



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)

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

TEMA:

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS
ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL GUZMÁN DE LA CIUDAD DE
IBARRA”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Línea de investigación: Desarrollo social y de Comportamiento humano

AUTOR (A):

Nathaly Silvana Brusil Pupiales

DIRECTOR (A):

Msc. Inés Margarita Mantilla Posso

Ibarra, 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004507818		
APELLIDOS Y NOMBRES:	BRUSIL PUPIALES NATHALY SILVANA		
DIRECCIÓN:	EL TEJAR "ROMERILLO ALTO"		
EMAIL:	nathalybrusil23@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	0997287464	TELÉFONO MÓVIL:	0997287464

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Adición a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán de la ciudad de Ibarra"
AUTOR (ES):	NATHALY SILVANA BRUSIL PUPIALES
FECHA: DD/MM/AAAA	27/05/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
DIRECTOR:	Msc. Inés Margarita Mantilla Posso

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 27 días del mes de mayo de 2024

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Nathaly Silvana Brusil Pupiales

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, 27 de mayo de 2024

MSC. Margarita Mantilla

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*

(INES MARGARITA MANTILLA POSSO)

C.C.: *100391198-7*

DEDICATORIA

Este trabajo que ha sido realizado con gran esfuerzo y con el cual culmino mi carrera universitaria se lo dedico con amor y cariño a mis padres, quienes han sido mi soporte y apoyo durante este proceso. En especial a mi madre Mariana, quien es una mujer valiente y trabajadora que me ha impulsado a seguir adelante, a luchar y trabajar por mis sueños. Quien me ha enseñado a no rendirme a pesar de las situaciones difíciles que se presenten.

También dedico este trabajo a mi abuelo que ya no esta con nosotros, pero tengo la certeza que en donde este le hace mucha ilusión verme culminar esta etapa.

Para mi pequeño niño, quien llego a darle sentido a mi vida en una etapa que me creí perdida, fue mi norte y me ha impulsado y motivado a seguir creciendo en todos los ámbitos, regalarle el legado de que los sueños se cumplen con trabajo y disciplina.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia quiero agradecerle a Dios, quien me ha tomado de la mano y me ha guiado hasta aquí, me ha dado el valor, fortaleza y sabiduría durante todo este proceso. A mis padres quienes desde el día uno me ha apoyado en todo lo que me he propuesto. De igual forma quiero extender mi agradecimiento a la Msc. Margarita Mantilla y a la Msc. Anabela Galárraga tutor y asesor de tesis, quienes me han proporcionado su conocimiento para poder culminar este trabajo.

Finalmente, a mi institución la Universidad Técnica del Norte, la cual me abrió las puertas y me ha dado la oportunidad de redescubrirme y prepararme para la vida profesional.

RESUMEN

En la actualidad, el uso incontrolado de las redes sociales ha tenido un impacto negativo en los adolescentes ya que les mantiene en constante interacción social desde distintas aplicaciones, generando una adicción y como consecuencia de ello, ansiedad. El objetivo de esta investigación se enfocó en analizar la influencia de la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán. La presente es una investigación mixta, cuantitativa, cualitativa, de alcance descriptivo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) compuesto por tres dimensiones: uso excesivo, obsesión y falta de control a redes sociales; y el Inventario de Ansiedad de Zung que consta de dos dimensiones: afectiva y somática; el universo estudiado fue de 800 estudiantes. La muestra estuvo constituida por 553 estudiantes a quienes se les aplicó los instrumentos mencionados que cuentan con un nivel de confiabilidad de 0.89 y 0.80 respectivamente (Alfa de Cronbach). Los resultados muestran que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán, la misma que según el coeficiente Rho-Spearman con un valor de 0,380 es considerada media. Finalmente, a pesar de encontrar una relación entre ARS y ansiedad, no se observaron niveles de ansiedad alarmantes en los estudiantes.

Palabras clave: adicción a redes a redes sociales, ansiedad, adolescentes, redes sociales

ABSTRACT

At present, the uncontrolled use of social networks has had a negative impact on adolescents since it keeps them in constant social interaction from different applications, generating an addiction and as a consequence, anxiety. The aim of this research was to analyze the influence of addiction to social networks and anxiety in high school students of the Victor Manuel Guzman Educational Unit. This is a mixed, quantitative, qualitative, descriptive and correlational research. The instruments used were the Social Network Addiction Scale (ARS) composed of three dimensions: Excessive use, obsession and lack of control to social networks; and the Zung Anxiety Inventory consisting of two dimensions: Affective and somatic; the universe studied was 800 students. The sample consisted of 553 students to whom the mentioned instruments were applied that have a reliability level of 0.89 and 0.80 respectively (Cronbach's Alpha). The results show that there is a statistically significant relationship between addiction to social networks and anxiety in students of the Victor Manuel Guzman Educational Unit, the same that according to the Rho-Spearman coefficient with a value of 0,380 is considered mean. Finally, despite finding a relationship between ARS and anxiety, no alarming levels of anxiety were observed in the students.

Key words: social media addiction, anxiety, social media, teenagers

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCION	1
Problema	1
Justificación.....	3
Objetivos	4
Objetivo General.....	4
Objetivos específicos	4
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO.....	5
4.1 Salud mental.....	5
1.1.1 Conceptualización.....	5
1.1.2 Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano.....	5
1.1.3 Cuidado de la salud mental	6
1.2 Redes sociales	7
1.2.1 Definición	7
1.2.2 Tipos de redes sociales más utilizadas por adolescentes	7
1.2.3 Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales	8
1.3 Adicción a redes sociales	10
1.3.1 Conductas adictivas	10
1.3.2 Causas y consecuencias de la adicción a las redes sociales.....	11
1.4 Ansiedad.....	12
1.4.1 Conceptos	12
1.4.2 Dimensiones de la ansiedad.....	13
1.4.3 Niveles de ansiedad	14
1.5 Adicción a redes sociales y ansiedad	15
1.5.1 Hallazgos actuales	16
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....	18
2.1. Tipo de investigación	18
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos.....	18
2.2. 1 Métodos	18
2.2. 2 Técnicas e instrumentos.....	19
2.3. Preguntas de investigación de hipótesis	19
2.4. Matriz de operacionalización de variables	19
2.5. Participantes	22

2.6	Procedimiento de análisis de datos.....	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		24
3.1	Niveles de Ansiedad y Adicción a redes sociales	25
3.2	Relaciones entre variables.....	27
CAPITULO IV: PROPUESTA.....		31
4.1	Nombre de la propuesta.....	31
4.2	Introducción	31
4.3	Objetivos	31
4.4	Contenidos de la guía	32
4.4.1	Obsesión a redes	32
4.4.2	Uso excesivo a redes sociales	32
4.4.3	Falta de control a redes sociales	32
4.4.4	Consecuencias de la ansiedad.....	32
4.4.5	Como mitigar la ansiedad.....	32
4.5	Estrategia N°1.....	32
4.6	Estrategia N°2.....	35
4.7	Estrategia N°3.....	38
4.8	Estrategia N°4.....	41
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		46
REFERENCIAS.....		48
ANEXOS.....		59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Descripción de dimensiones e indicadores del test (ARS)</i>	19
Tabla 2	<i>Clasificación y número de estudiantes según el grado de bachillerato</i>	22
Tabla 3	<i>Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)</i>	24
Tabla 4	<i>Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad</i>	24
Tabla 5	<i>Niveles de ansiedad</i>	25
Tabla 6	<i>Niveles de adicción a las redes sociales (ARS)</i>	25
Tabla 7	<i>Tabla cruzada Género y Niveles de Ansiedad</i>	26
Tabla 8	<i>Tabla cruzada Género y Adicción a redes sociales</i>	26
Tabla 9	<i>Kolmogorov-Smirnova</i>	27
Tabla 10	<i>Correlaciones entre adicción a redes sociales y ansiedad (Puntajes totales)</i> ...	27
Tabla 11	<i>Correlaciones de las dimensiones de Adicción a redes sociales y Ansiedad</i>	28

INTRODUCCION

Las redes sociales han sido durante mucho tiempo un tema interesante, y si bien se trata de una forma de interacción social encaminada al intercambio dinámico de información entre personas, su uso estuvo inicialmente limitado por la necesidad de una conexión a internet y la compra de un dispositivo. Además, es necesario adquirir conocimientos, destrezas y habilidades mínimas para poder utilizar las herramientas tecnológicas que ofrecen las redes sociales.

