente la calidad de vida y las actividades diarias (Barnhill, 2023).

Por lo tanto, la presencia de altos niveles de ansiedad en el campo académico, afecta de manera drástica al desempeño de los estudiantes sea al rendir exámenes o al generar problemas de comprensión lectora (Anabalón Villa, 2024).

#### **4.4.5. ¿Cómo reducir la ansiedad?**

Reducir los niveles de ansiedad implica la implementación de diversas estrategias que abarcan desde cambios en el estilo de vida, hasta intervenciones terapéuticas. En primer lugar, el ejercicio regular se destaca como un medio eficaz “efectuado de manera regular disminuye el grado de ansiedad, proporcionando a su vez sensación de bienestar, y mejorando el estado de ánimo y la autoestima a la par que la calidad del sueño” (Guerra Santiesteban et al., 2017, p.175) naturales y contribuyendo a la reducción de los síntomas de ansiedad. Además, la práctica de técnicas de relajación como la respiración profunda y la meditación puede ser invaluable para calmar la mente y disminuir la activación del sistema nervioso.

Establecer rutinas diarias proporciona estructura y previsibilidad, lo que puede resultar reconfortante para aquellos que enfrentan ansiedad. Del mismo modo, limitar el consumo de estimulantes, como la cafeína, puede reducir la excitabilidad del sistema nervioso y contribuir a la disminución de los síntomas (Arrieta-Reales & Arnedo-Franco, 2020). La consejería o terapia, especialmente la terapia cognitivo-conductual, ofrece herramientas efectivas para abordar y cambiar patrones de pensamiento negativos asociados con la ansiedad.

### **4.5. Estrategias**

Para el desarrollo de las estrategias de prevención presentadas en esta sección se tomó de referencia la guía prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados, de Salabert (2023) y otros autores. Estas estrategias se basan en la revisión de la literatura y en la experiencia práctica obtenida a lo largo de mis estudios y prácticas profesionales.

#### **4.5.1. Estrategia N°1**

a) *Nombre:*

Intervención de padres de familia para el uso adecuado de redes sociales.

b) *Objetivo:*

Proporcionar a los padres herramientas y actividades para ayudar a sus hijos a usar las redes sociales de manera segura y responsable, desarrollando habilidades críticas.

c) *Destrezas a desarrollar:*

-Gestión de las redes sociales adecuada en el hogar de los estudiantes y padres de familia.

-Saber identificar la veracidad de la información en línea.

d) *Desarrollo de la estrategia:*

Nombre	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Charla Informativa “Las redes sociales, un problema en los adolescentes”	Realizar una charla informativa con los padres de familia, brindando el conocimiento sobre la dependencia que puede generar las redes sociales en los estudiantes. Promoviendo las alternativas para que tengan un manejo adecuado como padres.	1 hora	-Presentación multimedia. -Carteles. -Marcadores.
Taller “Pensamiento Crítico en familia”	Reunir a los padres y sus hijos para una sesión interactiva. Discutir ejemplos de noticias falsas y verdaderas en las redes sociales. Enseñar a los participantes a verificar la información utilizando fuentes confiables. Realizar una actividad práctica donde los participantes analicen una serie de publicaciones y determinen su veracidad (Boyd, 2014).	1 hora	-Presentación multimedia. - Acceso a internet para búsqueda de información. -Hojas de trabajo con ejemplos de noticias reales y falsas.
Establecer Zonas y Tiempos Libres de Tecnología	Designar áreas de la casa, como la mesa del comedor o el dormitorio, como zonas	-	-

	libres de tecnología puede alentar el tiempo de calidad en familia y reducir la distracción causada por dispositivos electrónicos.		
Promover Actividades Offline	Incentivar y participar en actividades familiares fuera de las pantallas, como juegos de mesa, deportes o salidas al aire libre, puede ofrecer alternativas atractivas al tiempo dedicado a las redes sociales.	1 hora	-Juegos de mesa. -Pelotas de Basketball o Fútbol. -Planificación para salidas al aire libre.
Establecer Normas y Horarios Claros	Definir reglas específicas sobre cuándo y cuánto tiempo se permite el uso de redes sociales en el hogar puede proporcionar límites claros. Cree un plan de tiempo semanal donde los participantes asignen tiempo para estudios, actividades físicas y uso de redes sociales. Introduzca herramientas y aplicaciones para gestionar el tiempo en las redes sociales. (Anderson & Jiang, 2018)	1 hora y 30 min	-Hojas de planificación semanal -Dispositivos móviles con aplicaciones de gestión del tiempo -Marcadores y calendarios
Modelar un Uso Saludable	Los padres son modelos a seguir, y un uso equilibrado de la tecnología por parte de los adultos establece un ejemplo positivo. Limitar el propio tiempo	20-30 minutos	-Predisposición a ser un modelo. -Brindar tiempo de calidad a los hijos.