Ahora bien, uno de los grupos que más acceso a internet tiene son los adolescentes, lo cual requiere una atención especial dado que se les identifica como un grupo vulnerable porque en esta etapa existen algunos factores de riesgo. Ellos, suelen conectarse de manera recurrente en la web, principalmente usando dispositivos móviles con los cuales están muy familiarizados, en busca de experiencias novedosas. En este contexto, el uso excesivo de redes sociales puede cruzar el umbral hacia la dependencia.

La adicción a internet es definida como la incapacidad que tiene una persona para desconectarse de la web y la pérdida de control sobre el uso, lo que cual genera malestar, fatiga y deterioro en las actividades diarias (Estrada, et. al, 2021). Por otra parte, la ansiedad como una respuesta normal frente a situaciones amenazantes o psicológicamente estresantes, asociado con el sentimiento de miedo.

Escurra y Salas (2014) citado por Mohanna y Romero (2019), expresan que, mediante la realización de investigaciones empíricas y literatura especializada se ha podido confirmar la comorbilidad de la adicción a internet, a partir del uso excesivo de las redes sociales, y se ha podido vincularla con trastornos emocionales, afectivos y psiquiátricos. Por su parte, la ansiedad destaca en los trastornos disruptivos en los cuales se manifiestan problemas en el autocontrol del comportamiento y las emociones lo cual está muy relacionado con la conducta adictiva porque una vez formado un hábito, dará lugar a estados de necesidad incontrolables, que es cuando se desencadena la ansiedad.

Por lo tanto, un conocimiento amplio sobre este tema es esencial para desarrollar y comunicar futuras pautas psicoeducativas a los orientadores, padres y docentes en las instituciones educativas para comprender algunos de los posibles factores de riesgo. Priorizar la salud mental fomentando una presencia sostenida en las redes sociales y siendo capaz de crear factores de protección y reducir la probabilidad de desarrollar niveles de ansiedad. Además, es necesario contribuir al conocimiento científico y continuar con más investigaciones que aborden este tema para que pueda transmitirse a diferentes grupos generacionales.

Problema

En la sociedad actual, es importante considerar cómo las redes sociales afectan el estado de ánimo en el ser humano. Las redes sociales son comunidades en línea donde los usuarios pueden conectarse, comunicarse e intercambiar conocimientos. Aunque tienen muchas ventajas, también se ha señalado que su uso excesivo o inadecuado puede tener un efecto perjudicial sobre el bienestar general de las personas. De tal manera, se ha detectado que en la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán ubicada en la ciudad de Ibarra uno de los problemas principales que está afectando a los jóvenes y en especial a los estudiantes de bachillerato, es el uso de las redes sociales, lo cual está creando un impacto en diferentes aspectos de su vida, especialmente en el área emocional. Este problema es evidente según un sondeo realizado por la psicóloga encargada del Departamento de Consejería Estudiantil de la institución, quien además ha recibido varios reportes por parte de los docentes hacia los estudiantes sobre el uso inadecuado de las redes sociales en horas de clase.

Al respecto, se exponen una serie de factores y causas asociadas al uso inadecuado de redes sociales:

Los estudiantes de bachillerato no hacen buen uso de su tiempo libre, el mismo que debería ser ocupado en actividades productivas como: sociales, culturales, practicar algún deporte, compartir tiempo en familia, pertenecer a clubes institucionales que ayuden en su formación, ayudar a los padres en casa, entre otros. Puente, et. al, (2011), mencionan que el tiempo libre de una persona se compone de una variedad de actividades que realiza para relajarse, divertirse y ampliar su participación social voluntaria o no remunerada después de haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Otra de las causas de esta problemática es problemas en los entornos familiares. Existe una red interactiva entre los miembros de la familia que varía de una familia a otra. Dentro de esta red se pueden apreciar elementos psicomotores, perceptuales, verbales, paraverbales, no verbales, afectivos, de aproximación, distanciamiento, desintegración y desorganización (Rayo, 2013). Muchos de los hogares tiene dificultades con los hijos, hoy en día los jóvenes buscan refugiarse en las redes sociales ya que, pretenden llenar la falta de afecto, comunicación y atención de sus padres.

Por otro lado, no es malo hacer uso de las redes sociales, siempre y cuando se lo haga con moderación, lastimosamente muchos jóvenes están haciendo mal uso de estas, viendo videos no aptos para su edad y contenido poco beneficiosos para su desarrollo, comparten fotografías íntimas o historias muy personales, propagan rumores u opiniones sobre la vida de otras personas (Lozano, et.al, 2023).

Todo problema tiene sus consecuencias y efectos negativos, de la situación antes citada los efectos más importantes son:

Aquellos jóvenes que hacen uso y abuso se ve afectado la apreciación y consideración que tienen de sí mismos. Según Ehmke (2023), indica que las redes sociales y los mensajes de texto, que se han vuelto tan esenciales para la vida de los adolescentes, están promoviendo la ansiedad y disminuyendo la autoestima. Promoviendo la pérdida de interés por ciertas actividades, que ayudan a su crecimiento y desarrollo.

El excesivo uso de las redes sociales hace que los adolescentes sean más propensos a tener cambios en su conducta y comportamiento. De acuerdo con Gómez & Marín (2017), mencionan que el uso constante de internet provoca privación del sueño, descuido de las obligaciones familiares y sociales, estudio, mentir todo el tiempo, irritabilidad, sentimientos de euforia y una activación anómala.

Es evidente que si los jóvenes no usan su tiempo libre de forma adecuada para estudiar, hacer tareas, ingresar a cursos o talleres que refuerzan su aprendizaje, automáticamente bajara su rendimiento académico. “Otra de las situaciones observadas es que los estudiantes usuarios de las redes sociales se aíslan, esto interfiere en los trabajos grupales puesto que no aportan lo suficiente para la realización de los ejercicios de clase” (Amaya & Forero, 2020).

Justificación

La adicción a las redes sociales es un fenómeno que se desarrolla día a día y que afecta a millones de personas en todo el mundo, especialmente a los adolescentes. Esta adicción puede tener un impacto negativo en la salud mental, el bienestar emocional y las relaciones. La ansiedad, por otro lado, es un trastorno mental común que va en aumento y que afecta al ser humano en varios aspectos de su vida tanto social, emocional, personal y laboral.

Las redes sociales es una nueva forma de conectarse entre amigos y para conocer a otras personas. Hoy en día estas redes han tenido una gran apertura, en especial entre la juventud a los cuales les crea dependencia, provocando incluso que abandonen sus estudios y demás responsabilidades (Lozano, et. al, 2023).

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

En primera línea están los estudiantes, porque si se consigue disminuir la problemática con las estrategias implementadas, habrá personas más productivas, con relaciones sociales de mayor calidad, con menos afectaciones de salud mental. Seguidamente, los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán serán beneficiados porque tendrán estudiantes con mejores comportamientos y conductas apropiadas a su entorno a nivel académico. Finalmente, la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán y el DECE serán favorecidos ya que podrán trabajar conjuntamente en estrategias y sobre una base institucional, que contribuya y fomente en los adolescentes el buen uso de las redes sociales

Objetivos

Objetivo General

- Analizar la influencia de la adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán.

Objetivos específicos

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

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

4.1 Salud mental

1.1.1 Conceptualización

El ser humano necesita tener una buena salud mental para poder relacionarse con su entorno de manera eficaz. Además, forma parte de la vida del individuo en todas las etapas, desde la niñez, la adolescencia, hasta la edad adulta y está influida por diversos factores como sociales, económicos, etc. La salud mental es un estado completo de bienestar físico, mental y social, que permite a las personas manejar situaciones estresantes que se presentan en la vida, desarrollar todos sus talentos, ser capaces de aprender y trabajar de manera efectiva y contribuir al mejoramiento de la comunidad. Así, también ayuda a desarrollar la capacidad para tomar decisiones, entablar relaciones y cambiar el mundo en el que el ser humano habita, está fundamentalmente influenciada por la capacidad para estar sanos y felices. Por estas razones uno de los derechos fundamental del ser humano es el derecho a una buena salud mental (OMS, 2022).

En la actualidad, la definición de salud mental abarca diversas perspectivas, y va más allá de la ausencia de trastornos mentales específicos que la puedan afectar. Expertos de distintos países han conceptualizado la salud mental considerando diversas tradiciones culturales, niveles de desarrollo social, el bienestar subjetivo, eficacia, competencia personal, dependencia generacional y autorrealización del potencial intelectual y emocional. Por lo tanto, es complejo alcanzar una definición exhaustiva que sea universalmente válida desde una perspectiva transcultural (OPS, 2009).