	en redes sociales y priorizar interacciones familiares refuerza la importancia de encontrar un equilibrio adecuado.		
--	---	--	--

#### 4.5.2. Estrategia N°2

a) *Nombre:*

Intervención de la institución educativa sobre el uso adecuado de redes sociales.

b) *Objetivo:*

Crear conciencia en los docentes y autoridades sobre la problemática presente para que tomen las medidas necesarias y así redirigir a los estudiantes a un buen uso controlado de las redes sociales.

c) *Destreza a desarrollar:*

-Los docentes, autoridades y estudiantes usen las redes sociales adecuadamente en la institución educativa y en otros entornos no se genere un problema.

d) *Desarrollo de la estrategia:*

Nombre	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Taller de Sensibilización	-Introducción a los riesgos del uso excesivo de redes sociales. -Presentación de estadísticas y estudios relacionados con la salud mental y el bienestar digital. -Discusión sobre señales de adicción a redes y niveles de ansiedad en estudiantes.	1 hora	-Presentación multimedia. -Materiales impresos con información clave. -Espacio para discusión y participación.

Sesión de Capacitación para Docentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificación de signos de adicción a redes y ansiedad en estudiantes.</li> <li>-Estrategias para abordar estas cuestiones en el aula.</li> <li>-Prácticas recomendadas para fomentar el bienestar digital.</li> </ul>	1 hora y 30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Material de capacitación para docentes.</li> <li>-Escenarios de casos prácticos.</li> <li>-Espacio para discusión y preguntas.</li> </ul>
Integración de Contenidos en el Currículo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisión de los temas clave relacionados con el bienestar digital.</li> <li>Identificación de oportunidades para integrar estos temas en diferentes asignaturas.</li> <li>Desarrollo de recursos educativos para los docentes.</li> </ul>	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Guía curricular sobre bienestar digital.</li> <li>-Herramientas de planificación para los docentes.</li> <li>-Tiempo para la colaboración entre docentes.</li> </ul>
Mesa Redonda con Padres y Autoridades	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de los objetivos y resultados de la estrategia.</li> <li>Discusión abierta sobre el papel de los padres en la promoción del bienestar digital.</li> <li>Compromisos y acciones conjuntas entre padres, docentes y autoridades.</li> </ul>	1 hora y 30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Informes y resultados de Evaluación y Programa.</li> <li>-Espacio para la interacción y planificación.</li> </ul>

#### 4.5.3. Estrategia N°3

a) *Nombre:*

Abordar en los estudiantes de bachillerato la problemática de uso excesivo de redes, sus consecuencias y el uso adecuado de redes sociales.

b) *Objetivo:*

Abordar la problemática del uso excesivo de redes sociales en estudiantes de bachillerato, concientizando sobre sus consecuencias y promoviendo un uso adecuado.

c) *Destrezas a desarrollar:*

- Integración de límites en el uso de redes sociales.
- Interacción adecuada y responsable en redes sociales.
- Reconocer y manejar el impacto de las redes sociales en la salud mental.
- Utilización de redes sociales para aprendizaje y desarrollo personal.

d) *Desarrollo de la estrategia:*

<b>Nombre</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Sesión de Concientización Interactiva	Presentación interactiva sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental. Grupos de discusión para compartir experiencias y reflexionar sobre el impacto personal. Ejercicios prácticos para identificar momentos de desconexión digital. Introducir herramientas y aplicaciones para gestionar el tiempo en las redes sociales	1 hora y 30 min	-Presentación multimedia interactiva. -Espacios para grupos de discusión. -Material impreso para ejercicios prácticos.