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

Una buena salud mental significa no sólo estar libre de diversos trastornos mentales, sino también bienestar emocional, psicológico y social. No olvidar que los pensamientos determinan cómo pensar y sentir y, por tanto, cómo actuar ante los desafíos de la vida. La importancia de la salud mental se puede ver en cómo afecta la vida diaria. Cuando se siente estrés, ansiedad o depresión, las habilidades cognitivas y la capacidad para tomar decisiones informadas se ven afectadas (Escudero, 2021).

Es así que, los problemas de salud mental pueden afectar la capacidad para funcionar en el trabajo, escuela, las relaciones y calidad de vida en general. En realidad, el diagnóstico de problemas de salud mental suele basarse en la observación de dificultades en las relaciones de las personas con su entorno, más que en signos o síntomas físicos específicos. Muchas veces la falta de concentración afecta la productividad o la irritabilidad constante trastoca las relaciones, llevándolas a creer que algo podría andar mal (Anáhuac, 2020). Cuando una persona experimenta problemas de salud mental, puede sentirse abrumada por emociones negativas, tener dificultad para interactuar con los demás, dificultad para dormir, cambios de humor o dificultad para

concentrarse. Según Arnaud (2023) los problemas de salud mental pueden ser causados por una variedad de factores, como el estrés, la genética, el trauma o la exposición a determinadas sustancias.

A menudo, cuando alguien dice: "Voy a ver a un psicólogo o a un psiquiatra", se tiende a pensar que es porque está loco. Esto es porque no se ha aprendido que a veces obtener ayuda profesional puede ayudar a pensar en los problemas desde una perspectiva diferente, ayudando a pensar y resolver problemas de forma sabia y madura (Sanchez, et. al, 2022).

1.1.3 Cuidado de la salud mental

Cuando se trata de salud física, casi todo el mundo sabe cómo mantenerse sano. Pero cuando se pregunta cómo se puede mantener una buena salud mental, muchos dudan y no saben qué decir. Es posible regular la salud mental y emocional e influir en los pensamientos, sentimientos y estado de ánimo del individuo. Además, es esencial trazarse metas u objetivos y tomar acciones que ayuden a cumplirlos. Esto ayuda a disminuir los niveles de ansiedad, depresión, sentimientos de culpa, inferioridad y cualquier otra enfermedad mental (Melgosa, 2017).

Uno de los factores importantes para el cuidado de la salud mental, es realizar actividad física, ya que el cuerpo y mente se renuevan. Además, las actividades laborales, académicas son tareas que, hechas con diligencia, aportan satisfacción y felicidad; y por ende son fuente de una buena salud mental (Melgosa, 2017). Por otra parte, dedicar el tiempo libre a actividades recreativas que mantengan activo el cerebro como: la lectura, la música, el baile, práctica de algún deporte y el juego son acciones que ayudan a tener un bienestar psicológico; por el contrario, actividades que requieren permanecer mucho tiempo sentados que no aportan positivamente para una buena salud mental (Prado, 2023)

Otra de las acciones es, la práctica de actividades interpersonales y sociales. Es necesario mantener relaciones amistosas con familiares, compañeros, conocidos y todo tipo de personas con las que convive. Para una óptima salud mental, las personas deben estar dispuestos a cooperar con sus colegas, a mostrar respeto y cortesía con sus superiores, amables con todos y mantener un buen humor. En el tiempo libre, no limitarse a actividades solitarias, sino actividades que impliquen interactuar con otras personas (Valencia,et. al, 2021).

Además, otro factor importante es la autoestima, mientras que la falta de esta está asociada a distintos problemas psicológicos. Cuando una persona se siente inferior, su comportamiento también lo es. Ver malos resultados refuerza la desconfianza del individuo y continúa preparándolo para el fracaso. La confianza es un buen hábito emocional que afecta la autoestima. De igual manera, está el otro extremo: aquellos que tienen una opinión demasiado alta de sí mismos. Esto puede provocar otros problemas como el trastorno narcisista de la personalidad. Por tanto, es mejor tener un conocimiento profundo de uno mismo y posiciones equilibradas que creen una autoestima sana y que promuevan así una mejor salud mental (López, 2019).

Adicional a esto, según la OMS (2021) expresa que, la adolescencia es una época crítica para desarrollar hábitos sociales y emocionales que son importantes para la salud mental. Algunos de ellos incluyen: adoptar patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades de comunicación interpersonal; aprender a afrontar situaciones difíciles; resolver problemas y lidiar con las emociones. De igual forma, es importante contar con un entorno de apoyo y protección dentro de la familia, la escuela y la comunidad en general.

1.2 Redes sociales

1.2.1 Definición

“Las redes sociales son plataformas virtuales en donde sus usuarios socializan con otros desde cualquier dispositivo que posea conectividad a Internet” (computadoras, netbooks, celulares, etc.) (Tapia, 2016, pág. 195). En el caso de los adolescentes, estas redes virtuales son servicios proporcionados en la web que permiten a los jóvenes crear usuarios ya sean públicos o privados; además, espacios virtuales mediante la publicación de información que los describa.

Todas estas herramientas han tenido gran acogida en la sociedad debido al aumento del uso del internet en diferentes áreas, para muchos representa la satisfacción de comunicarse con alguien más, intercambiar fotos, opiniones, pensamientos, etc. Guamán, et. al (2018) mencionan que las redes sociales son verdaderamente medios de comunicación ilimitada que permite estar en estrecho contacto con otras personas que compartan las mismas necesidades, pasatiempos o inquietudes.

1.2.2 Tipos de redes sociales más utilizadas por adolescentes

- **Facebook:** En el contexto de las nuevas tecnologías, los adolescentes están expuestos a herramientas de comunicación que promueven la interacción conectada, como la red social Facebook. Pueden interactuar en este espacio, crear un perfil personal, intercambiar información, compartir fotos, vídeos, enviar mensajes y chatear (Roldán, 2015). Por el contrario, su uso inadecuado puede causar baja concentración, bajo rendimiento laboral, poca privacidad personal, hay que tener cuidado con los perfiles falsos y con los juegos en línea que pueden volverse adictivos.
- **Twitter:** Según Mesa (2023) es una red social muy atractiva a la que se puede acceder a través del sitio web, SMS o aplicación móvil. Este espacio digital ha logrado atraer alrededor de 328 millones de usuarios activos que tuitean y mencionan a otros seguidores. Sin embargo, el mal uso puede traer consigo daños psicológicos como: depresión, ansiedad además de pérdida de tiempo, y energía.
- **WhatsApp:** Desde el punto de vista de Rodríguez (2020) su principal ventaja es que la mayoría de los adolescentes ya tienen teléfonos móviles y utilizan la aplicación con fines académicos, como para trabajos grupales, comunicación entre pares e intercambio de noticias, lo que la convierte en un recurso familiar y de fácil acceso para los estudiantes. Por otro lado, para algunas personas que sienten miedo a perderse algo pueden volverse

adictos a WhatsApp, porque sienten la presión de los demás para estar constantemente en línea, aunque no sea necesario.