<p>Taller de Desarrollo de Habilidades Socio emocionales</p>	<p>Ejercicios prácticos para mejorar habilidades socioemocionales offline, como la comunicación cara a cara entre compañeros y la empatía. Dinámicas de grupo que fomenten la interacción sin dispositivos electrónicos. Reflexión sobre la importancia de las conexiones personales (Schmitt, 2024).</p>	<p>2 horas</p>	<p>Materiales para ejercicios prácticos (marcadores, esferos, hojas, colores). Facilitadores para dinámicas de grupo. Espacios adecuados para las actividades.</p>
<p>Taller de Comunicación y Resolución de Conflictos en Línea</p>	<p>Organizar un seminario sobre técnicas de comunicación efectiva y resolución de conflictos en redes sociales. Utilizar juegos de rol y actividades prácticas para que los estudiantes practiquen la expresión adecuada de emociones y pensamientos en línea. Discutir casos de malentendidos comunes en redes sociales y cómo resolverlos constructivamente (Turkle, 2015).</p>	<p>2 horas</p>	<p>Marcadores y pizarras Material audiovisual sobre comunicación asertiva</p>

<p>Desafío "Desconéctate"</p>	<p>Planificación de una jornada sin dispositivos electrónicos en la escuela. Actividades como juegos, charlas, y talleres que promuevan la interacción sin tecnología. Sesiones de reflexión al final del día sobre las experiencias vividas. Registro de la experiencia al final del día.</p>	<p>1 día</p>	<p>Planificación detallada de actividades offline. Facilitadores y líderes de grupo. Espacios adecuados para las diversas actividades.</p>
-----------------------------------	--	--------------	--

#### 4.5.4. Estrategia N°4

a) *Nombre:*

Regular los niveles elevados de ansiedad.

b) *Objetivo:*

Capacitar a los estudiantes de bachillerato en técnicas efectivas para reducir y manejar la ansiedad, promoviendo un entorno académico más saludable y productivo.

c) *Destreza a desarrollar:*

- Facilitar la liberación emocional y el autoentendimiento
- Reducir la tensión física y emocional.
- Promover la actividad física como proveedor de endorfinas y reducir la ansiedad.
- Mejorar las relaciones interpersonales y el apoyo social.

d) *Desarrollo de la estrategia:*

Nombre	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
--------	----------------------------	--------	----------

<p>Taller de Concientización sobre la Ansiedad</p>	<p>Charla informativa sobre qué es la ansiedad y cómo se manifiesta. Ejercicios prácticos para identificar situaciones desencadenantes de ansiedad. Estrategias iniciales para reconocer y entender los síntomas.</p>	<p>1 hora y 30 min</p>	<p>Presentación multimedia. Hojas de trabajo para ejercicios prácticos. Espacios adecuados para grupos de discusión.</p>
<p>Taller de Salud Digital y Bienestar Mental</p>	<p>Introducción al mindfulness y sus beneficios para la gestión de la ansiedad. Prácticas de respiración consciente y atención plena. Discusión sobre cómo incorporar estas técnicas en la vida diaria (Schmitt, 2024).</p>	<p>1 hora y 30 min</p>	<p>Cojines o esterillas para la práctica. Material impreso con ejercicios de mindfulness. Espacios tranquilos para la práctica.</p>
<p>Creación de Diario de Emociones</p>	<p>Explicación sobre la importancia de expresar emociones. Creación de diarios personales para registrar pensamientos y emociones diarias. Orientación sobre cómo identificar patrones y desencadenantes de ansiedad.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Material para la creación de diarios (papel, lápices, etc.). Guías instructivas para la reflexión diaria. Espacios privados para la escritura.</p>

<p>“Activación y movimiento”</p>	<p>Realizar actividades como ejercicio físico y estiramientos enfocado en la relajación. Enseñanza de técnicas de estiramiento y relajación muscular. Otra opción es sesiones de bailoterapia de bailoterapia o una gincana. Discusión sobre la relación entre actividad física y manejo de la ansiedad (Guerra Santiesteban et al., 2017).</p>	<p>3 horas</p>	<p>Instructor de yoga o experto en ejercicio. Tapetes o espacio para la práctica. Set de obstáculos. Ropa cómoda para los participantes.</p>
<p>Grupo de Apoyo y Compartir Experiencias</p>	<p>Formación de grupos pequeños para compartir experiencias. Facilitación de discusiones sobre estrategias efectivas. Apoyo mutuo y establecimiento de metas individuales (Marmarosh et al., 2022).</p>	<p>2 horas</p>	<p>Facilitadores o consejeros. Espacios para grupos de discusión. Materiales para establecer metas y planificación: -Plantillas de registro. -Lápices y esferos.</p>