- **Instagram:** De acuerdo con Torres (2017) es una herramienta común que utilizan los adolescentes para educarse, proyectar su imagen y, lo más importante, compararse con sus amigos y familiares. Pero también se comparan con sus referentes: celebridades e influencers. En la adolescencia, uno puede ver la belleza reflejada en las imágenes de los demás en lugar de la belleza en el propio cuerpo.
- **Snapchat:** Ha ganado entre las personas más jóvenes por algunas razones. En primer lugar, es una de las pocas redes sociales que puede evitar el control digital de los padres. Y aquí, los niños pueden decir lo que piensan y sienten sin miedo a que sus padres lo lean o lo encuentren en Google (Santos, 2016). Este espacio crea un entorno donde los niños y los jóvenes utilizan el ciberacoso para intimidar a otros.
- **TikTok:** Como expresan Ankuash, et. al, (2021) ha tenido un gran impacto en la era digital, ya que permite a los usuarios crear contenido audiovisual inmersivo con diversos efectos y sonidos. Como resultado, la gente dedica su tiempo libre a mirar y crear contenido, aunque la mayoría lo usa sólo por diversión. Por otra parte, esta app promueve la autolesión y los pensamientos suicidas, debido a su feed “Para ti” el cual exacerba los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y la autolesión a medida que continúa atrayendo a usuarios más jóvenes (Amnesty, 2023).
- **Telegram:** Desde un punto de vista deontológico, Telegram también es un arma de doble filo, sobre todo por la seguridad y privacidad que ofrece. Si bien este tipo de plataformas son elementos útiles para los usuarios, también conllevan la difusión de información falsa y el riesgo de inducir a error a los usuarios por su inmediatez (Sanchez y Martos, 2020).
- **Youtube:** A veces los adolescentes no reconocen la realidad distorsionada de los vídeos de YouTube, lo que puede resultar peligroso en muchos sentidos. Aunque la autoexpresión es beneficiosa, YouTube también puede tener efectos nocivos en los adolescentes como alterar los hechos reales de un acontecimiento, exposición a un sin número de videos no apto para todas las edades, en cuanto a los comentarios no se pueden bloquear (Roldan, 2023).
- **Discord:** Cualquier persona mayor de 13 años puede registrarse, tiene sentido que los padres se preocupen por los amigos de sus hijos. Los depredadores han utilizado la aplicación para reclutar, secuestrar y extorsionar a menores, así como para compartir material de abuso sexual infantil, informó NBC News (Rogers, 2023).

1.2.3 Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales

Ventajas

Las redes sociales han cambiado la vida del ser humano y la relación con el medio ambiente. Sobre todo, en la adolescencia que es un período lleno de oportunidades, crecimiento y fortalecimiento personal; el valor de las relaciones sociales y el sentimiento de alegría que

aportan son importantes en la vida de los jóvenes. Por tal razón, se han convertido en el medio más elegido por los adolescentes para una de las actividades más importantes de esta etapa: la socialización (UNICEF, 2020).

En este sentido, cada vez más adolescentes utilizan este tipo de herramientas desde una temprana edad, su buen uso trae consigo ciertos beneficios. Según Limas y Vargas (2020) en su estudio realizado presentan algunas ventajas:

- Facilitan el diálogo y la comunicación entre compañeros
- Facilitan la comunicación con el docente
- Incrementan la colaboración entre compañeros en el desarrollo de actividades
- Ayudan al aprendizaje de temas específicos
- Ayudan en la interacción y el debate sobre temas del curso
- Se publica y se comparte recursos y/o contenidos afines a los temas del curso
- Facilitan la investigación en los temas y, por tanto, la elaboración de actividades del curso
- Proporcionan contenidos e información valiosa para la elaboración de actividades del curso

Las ventajas antes mencionadas se asocian en el ámbito educativo, pero también existen beneficios a nivel familiar, ya que ayudan a estar conectados con los miembros de la familia con los que no se puede reunir físicamente; a nivel social, ayuda a encontrar y conocer nuevas personas, mantener conversaciones ya sea por mensajes de texto o video llamadas y finalmente a nivel económico, porque se pueden usar como medios para difundir un negocio o realizar emprendimientos.

Desventajas

Siendo la adolescencia junto con la niñez los grupos etarios más vulnerables por sus procesos neuropsicobiológicos y sociales es importante revisar los efectos negativos que pueden desencadenar estos medios de comunicación y conexión permanente en estas etapas y como pueden ser detonantes para las etapas posteriores.

Por ende, los adolescentes al estar expuestos a actos de violencia dentro de estos sitios pueden aumentar las interacciones agresivas con los demás. De igual forma, Árabe y Díaz (2015) expresan que se produce altos niveles de exposición a pornografía intencionada y no deseada y esto afecta a los individuos con tendencias a la delincuencia o que padezcan alguna patología mental; en cuanto a su lectura facial y desarrollo de habilidades sociales directas son escasas.

De acuerdo con Árabe y Díaz (2015) tras varias investigaciones muestran que el abuso de las redes sociales está asociado con la depresión, ansiedad, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, el insomnio, disminución del sueño, bajo rendimiento académico, la repetición de grados y el abandono escolar. También se asocia con una amplia gama de problemas psicosociales.

Gairín y Mercader (2018) del mismo modo, expresan que, debido a la existencia de anonimato e identidades falsas, las redes sociales pueden fácilmente fomentar comportamientos inapropiados como exhibicionismo, agresión, engaño, etc. Algunos de los peligros que pueden enfrentar se analizan a continuación:

Grooming

Se trata de un conjunto de estrategias desarrolladas por adultos para ganarse la confianza, tener el control y el poder sobre los adolescentes a través de Internet, creando un ambiente secreto e íntimo.

Cyberbullying

Se refiere al acoso a usuarios de la misma edad y origen social a través de medios digitales, teléfonos móviles, Internet o videojuegos en línea; con el fin de dañar psicológicamente a la persona.

Sexting

Es el envío de imágenes, vídeos o mensajes de carácter personal y sexual a través de un dispositivo tecnológico, a través de una aplicación de mensajería, red social, correo electrónico u otra herramienta de comunicación.

1.3 Adicción a redes sociales

1.3.1 Conductas adictivas

Las conductas adictivas al internet se definen como un patrón de comportamiento caracterizado por una pérdida de control sobre el uso de internet. De tal forma, estos comportamientos pueden conducir al aislamiento y al abandono de las relaciones sociales, las actividades académicas, la recreación, la salud y la higiene personal (Collaguazo y Fernandez, 2017). Los sitios web han creado varios contextos nuevos para expresar y explorar aspectos de la identidad. Los individuos operan en diferentes espacios y crean diferentes identidades que cambian muy rápidamente y pueden crear experiencias interpersonales e intrapersonales enriquecedoras o destructivas dependiendo de cómo se utilice la comunicación en línea.

Todo esto puede tener un impacto negativo en la formación de la identidad de los jóvenes, especialmente si los contenidos negativos o de mala calidad se difunden muy rápidamente e inesperadamente. Autores proponen que algunos jóvenes tienden a desarrollar conductas adictivas similares a la dependencia a sustancias. Así también, se generan fenómenos de abstinencia y tolerancia, sensación de pérdida de control y se utilizan como una técnica para escapar de la realidad; involucra serias alteraciones sociales y familiares (Árabe y Díaz, 2015). Cabe señalar que los adictos suelen referirse a personas que carecen de habilidades sociales o que son débiles para soportar el estrés psicológico. En comparación, los no adictos son más

equilibrados y logran un mejor autocontrol frente a factores estresantes internos y externos (Herrera, et. al, 2010 citado en Ortega y Zambrano, 2018).

Del mismo modo Díaz, et. al (2019) mencionan que las TIC han simplificado enormemente nuestras tareas diarias. El atractivo de Internet para los jóvenes es su respuesta rápida, recompensas inmediatas, interactividad, múltiples ventanas y múltiples actividades. Dicho uso es positivo siempre que no se descuiden otras actividades normales de la vida (estudio, ejercicio, ver películas, salir con amigos o comunicarse con la familia). Otra cosa es cuando el mal uso de la tecnología genera aislamiento, ansiedad, afecta la autoestima y hace que el sujeto pierda el control.

Desde el punto de vista de Domínguez y Carranza (2016) en su trabajo investigativo expresan que:

Cualquier comportamiento normal placentero es susceptible de convertirse en una conducta adictiva si la persona pierde el control cuando desarrolla una actividad determinada, continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas, muestra una dependencia cada vez mayor de esa conducta que está precipitada por un sentimiento que puede oscilar desde un deseo moderado hasta una obsesión intensa, sufre síndrome de abstinencia si no puede practicarla y, por último, pierde interés por otro tipo de conductas que previamente le resultaban satisfactorias (pág. 196).

1.3.2 Causas y consecuencias de la adicción a las redes sociales

Desde el punto de vista de Reyero (2023) expresa que existen varias razones por las que las personas se vuelven adictas a las redes sociales, las principales son:

Soledad y dificultades personales: Cuando una persona se siente sola o está pasando por una situación difícil busca refugio y apoyo en las redes sociales. Después de todo, las personas se vuelven adictas a las plataformas digitales porque crean emociones positivas en las personas.

Sentido de mejora y autosuficiencia: los adolescentes buscan la validación de los demás cuando utilizan las redes sociales. Ver y sentirse amados en realidad alimenta su ego y hace que se sientan mejor. Esta búsqueda puede ser otra de las razones por la que los jóvenes son adictos a las redes sociales.