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES

1. La teoría de González Martínez y Villamar Alava (2022) sobre la adicción a redes sociales manifiesta que es un problema transitorio y abusivo que se agrupan una El exceso a las redes sociales ha mostrado dificultades en los adolescentes, estas señales se prologan en depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, distracción de la salud, abandono escolar, etc. Además, la ARS, teóricamente tiene una relación con la ansiedad porque tiene una conexión con los factores psicológicos, familiares y sociales.
2. Los niveles de adicción redes sociales más preocupante es un nivel grave de adicción, con un 33,8% de estudiantes de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. Mientras que, con respecto al género, no se puede afirmar que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres, esto puede deberse a que ambos géneros tienen el mismo nivel de exposición a redes sociales en los tres niveles de adicción.
3. Los niveles de ansiedad preocupantes, en los estudiantes de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, se encontraron en los niveles moderado, severo y máximo con porcentajes de 20,8%; 3,6% y 0,1% respectivamente. Mientras que, con respecto al género, se encontró que las mujeres, en un nivel de ansiedad moderado tienen 27,7% y severo tienen 5,5% puntos porcentuales más que los hombres.
4. Se encontró que existe una la relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, en estudiantes de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, la misma que según el rho de Spearman es baja.
5. Con respecto a la relación entre las tres dimensiones a la ARS y las dos de la ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, se encontró que: entre la obsesión a las redes sociales y la ansiedad hay relación; entre falta de control del uso de redes sociales y la ansiedad, si existe una relación y esta es baja según el rho de Spearman; y entre el uso excesivo de redes sociales y la ansiedad, existe una relación baja según el rho de Spearman.
6. La propuesta para reducir la ARS y la ansiedad en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre se centra en estrategias basadas en un programa integral que incluye desintoxicación digital, fomento de la interacción cara a cara, educación sobre ciberseguridad, etc. Estas medidas, diseñadas para combatir el uso excesivo de las redes sociales, buscan concientizar sobre sus efectos negativos y proporcionar herramientas prácticas a los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

1. Es importante que futuras investigaciones exploren a fondo los aspectos sociales, culturales y la influencia del capitalismo y consumismo en la adicción a las redes sociales en adolescentes, proporcionando una comprensión más completa y orientación para estrategias de intervención efectivas.
2. Se insta a los profesores, DECE y autoridades a tomar medidas proactivas frente al preocupante nivel de uso excesivo de redes sociales entre adolescentes en la institución. Esto implica implementar programas educativos sobre el uso responsable de la tecnología, observar signos de adicción, fomentar interacciones sociales en el aula y colaborar con los padres para establecer límites equilibrados. La sensibilización y capacitación continua son fundamentales para crear un entorno educativo saludable y sostenible.
3. Se recomienda establecer límites concretos en el uso de redes sociales durante los procesos de enseñanza y aprendizaje para evitar perpetuar el uso excesivo en los estudiantes. Integrar pautas específicas en las prácticas educativas, equilibrar plataformas en línea con actividades académicas y proporcionar orientación sobre un uso responsable de la tecnología son pasos clave. La implementación de límites adecuados cultivará hábitos digitales más equilibrados y centrados en el aprendizaje.
4. Se insta a realizar investigaciones exhaustivas que consideren a las redes sociales no controladas como fuentes potenciales de problemas socioemocionales, especialmente en adolescentes. Dada la influencia crítica de las plataformas digitales durante esta etapa, donde las inseguridades y la necesidad de modelos a seguir son prominentes, comprender su impacto socioemocional puede instruir a políticas y estrategias preventivas que sean más eficaces. Abordar este tema ayuda a prevenir riesgos.
5. Si bien se deja una guía con una serie de actividades para prevenir la ARS y la ansiedad, es importante que esta sea socializada a profesores y padres de familia de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en un taller organizado por el departamento de consejería estudiantil, donde se dé a conocer la verdad de las redes sociales y de la problemática que pueden llegar a generar.
6. Que se ponga en práctica la guía con los estudiantes y para ello es necesario el concientizar a los estudiantes sobre la problemática existente dentro de la institución educativa, la cual puede ser imperceptible al normalizar conductas antisociales, pero que al observar todo el panorama de la comunidad educativa es evidente la necesidad de intervención.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anabalón Villa, R. (2024). Incidencia de la ansiedad ante la evaluación en la comprensión lectora de estudiantes de educación secundaria. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 6(1), 1-14. <https://doi.org/10.22320/reined.v6i1.6492>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018, mayo 31). Teens, Social Media and Technology 2018. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Arrieta-Reales, N. & Arnedo-Franco, G. (2020). Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de barranquilla, colombia. *Educación Médica*, 21(5), 306-312. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.009>
- Astocondor, L. (2010). Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas (Tesis de licenciatura). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú
- Astorga, A. Á., Huelva, P. A., Ortiz, S., & Quintero, J. (2022). Protocolo diagnóstico de la ansiedad en la adolescencia. *Medicine - Programa De Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(61), 3622-3626. <https://doi.org/10.1016/j.med.2022.08.005>
- Auriacombe, M., Serre, F., Denis, C., & Fatséas, M. (2018). Diagnosis of addictions. *The Routledge Handbook of Philosophy and Science of Addiction*, 132-144. <https://doi.org/10.4324/9781315689197-12>
- Balarezo Tapia, M. A., & Llivichuza Pauta, D. G. (2015). Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca. Tesis de grado, Cuenca: Universidad de Cuenca, Institución Universitaria. [Archivo PDF]. [http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23958/1/REDES%20SOCIALE S.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23958/1/REDES%20SOCIALE%20S.pdf)
- Barnhill, J. W. (2023). *Introducción a los trastornos de ansiedad—Trastornos de la salud mental*. Manual MSD versión para público general. Recuperado el 27 de junio de 2024, de <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estrés/introducción-a-los-trastornos-de-ansiedad>
- Bennetts, M. T. I., Ramos, R. A. E., Machado, I. B., González, A. S., & Villegas, J. F. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud: RICS*, 7(13), 100-124. DOI: 10.23913/rics.v7i14.71
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health?. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Cannito, L., Annunzi, E., Viganò, C., Dell'Osso, B., Vismara, M., Sacco, P. L., Palumbo, R., & D'Addario, C. (2022). The Role of Stress and Cognitive Absorption in Predicting Social Network Addiction. *Brain sciences*, 12(5), 643. <https://doi.org/10.3390/brainsci12050643>
- Canogulları, Ö., Yılmaz, Y., & Uysal Atabay, E. (2023). Investigation of social media addiction in adolescents in terms of social appearance anxiety and social desirability. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(4), 1025-1034. <https://doi.org/10.52380/ijcer.2023.10.4.506>
- Carr, C. T. & Hayes, R. A. (2015). Social media: defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Castro Ríos, J. M., Gómez Sánchez, E., Rodríguez Yepes, L. V., Toro Carvajal, C., & Zapata Zapata, A. M. (2020). Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo. *Antioquia: Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria*. [https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/811/InformeFinal\\_AnsiedadRedes Sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/811/InformeFinal_AnsiedadRedes Sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chau, C. and Vilela, P. M. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de lima y huánuco. *Revista De Psicología*, 35(2), 387-422. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Ciranka, S. and Bos, W. v. d. (2021). Adolescent risk-taking in the context of exploration and social influence. *Developmental Review*, 61, 100979. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100979>
- Crone, E. A. & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Cruzado Rodas, L. (2021). Adicción a las redes sociales y ansiedad en los estudiantes de primer grado de educación secundaria de la Institución educativa N° 00907 Villa Hermosa, distrito de Soritor-Moyobamba, región San Martín, 2019.
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., ... & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>

- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, XXII(2), 91-96. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Elder, G. H. & Shanahan, M. J. (2007). The life course and human development. *Handbook of Child Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0112>
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *LIBERABIT*, XX(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Feng, S., Wong, Y. K., Wong, L. Y., & Hossain, L. (2019). The Internet and Facebook Usage on Academic Distraction of College Students. *Computers & Education*, 134(1), 41-49. DOI: 10.1016/j.compedu.2019.02.005
- Fernández-Sogorb, A., Sanmartín, R., Vicent, M., González, C., Esteban, C. R., & García-Fernández, J. M. (2022). School anxiety profiles in spanish adolescents and their differences in psychopathological symptoms. *Plos One*, 17(1), e0262280. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262280>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231. [https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/65104/1/Final\\_Galderisi\\_Mental\\_Health\\_Definition.pdf](https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/65104/1/Final_Galderisi_Mental_Health_Definition.pdf)
- García Álvarez D, Hernández-Lalinde J, Espinosa-Castro J, Soler J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Rev Arch Venez Farmacol Ter*. ;39(2):9. [Archivo PDF]. <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/741b5a94-e4e6-43dd-a509-47e0de5f775b/content>
- Gelfuso, E. A., Rosa, D. S., Fachin, A. L., Mortari, M. R., Cunha, A. O. S., & Belebani, R. O. (2014). Anxiety: a systematic review of neurobiology, traditional pharmaceuticals and novel alternatives from medicinal plants. *CNS & Neurological Disorders - Drug Targets*, 13(1), 150-165. <https://doi.org/10.2174/18715273113129990102>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4thed.). Boston: Allyn & Bacon
- Giraldo Giraldo, Y., Moreno Montoya, J. F., Madrigal Zuluaga, N., Alzate Echavarría, M., Torres Zapata, C., Hincapié Aguirre, N., Pérez Palacio, A. C., Salgado Pérez, A. G., & Morales Betancur, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis* (40), 57-72. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>

- Gómez Rodríguez, V. & Gómez Angulo, P. (2024). Prácticas con tendencias suicidas y uso de redes sociales en estudiantes de bachillerato del municipio Palmar de Varela. Corporación Universidad de la Costa. <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/12929/Pr%c3%a1cticas%20con%20tendencias%20suicidas%20y%20uso%20de%20redes%20sociales%20en%20estudiantes%20de%20bachillerato%20del%20municipio%20Palmar%20de%20Varela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González-Martínez, E., & Alava, N. V. (2022). Adicción a las redes sociales en jóvenes guayaquileños, Ecuador. *Mídia e Cotidiano*, 16(2), 239-258.
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, Article 25. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (s/f). *Relación entre ansiedad y ejercicio físico*. Recuperado el 27 de junio de 2024, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext)
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (sns) addiction. *Scientific Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Hernández-Pozo, M., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S., & del Valle Chauvet, C. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(2), 19-46.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Herskovic, V. & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.006>
- Huang, C. (2020). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H., & Montag, C. (2020). Social networks use disorder and associations with depression and anxiety symptoms: a systematic review of recent research in china. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00211>
- Incardona, R. M., Bonichini, S., & Tremolada, M. (2023). Emotional intelligence and use of social networks in adolescents. <https://doi.org/10.20944/preprints202304.0911.v1>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2019). *Tecnologías de la Información y Comunicación*. [Diapositiva PowerPoint].  
[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/TIC/2019/201912\\_Principales\\_resultados\\_Multiproposito\\_TIC.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2019/201912_Principales_resultados_Multiproposito_TIC.pdf)
- Jiménez, A. G., López, M. C. L. d. A., & Vozmediano, M. M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *ZER - Revista De Estudios De Comunicación*, 25(48), 269-286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- Jiménez Fajardo, L. M., & Suárez López, A. G. (2022). Estudio comparativo de género sobre adicción a redes sociales en jóvenes universitarios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 6(3), 105. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2227>
- Jung, S., Sindermann, C., Li, M., Wernicke, J., Ling, Q., Ko, H. C., ... & Montag, C. (2019). Anxiety-related coping styles, social support, and internet use disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00640>
- Karunamuni, N., Imayama, I., & Goonetilleke, D. (2021). Pathways to well-being: Untangling the causal relationships among biopsychosocial variables. *Social Science & Medicine*, 272, 112846. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112846>
- Keleş, B. Y., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13–S20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1998). Emotion, motivation, and anxiety: brain mechanisms and psychophysiology. *Biological psychiatry*, 44(12), 1248–1263. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(98\)00275-3](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(98)00275-3)
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). Smartphone Addiction in University Students and Its Implications for Learning. En G. Chen, V. Kumar, Kinshuk, R. Huang y S. C. Kong (Eds.), *Emerging Issues in Smart Learning* (pp. 297-305). Springer. DOI: 10.1007/978-3-662-44188-6\_40
- Macías Carballo, M., Pérez Estudillo, C., López Meraz, L., Beltrán Parrazal, L., & Morgado Valle, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, 10(24), 2. <http://dx.doi.org/10.25009/eb.v10i24.2544>
- Mamun, M. A. and Griffiths, M. D. (2019). The association between facebook addiction and depression: a pilot survey study among bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>

- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: the mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Marmarosh, C. L., Sandage, S. J., Wade, N. G., Captari, L. E., & Crabtree, S. A. (2022). New horizons in group psychotherapy research and practice from third wave positive psychology: a practice-friendly review. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.643>
- Martínez Monteagudo, M. C., García Fernández, J. M., & Inglés, C. J. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 47-64.
- Mejía Bejarano, G., Paz Guerrero, J., & Quinteros Zúñiga, D. (2018). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, VII(1), 7-15. doi:<https://doi.org/10.17162/rccs.v7i1.985>
- Miranda Hiriart, G. (2018). *¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?* <https://doi.org/10.5281/ZENODO.1438570>
- Mohanna Velásquez, G., & Romero Espinoza, D. V. (2019). Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Tesis de grado, Lima. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna\\_VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. DOI:<https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>.
- Moreno Guzman, C. (2018). *Adicción a las redes sociales y conductas antisociales en estudiantes de secundaria de instituciones educativas - San Juan de Lurigancho. Lima, 2018.*
- Naón, G. (2023). Las redes sociales como sistema de comunicación en las universidades del AMBA, Argentina. *Journal De Ciencias Sociales*, 1(20), 51-67. <https://doi.org/10.18682/jcs.v1i20.9225>

- Nente Chávez, F. A. (Junio de 2021). Factores de riesgo para la salud mental. Repositorio UNAM, 38. <http://medfam.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2021/06/FACTORES-DE-RIESGO-PARA-LA-SALUD-MENTAL.pdf>
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (Diciembre de 2011). Las Redes Sociales en Internet. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. [https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes\\_sociales-documento\\_0.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf)
- OMS. (3 de Junio de 2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.
- Orth, Z. and Wyk, B. v. (2022). Rethinking mental wellness among adolescents: an integrative review protocol of mental health components. *Systematic Reviews*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-022-01961-0>
- Parra Medina, L. E., & Álvarez Cervera, F. J. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica [Information overload syndrome: a bibliographic review]. *Revista de neurología*, 73(12), 421–428. <https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113>
- Pardo Jaime, E. L., & Muñoz Rojas, M. L. (2020). Costo Conductual, modos de interacción y adicción a las redes sociales. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 79-86. doi: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13208>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., Prince, M., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *Lancet (London, England)*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Prochaska, J. O. (2008). Decision making in the transtheoretical model of behavior change. *Medical Decision Making*, 28(6), 845-849. <https://doi.org/10.1177/0272989x08327068>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (fomo) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: do

whatsapp, facebook, instagram, and snapchat use disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

- Ruiz, L. R. (2021). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6.
- Sahoo, S. R., & Gupta, B. B. (2020). Fake profile detection in multimedia big data on online social networks. *International Journal of Information and Computer Security*, 12(2/3), 303. doi:10.1504/ijics.2020.105181
- Salabert, J. D. (2023). Guía prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados. *Una herramienta para Médicos del Mundo*. [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620\\_Medicos\\_del\\_Mundo\\_Guia\\_Intervencion\\_Breve\\_Nuevas\\_Tecnologias.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620_Medicos_del_Mundo_Guia_Intervencion_Breve_Nuevas_Tecnologias.pdf)
- Santana, S. S., Loli, R. P. V., Nieto-Gamboa, J., Narvaste, B. S., & Taboada, M. A. R. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: cuestionario caex. *Propósitos Y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Silva, T. D. O. (2016). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>
- Schmitt, M. (2024). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood: and What That Means for the Rest of Us: A Book Review*. 10, 41–54.
- Solís Ortiz, J. A., & González Fajardo, D. L. (2018). *Niveles de ansiedad en adolescentes de bachillerato* (Tesis de pregrado). <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29681>
- Tarullo, R. (2020). ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Revista Prisma Social*, (29), 222-239. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
- Taylor, S. H., Zhao, P., & Bazarova, N. N. (2022). Social media and close relationships: a puzzle of connection and disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.004>