No establecer límites: los adolescentes que carecen de autocontrol tienen más probabilidades de volverse adictas a las redes sociales. No pueden ponerse límites y la alegría, la velocidad y la inmediatez de las redes sociales pueden hacer que confíen en ellas.

Por el contrario, la Red de Universidades Anáhuac (2023) indica las siguientes consecuencias:

Cambio de hábitos y estilo de vida: Debido a la gran cantidad de información y diversos medios de comunicación, los jóvenes tienden a cambiar y crear nuevas costumbres y hábitos que son directamente perjudiciales para su salud física y mental, pues reducen directamente la

productividad y calidad de vida; porque la mayor tendencia es la imposibilidad de salir de las redes sociales para cumplir con los objetivos propuestos en el día y lograr una jornada con buen rendimiento.

Disminución en las habilidades sociales de los jóvenes: Muchos jóvenes se sienten inseguros con otras personas, ya que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar gravemente sus habilidades blandas, que no les permiten interactuar físicamente con otros, formar relaciones a largo plazo y trabajar en equipo. Por el contrario, suelen sentirse más cómodos detrás de una pantalla que frente a frente con los demás. Del mismo modo, las redes sociales fomentan la comparación y competencia constante entre los usuarios, lo que conlleva una disminución de la autoestima y la confianza en el entorno social.

Desconexión del mundo real: Otra de las consecuencias de las redes sociales que conviene mencionar pero que muchas veces se ignora es el constante problema de la pérdida de realidad, pues si bien las redes sociales permiten conectar digitalmente con más personas, sin importar fronteras y tiempos, tienden a separar de aquellos más cercanos. Es cierto que las redes sociales permiten conocer cosas lejanas, como la situación política en otros países, cuestiones medioambientales y morales; pero también engañan sobre lo que realmente sucede con las personas del entorno y cambia la realidad.

Dejar de ser personas que actúan y ser solo espectadores: Otro efecto negativo de la adicción a las redes sociales es que convierte en protestantes virtuales en lugar de ser protestantes sociales. Esto significa que es fácil quejarse o expresar las opiniones a través de los medios digitales, pero nunca se toma ninguna medida para cambiar las cosas desagradables. Se publica mucho, pero se produce muy poco. Provoca fatiga y reduce la actividad; poco a poco se convierten en meros espectadores y dejan de ser los protagonistas de la vida.

1.4 Ansiedad

1.4.1 Conceptos

Uno de los factores ligado a la adicción a las redes sociales es la ansiedad. La ansiedad es un mecanismo de defensa fisiológico en respuesta a amenazas; provoca sensaciones desagradables como preocupación, irritabilidad, inquietud, estado de alerta o agitación. Pero si se convierte en una reacción constante que el paciente no puede controlar, puede convertirse en un trastorno de ansiedad (Chacón, et. al, 2021).

Sarudiansky (2013) menciona que la palabra “ansiedad” etimológicamente está relacionada con otro término “angustia” pero descriptivamente relacionada con el miedo, la tensión y ciertas condiciones patológicas, ya sea como una clasificación más o menos completa de enfermedades, o como complemento de signos o síntomas físicos de otros trastornos.

Fernández, et. al, (2012) la ansiedad es muy común a nivel mundial, es un sentimiento o un estado emocional normal bajo ciertas condiciones y una reacción usual ante diversas situaciones cotidianas estresantes. Sólo cuando supera cierta intensidad o supera la capacidad de adaptación

de la persona, la ansiedad se vuelve patológica y produce distintos síntomas de malestar que afectan a nivel físico, psicológico y conductual. Los trastornos de ansiedad son más comunes que cualquier otra forma de enfermedad mental. Sin embargo, a menudo se ignoran y, por tanto, no se tratan.

Según el enfoque cognitivo-conductual señala que, cuando una persona se siente o afirma estar ansiosa, hay muchas variables en juego y ninguna debe ignorarse en la investigación; se trata de las variables cognitivas del individuo (pensamientos, creencias, conceptos, etc.) y variables situacionales (estímulos discriminativos que activan estímulos conductuales). En consecuencia, la ansiedad pasa de ser vista como un rasgo de personalidad a ser vista como un concepto multidimensional con dominios situacionales específicos asociados con los rasgos de personalidad (Sierra, et. al, 2003).

Con base en Spielberger y Díaz (1970) citado en Schmidt y Shoji (2018) expresan que la ansiedad como estado es definida como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión y preocupación percibidos conscientemente y una mayor actividad en el sistema nervioso autónomo; los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar con el tiempo. Los niveles elevados de estado de ansiedad se consideran muy angustiosos; por lo tanto, si una persona no puede evitar el estrés que le está provocando, puede adquirir las habilidades necesarias para afrontar la situación amenazante.

Por otro lado, Spielberger y Díaz (1970) citado en Schmidt y Shoji (2018) manifiestan que la ansiedad como rasgo no se manifiesta en la conducta, sino que se refiere a las diferencias individuales relativamente estables en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado. En este sentido, los individuos con un nivel alto de rasgo de ansiedad perciben ampliamente situaciones amenazantes y es más probable que experimenten ansiedad estado con mayor frecuencia o intensidad.

De acuerdo, al Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5 los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Estas condiciones se manifiestan como una combinación de síntomas físicos, psicológicos y sociales que afectan las actividades diarias como la escuela, el trabajo, la recreación y las relaciones. Sus síntomas varían según su situación personal, tipo de trastorno de ansiedad y desencadenantes personales (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

1.4.2 Dimensiones de la ansiedad

La ansiedad puede presentar manifestaciones propias, las cuales pueden dividirse según los síntomas que presentan. Zung y Astocondor (2001) citado en Salazar y Salazar (2021)

encontraron que las dimensiones de la ansiedad se dividen en base a la sintomatología fisiológica o somática y afectiva o emocional.

Síntomas somáticos: en este espacio se produce la activación de diversos sistemas orgánicos del cuerpo, como el sistema nervioso autónomo y motor, el sistema nervioso central, sistema endocrino, respiratorio, etc. Cuando estos sistemas se encuentran alterados se pueden observar reacciones fisiológicas provocadas por la ansiedad como: temblores, dolores corporales, fatiga, inquietud, palpitaciones, desmayos, sudoración, parestesia, náuseas y vómitos, insomnio y sueños, etc.

Síntomas afectivos: Se basa en pensamientos subjetivos que afectan funciones en las funciones superiores; esta dimensión incluye todos los indicadores relacionados con los síntomas emocionales, que son: desorganización de la conciencia, preocupación, ansiedad, miedo, pensamientos negativos.

1.4.3 Niveles de ansiedad

Los estados de ansiedad se pueden clasificar por niveles o grados de intensidad: pánico leve, moderado, severo. Cada uno de ellos ofrece diferentes manifestaciones con diferente intensidad y afecta las respuestas humanas en diferentes dimensiones (fisiológica, cognitiva y conductual).

Según Spitzer (2006) citado en Plasencia y Silva (2021) la determinación del estado de alarma se puede dividir en cuatro niveles o grados. Cada uno de ellos ofrece diferentes manifestaciones con diferente intensidad y afecta las respuestas humanas en diferentes dimensiones (fisiológica, cognitiva y conductual).

No hay ansiedad o normal: Los individuos perciben la ansiedad como un sentimiento o estado emocional normal en determinadas circunstancias, y es una respuesta común a diversas situaciones cotidianas, ya que incluso un cierto nivel de ansiedad es deseable para afrontar las exigencias de la vida con normalidad (Plasencia y Silva, 2021).

Ansiedad leve: La persona es consciente y capaz de ver, oír y controlar la situación mucho antes que ocurra esta condición; es decir, las habilidades de percepción y observación son más eficientes cuanto más energía se dedica a la situación que provoca ansiedad. Este nivel de ansiedad también se denomina ansiedad benigna o ansiedad lev (Plasencia y Silva, 2021).

Reacción fisiológica: Puede producirse dificultad para respirar, a veces un ligero aumento del ritmo cardíaco y nerviosismo, síntomas estomacales leves, espasmos faciales y temblores en los labios.

Ansiedad moderada: Una persona que experimenta este nivel de ansiedad tiene un rango de percepción algo limitado. Mira, escucha y afronta la situación sin sentir una leve ansiedad. Su capacidad para percibir lo que sucede a su alrededor es limitada, pero puede observar si alguien más está prestando atención a un lugar periférico (Plasencia y Silva, 2021).