- Tereshchenko, S. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of internet addiction: a narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160-173. <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.160>
- Torres Watanabe, J. G., & Tiburcio Sánchez, L. J. (2021). Relación entre nivel de información y grado de ansiedad del paciente en el periodo preoperatorio en una clínica privada de Chimbote 2020.
- Tremolada, M., Silingardi, L., & Taverna, L. (2022). Social Networking in Adolescents: Time, Type and Motives of Using, Social Desirability, and Communication Choices. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2418. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042418>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The Power of talk in a Digital Age* Penguin Press.
- Vásquez Elera, L. E. (2020). Ansiedad, depresión y estrés en trabajadores del Hospital Cayetano Heredia durante la pandemia de COVID 19 durante el año 2020. Tesis de posgrado, Lima. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49971/Vasquez\\_ELE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49971/Vasquez_ELE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media & Society*, 20(5), 1813–1831. doi:10.1177/1461444817707349
- Zabala Baquero, S. S. (2021). *Ansiedad, Síntomas de Adicción a las redes sociales y Procrastinación en Adolescentes de Colegios Públicos de Villavicencio*. (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).
- Zung, W. (1965). Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung. (L. Astacondor, Adap.)
- Zung, WWK. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatic Medicine*, 12(6), 371–379. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/488696>

# ANEXOS

## Anexo 1



Unidad Educativa  
"Teodoro Gómez de la Torre"

"La Luz de la Ciencia es Fuerza de la Vida"

DEPARTAMENTO DE  
CONSEJERÍA ESTUDIANTIL  
AÑO LECTIVO 2023 - 2024

Oficio N° UE TGT-DECE-MAFP - 2023 - 053

Ibarra, 20 de octubre de 2023

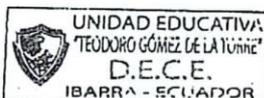
Magíster  
Sandra Hidalgo  
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GOMEZ DE LA TORRE  
Presente. -

De mi consideración:

Con un saludo fraterno me dirijo a usted con la finalidad de poner en su conocimiento, que: luego de revisar la encuesta con el tema "**Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes de bachillerato**", se puede evidenciar que las preguntas de la misma se encuentran dirigidas al tema de la investigación, por lo que se sugiere dar paso a la aplicación de la encuesta, y al finalizar la investigación que nos entregue los resultados de la misma.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Mónica Fraga P.  
Coordinadora DECE



HSc. Juan P. Rojas  
VICERECTOR MAUTINNO

Favor conducir la  
aplicación de la  
encuesta.



20 OCT. 2023

DIRECCION: Av. Teodoro Gómez 3-101 y Maldonado  
TELÉFONOS: 062350491  
teodoro.gomez@hotmail.com  
Site Web: www.tgtedu.ec

MISION: La Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre es una institución centenaria, fiscal y laica que pertenece a la comunidad de aprendizaje del mundo; aplica la Pedagogía Crítica en la formación holística de seres humanos justos e innovadores, capaces de contribuir al desarrollo sostenible y sustentable del planeta.

## Anexo 2

### Consentimiento Informado:

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de las redes sociales y su uso. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún riesgo físico ni psicológico. Los resultados de este cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas.

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

### Instrucciones:

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

### CUESTIONARIO

1. Sexo: 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 ( )

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

Sección de preguntas Parte 1: <b>Responda las preguntas según lo crea conveniente</b>	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
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 a mis 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. Mis 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.					

<b>Sección de preguntas Parte 2</b> Responda según se haya sentido durante <b>la última semana</b>	Nunca o casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre
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. Siento como si me estuviera deshaciendo en 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 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.				