Reacción fisiológica: Puede producirse dificultad para respirar frecuente, aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial alta, boca seca, malestar estomacal, anorexia, diarrea o estreñimiento, temblores corporales, expresiones faciales de miedo, tensión muscular, inquietud, respuesta de sobresalto exagerada e incapacidad para relajarse, dificultad para dormir.

Ansiedad severa: En este nivel de ansiedad, el campo de percepción se reduce mucho, por lo que la persona no puede observar lo que sucede a su alrededor, y aunque la otra persona centre su atención en la situación, no puede hacerlo. Centrarse en uno o más detalles que distraen puede distorsionar lo que se observa. Además, existen importantes dificultades de aprendizaje, la visión periférica está alterada y el individuo tiene dificultades para formar un orden lógico en un grupo ideal (Plasencia y Silva, 2021).

Reacción fisiológica: Puede haber dificultad para respirar, sensación de asfixia, presión arterial baja, movimientos involuntarios, posibles temblores de todo el cuerpo y expresión facial de miedo.

1.5 Adicción a redes sociales y ansiedad

Varios estudios empíricos y literatura han examinado la comorbilidad de la adicción a Internet con otros trastornos mentales y del estado de ánimo. Entre ellos, la ansiedad es un elemento importante en el comportamiento adictivo porque una vez que se forma un hábito, posteriormente se crea un estado de necesidad incontrolable que desencadena la ansiedad. Para reducirlo se forman conductas adictivas cuya finalidad no es buscar gratificación o placer, sino reducir el nivel de ansiedad que provoca no realizar la conducta a Escurra y Salas (2014) citado en Velásquez y Romero (2019).

Los problemas de salud mental y conductual se caracterizan por cambios en el pensamiento, el comportamiento o el estado de ánimo asociados con la angustia o el deterioro en el funcionamiento psíquico general. Estos problemas se deben a aspectos biológicos asociados con factores culturales y muy influenciados por la sociedad, y pueden intensificarse por una predisposición del individuo. Los trastornos mentales, especialmente la ansiedad y la depresión, son una de las principales causas de morbilidad en la sociedad actual, comprometiendo las actividades diarias del individuo, especialmente las relaciones sociales (Chunga, 2019).

Los trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad tienen una interacción bidireccional con el entorno social ya que influyen en la aparición y persistencia de la enfermedad mental, especialmente cuando se asocian con el uso excesivo de Internet y las redes sociales. Por tanto, es necesario brindar a los jóvenes posibles opciones de intervención para desarrollar y fortalecer redes de apoyo social dirigidas a grupos especialmente vulnerables. Esto puede ayudar a prevenir el uso excesivo de las redes sociales para obtener beneficios positivos y evitar la adicción, especialmente durante etapas como la adolescencia (Gómez, et. al, 2021).

Por lo tanto, es común que los jóvenes duerman cerca de sus teléfonos, reflejen trastornos de ansiedad y depresión, y presenten consecuencias adversas en el desarrollo durante la

adolescencia, entre las que se incluye bajo nivel educativo, abandono escolar, relaciones sociales deterioradas y mayor riesgo de abuso de sustancias, problemas de salud mental y suicidio; además, sumado a ello, se agrega que es un factor de riesgo significativo para trastornos cardiovasculares, sobrepeso y obesidad (Cuba, 2022).

1.5.1 Hallazgos actuales

Chunga (2019) en un estudio realizado en estudiantes universitarios de Arequipa expresa que, al distribuir una muestra según los grados de Ansiedad, por cada grado la mayoría de los estudiantes que son hombres tienen mayor grado de Ansiedad que las mujeres, para el grado “Bajo” se tiene un porcentaje del 7.4% y 1.1% respectivamente, para el grado “Medio” se tiene un porcentaje del 37.9% y 35.8% respectivamente y para un grado “Alto” se tiene un porcentaje del 10.5% y 7.4% respectivamente. Esto quiere decir que el 73.7% de los estudiantes universitarios presentan un grado Medio de Ansiedad.

En Perú, se estudió la relación entre la adicción a Internet y variables de ansiedad e impulsividad en estudiantes de secundaria de dos colegios de Lima. Como resultado, se encontró en ambas muestras una correlación estadísticamente significativa entre la adicción a Internet y la ansiedad, así como múltiples correlaciones entre las tres variables mencionadas anteriormente (Pacheco, 2019 citado en Velásquez y Romero, 2019).

Por otro lado, según Velásquez y Romero (2019) en un estudio realizado en Noruega el cual intentó examinar la relación entre las variables: datos demográficos, síntomas de ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y exposición a dos tecnologías modernas como son las redes sociales y videojuegos. Entre los hallazgos más sorprendentes relacionados con este estudio, la adicción a las redes sociales se asoció significativa y fuertemente con la ansiedad. En general, encontraron que la ansiedad, la depresión, el TDAH y el TOC explicaban el 15% de la variación en el uso adictivo de las redes sociales.

Del mismo modo, en México, Pulido, et. al, (2013) investigó la relación entre la ansiedad, la depresión y la autoestima con el uso problemático de Internet, Facebook y el teléfono celular. Como resultado, descubrieron que el uso problemático de Facebook estaba inversamente relacionado con la autoestima y directamente con la depresión y la ansiedad. También se informaron resultados similares para el uso problemático de Internet, que estaba inversamente relacionado con la autoestima y directamente relacionado con la ansiedad.

De igual forma, Sánchez (2022) en su trabajo investigativo en estudiantes de 12 a 18 años entre ellos hombres y mujeres presentaron un nivel medio de adicción a las redes sociales, haciendo énfasis en la dimensión de uso excesivo de las redes sociales, el 29% de los jóvenes mencionaron conectarse entre 7 y 12 veces al día, mientras que el 34% de la población indicó pasar todo el día conectados a las redes sociales, esto gracias a la facilidad que tienen hoy en día de acceder en dispositivos móviles en cualquier lugar y momento con el uso de los datos móviles, en

búsqueda frecuente de entretenimiento y la distracción mediante el compartir multimedia en las diferentes plataformas como lo reveló el 57% de los estudiantes.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es una investigación mixta; es decir, tanto cuantitativa como cualitativa. Cuantitativamente tiene un alcance descriptivo porque en base al cuestionario aplicado en la institución educativa, se obtuvo un registro en forma de base de datos que se estableció sobre la base de las dimensiones del instrumento, las mismas que fueron descritas de manera detallada para encontrar sus características y contextualizarlas. Además, es correlacional ya que, pretende determinar la relación que existe entre varios fenómenos en este caso la adicción a redes sociales con la ansiedad de los estudiantes de bachillerato (Cevallos, et. al, 2017). Por otro lado, es de un diseño no experimental porque según Sousa, et al. (2007) en esta investigación simplemente se observó lo que sucede naturalmente, sin interferir de alguna manera.

Cualitativamente tiene un diseño de investigación acción que 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. Según Álvarez & Jurgenson (2003) se habla que esta tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los jóvenes abordando problemas inmediatos del día a día e intentando hacer comprensible el mundo social y a su vez buscando la manera de resolver estos problemas.

La presente investigación es transversal porque los datos se obtuvieron en un solo momento. Además, de ser un estudio probabilístico, ya que, todos los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa investigada tuvieron la probabilidad de ser tomados en cuenta o llenar el instrumento.

2.2. Métodos, técnicas e instrumentos

2.2.1 Métodos

Los siguientes métodos generales o lógicos, que tienen un enfoque cuantitativo, que se utilizarán para expresar y validar esta investigación son:

- **Inductivo:** Con este método el cual parte de elementos específicos hasta llegar a las conclusiones más generales; a partir del análisis de cada una de las dimensiones e indicadores del instrumento, se pretende extraer resultados generales acerca de cómo las redes sociales pueden incidir en el comportamiento de los adolescentes, ya que son los más vulnerables a un estado de ansiedad porque pasan la mayor parte del tiempo frente a pantallas y conectados a diferentes plataformas.
- **Deductivo:** Se utilizará principalmente este método para construir el marco teórico, dado que, se partirá de las teorías generales sobre el comportamiento para llegar a la especificidad del conocimiento de los componentes que forman parte de esta conducta en los adolescentes.
- **Analítico – sintético:** En base de que no existe síntesis sin análisis y viceversa, utilizaremos este método fundamentalmente en el desarrollo de la propuesta, porque,

para desarrollarla es necesario conocer los elementos que forman parte de la guía de intervención. Una vez comprendida su estructura y lógica, es posible sintetizar y presentar cada uno de sus componentes constitutivos.

2.2.2 Técnicas e instrumentos

La técnica que se utilizó para recoger la información fueron la aplicación de los test; los mismos que son: el test adaptado de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014). Este test se constituye de 23 ítems; el inventario de Ansiedad de Zung (1971) adaptado por Hernandez, et. al, (2008) que consta de 20 ítems. Además, de 9 preguntas de tipo sociodemográficas.

2.3. Preguntas de investigación de hipótesis

Las preguntas que servirán de guía para el desarrollo de la investigación son:

- ¿Se puede construir un marco teórico sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad de los adolescentes?
- ¿Cuáles son los estados de ánimo de los estudiantes por el uso de las redes sociales?
- ¿Se puede diseñar una guía para mitigar el uso inadecuado entre de redes sociales en los estudiantes?

La presente investigación también tratará de demostrar la siguiente hipótesis:

H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán.

2.4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Descripción de dimensiones e indicadores del test (ARS)

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

		9. ¿Con que frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?
Adicción a redes sociales	Obsesión por 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.
		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).	
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	13. Apenas despierto ya estoy conectándome 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.
		23. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.
		29. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.
		33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.
		10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.

	Uso excesivo de las redes sociales	<p>17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.</p> <p>18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.</p> <p>19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.</p> <p>25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.</p> <p>26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales</p> <p>30. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p>
Inventario de ansiedad de Zung	Síntomas afectivos (psicológicos)	<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. Me siento hecho(a) pedazos.</p> <p>38. Me siento más intranquilo(a) y nervioso que de costumbre.</p>
	Síntomas somáticos	<p>44. Sufro mareos (vértigos).</p> <p>51. La cara se me pone caliente y roja.</p> <p>53. Tengo pesadillas.</p> <p>42. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a).</p> <p>46. Puedo respirar fácilmente.</p> <p>41. Me siento débil y me canso fácilmente.</p> <p>47. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.</p> <p>49. Tengo que orinar con mucha frecuencia.</p> <p>40. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.</p> <p>39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.</p> <p>43. Siento que el corazón me late aprisa.</p> <p>45. Me desmayo o siento que voy a desmayarme.</p> <p>48. Sufro dolores de estómago e indigestión.</p> <p>50. Por lo general tengo las manos secas y calientes.</p>

		49.Tengo que orinar con mucha frecuencia.
--	--	---

2.5.Participantes

La población universo investigada estuvo compuesta por 800 estudiantes del Bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán que se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 2

Clasificación y número de estudiantes según el grado de bachillerato.

Año de bachillerato	N° de estudiantes
1ro	262
2do	278
3ro	260
Total	800

Al estar la población investigada agrupada en la institución, se trató de hacer un censo, es decir, aplicar el instrumento a todo el estudiantado. Sin embargo, varios estudiantes, por voluntad propia, decidieron no aplicar la encuesta, por lo que la muestra quedó conformada por 553 estudiantes distribuidos de la siguiente manera: 183 estudiantes de primero, 202 de segundo y 168 de tercero de bachillerato.

Las características generales de los estudiantes encuestados son: sexo el 38.7% son hombres, mientras el 61.3% son mujeres; la edad promedio de los estudiantes es 16.45%; en cuanto a la autodefinición étnica el 69.1% son mestizos, el 21.5% son indígenas, el 6.5% son afrodescendientes, el 2% son blancos y el 0.9% que corresponde a otra autoidentificación. Con respecto a con quienes viven los estudiantes el 51.7% manifestaron con sus padres, el 36.9% viven solo con mamá, el 4.3% viven solo con papá y el 7.1% viven con otros familiares.

2.6 Procedimiento de análisis de datos

Previo al uso del instrumento, fue necesario adaptar el test (ARS) de Adicción a Redes Sociales al lenguaje y contexto del medio. Posteriormente a esto se solicitó al rector de la institución el permiso pertinente para su aplicación. Esto se realizó previa una inducción a los estudiantes de cómo debe ser llenado de manera digital, por medio de la plataforma Forms. En la sección introductoria del test se colocó el consentimiento informado.

Una vez que fue aplicado el instrumento, los resultados fueron exportados al software SPSS en su versión 2.5, para desde allí tabular y analizar la información obtenida a través de tablas de frecuencia, descriptivos y estadístico. La validez de los instrumentos se lo obtuvo a través del Alfa de Cronbach, encontrándose para el test de Adicción a redes sociales (ARS) un valor de

0.89, que según la escala de Greg es considerado bueno; mientras que para el test de Zung de Ansiedad se encontró un valor de 0.80, que según la misma escala es considerado bueno.

Problemas dificultades

Para llevar a cabo esta investigación existieron algunos factores que causaron inconvenientes al momento de la aplicación y recolección de los datos. En primera instancia el cambio de rector en la institución, esto requirió volver a ingresar el oficio para poder aplicar el instrumento a los estudiantes. Siguiendo, la institución no contaba con suficientes computadores en el laboratorio ni con una buena conexión a internet. Finalmente, se solicitó a los estudiantes que respondieran el test en su móvil, pero algunos estudiantes no contaban con dispositivos electrónicos o no tenían internet.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3

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

Propiedades		Dimensiones ARS		
		Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Numero de ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	43	26	35
	Mínimo	10	6	10
Media		19,68	13,14	18,37
Mediana		19	13	18
Moda		19	12	18
Desviación Estándar		6,090	3,517	4,941
Varianza		37,091	12,371	24,412
Niveles de ARS (percentiles 33 y 66)	Grave	22-43	15-26	20-35
	Moderada	17-21	13-14	17-19
	Baja	10-16	16-12	10-16

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad

Propiedades		Dimensiones Ansiedad	
		Afectivo	Somático
Numero de ítems		5	15
Puntaje	Máximo	20	51
	Mínimo	5	17
Media		8,90	29,69
Mediana		9	29
Moda		8	30
Desviación Estándar		2,732	5,887
Varianza		7,464	34,656
Niveles preestablecidos	Baja Ansiedad		25-40
	Ansiedad Moderada		41-60
	Ansiedad Severa		61-70
	Ansiedad Máxima		71-100

3.1 Niveles de Ansiedad y Adicción a redes sociales

Tabla 5

Niveles de ansiedad

Niveles de ansiedad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja Ansiedad	553	100,0	100,0	100,0

En la tabla 5, los resultados muestran que los adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán, presentan baja ansiedad. Este hecho, según McCarthy (2019) menciona que, en ocasiones, los jóvenes pueden expresar su ansiedad, pero en otros casos la manifestación de este sentimiento no es evidente, sobre todo cuando no son conscientes de ello. Por lo tanto, se estima que este resultado es reflejado ya que los adolescentes no tienen conocimiento acerca de la ansiedad, pueden presentar los síntomas, pero no saben reconocerles como tal. La ansiedad puede ser difícil de detectar porque los adolescentes son muy buenos ocultando sus emociones. Los síntomas también varían de una persona a otra. Algunos adolescentes tienden a evitar ciertas cosas (Miller, 2023). Por el contrario, en la investigación realizada por Solís y González (2018) igualmente a estudiantes del bachillerato se obtuvo que el 57.4% de estudiantes investigados presentan un nivel medio de ansiedad, el 24.6% manifiestan un nivel de ansiedad alto y un 9.8% reportan un nivel preocupante de ansiedad.

Tabla 6

Niveles de adicción a las redes sociales (ARS)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja Adicción	191	34,5	34,5	34,5
	Moderada Adicción	184	33,3	33,3	67,8
	Grave Adicción	178	32,2	32,2	100,0
	Total	553	100,0	100,0	

La tabla 6 hace referencia a los niveles de adicción a redes sociales presentes en los adolescentes. Se puede evidenciar que el 34.5% presentan baja adicción, mientras que el 33.3% se ubicó en adicción moderada y el 32.2% manifiestan tener grave adicción. Según Challco y Rodriguez (2016) expresan que los jóvenes tienen poco autocontrol, sus malos hábitos de utilizar su tiempo libre los hace más propensos a desarrollar conductas inapropiadas. Del mismo modo, Luna (2022) en su estudio sobre los niveles de ansiedad en adolescentes de una institución en Santo Domingo de los Tsachilas encontró que de un total de 92 estudiantes el 22.8% presentan niveles

de ansiedad leve, mientras que el 26.1% presentan un nivel de ansiedad moderado, seguido del 20.7% presentan un nivel alto y finalmente con el 30,4% que se encuentran en nivel normal de ansiedad.

Tabla 7

Tabla cruzada Género y Niveles de Ansiedad

		Sin Ansiedad	Total	
Género	Masculino	Recuento	214	214
		% dentro de Género	100,0%	100,0%
	Femenino	Recuento	339	339
		% dentro de Género	100,0%	100,0%
Total		Recuento	553	553
		% dentro de Género	100,0%	100,0%

En la tabla 7, se observa que no existe una diferencia significativa en cuanto a niveles de ansiedad entre hombres y mujeres. Dado que el 100% que representa tanto al género femenino como masculino no presentan altos niveles de ansiedad. Sin embargo, en varios estudios se ha determinado que las mujeres son más expuestas a tener un mayor grado de ansiedad que los hombres. En base al estudio realizado por Luna (2022) en cuanto a los niveles de ansiedad con respecto al género, de un total de 64 adolescentes los resultados revelaron que el 6.25% de los hombres presentan un nivel leve de ansiedad, mientras que las mujeres presentan un 26.56%. En el caso del nivel moderado los hombres que representan un 12.50% mientras que las mujeres el 25%. En el nivel grave 6.25% los hombre y las mujeres con un 23%, se puede apreciar los niveles altos tanto en mujeres como en hombres.

Por otro lado, la ansiedad es un problema que afecta a las personas de todo el mundo. Desde un punto de vista epidemiológico, sé sabe que las mujeres contraen la enfermedad con más frecuencia que los hombres (Castillo y Ruiz, 2019).

Tabla 8

Tabla cruzada Género y Adicción a redes sociales

		Baja Adicción	Moderada Adicción	Grave Adicción	Total	
Género	Masculino	Recuento	71	84	59	214
		% dentro de Género	33,2%	39,3%	27,6%	100,0%
	Femenino	Recuento	120	100	119	339
		% dentro de Género	35,4%	29,5%	35,1%	100,0%
Total		Recuento	191	184	178	553

% dentro de Género	34,5%	33,3%	32,2%	100,0%
--------------------	-------	-------	-------	--------

En la tabla 8 se observa que el 33.2% de los hombres, así como el 35.4% de las mujeres tienen baja adicción a las redes sociales. Por otra parte, el 39.3% de los hombres y apenas el 29.5% de las mujeres manifiestan una adicción moderada. Finalmente, el 27.6% de los hombres a diferencia del 35.1% de las mujeres que muestran mayor predominio con una grave adicción. Estos resultados concuerdan con un estudio realizado por Varchetta, et.al, (2020) para lo cual se obtuvo que las mujeres muestran mayor tendencia a experimentar síntomas de adicción relacionados a las redes sociales y una de las razones detrás de estos resultados radica en sus disposiciones a percibir en mayor medida la necesidad de estrechas relaciones sociales significativas, lo cual puede satisfacerse parcialmente mediante la búsqueda de relaciones virtuales. Por otra parte, en la investigación realizada por Valencia, et.al (2020) los resultados reflejan que las mujeres utilizan las redes sociales con propósitos más comunicativos, ya que presentan mayor uso que los hombres de redes como WhatsApp, Tiktok, Facebook, Instagram y la búsqueda y descarga de productos como la música o imágenes.

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 9

Kolmogorov-Smirnova

	Estadístico	gl	Sig.
Total niveles de ansiedad	,112	553	,000
Total de Adicción a redes sociales	,089	553	,000

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

Tabla 10

Correlaciones entre adicción a redes sociales y ansiedad (Puntajes totales)

		Niveles de Ansiedad	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,380**
			,000

	N	553	553
Adicción a redes sociales	Coefficiente de correlación	,380**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	553	553

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

En la Tabla 10 el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: “Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán”. La fuerza de esta relación, según los estándares de Rho-Spearman, al ser de 0,380; se la considera media.

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

Existen investigaciones que confirman y respaldan estos hallazgos encontrados sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad. Según Velásquez y Romero (2019) afirman que, la adicción a las redes sociales tiene una correlación positiva, significativa y moderada con la ansiedad. Esta relación puede deberse a que la ansiedad se considera parte de la adicción y un síntoma que se presenta durante el síndrome de abstinencia debido a la inaccesibilidad temporal a las redes sociales.

Estos resultados son significativos ya que, el uso excesivo de las redes sociales puede afectar la salud mental de los adolescentes analizados. Esto se asemeja a lo encontrado por Urra, et.al (2021) en su trabajo investigativo en donde se observa que existe una relación positiva entre el uso de las redes sociales y la ansiedad, además, se refleja que los adolescentes que usaban las redes sociales con menos frecuencia tenían niveles más bajos de ansiedad a diferencia de los cuales usaban las redes sociales con mayor frecuencia.

Tabla 11

Correlaciones de las dimensiones de Adicción a redes sociales y Ansiedad

			Total obsesión a redes sociales	Total uso excesivo a redes sociales	Total falta de control a redes sociales	Total afectivo de ansiedad	Total somáticos de ansiedad
Rho de Spearman	Total	Coefficiente de correlación	1,000	,769**	,677**	,357**	,299**
	obsesión a redes sociales	Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	553	553	553	553	553

Total uso excesivo a redes sociales	Coefficiente de correlación	,769**	1,000	,707**	,363**	,306**
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000
	N	553	553	553	553	553
Total falta de control a redes sociales	Coefficiente de correlación	,677**	,707**	1,000	,316**	,299**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000
	N	553	553	553	553	553
Total afectivo de ansiedad somático s de ansiedad	Coefficiente de correlación	,357**	,363**	,316**	1,000	,566**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000
	N	553	553	553	553	553
	Coefficiente de correlación	,299**	,306**	,299**	,566**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.
	N	553	553	553	553	553

** . 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 media, porque es igual a 0,357.

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 0,299.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor =0,000) entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,363.

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

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 0,316.

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 0,299.

El estudio de Cuba (2022) mostró resultados similares en la investigación titulada: Adicción a redes sociales y nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria en una institución de lima-2021, para la cual aplicando un Rho de spearman=0,424 y con un p-valor=0,000 menor a 0,05, se concluyó que existe una relación directa moderada entre el factor obsesión por las redes sociales y el nivel de ansiedad en los estudiantes. Es decir, un gran número de estudiantes, debido a su obsesión por las redes pueden sentir ansiedad. Por otra parte, en el trabajo realizado por Machaca (2018) se encontró una fuerte correlación entre la adicción a internet y la ansiedad en los estudiantes del instituto Juliaca, se observó que un 50% obtuvieron niveles elevados de adicción a internet en relación con la ansiedad.

CAPITULO IV: PROPUESTA

4.1 Nombre de la propuesta:

Desconéctate y Reconéctate: Estrategias para encontrar equilibrio en el mundo digital

4.2 Introducción

Manejar la adicción a las redes sociales es crucial para mantener la salud mental y emocional en la época digital. El uso excesivo de estas plataformas puede provocar problemas de ansiedad, depresión y baja autoestima, lo que puede tener efectos negativos en la calidad de vida de los adolescentes, ya sea en la productividad, la concentración y la calidad del sueño. Crear límites saludables, equilibrar la interacción social en un entorno social, ayuda a mantener la salud mental, fortalecer las conexiones personales y promueve el uso de la tecnología de una manera más consciente.

De igual forma, reducir la dependencia de las redes sociales también es fundamental para proteger la privacidad y la seguridad en línea. El intercambio indiscriminado de información confidencial puede tener consecuencias negativas que van desde violaciones de la seguridad personal hasta ciberacoso. Al crear conciencia sobre la importancia del uso controlado de las redes sociales, se puede promover un espacio en línea más seguro para las demás personas, las cuales puedan utilizar estas plataformas como un medio para conectarse y comunicarse sin comprometer su bienestar mental y emocional.

Por otro lado, reducir la ansiedad en los jóvenes es primordial para garantizar su sano desarrollo y bienestar emocional. La adolescencia es un período crítico para la formación de la identidad y el manejo de las emociones, y las preocupaciones no resueltas pueden tener consecuencias a largo plazo. La ansiedad puede interferir en el ámbito académico, afectar las relaciones y provocar problemas de salud mental más graves. Al brindar estrategias y apoyo para controlar la ansiedad, pueden enfrentar desafíos con resiliencia, construir relaciones sólidas y desarrollar habilidades que durarán toda la vida.

4.3 Objetivos

- Disminuir la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán
- Mitigar la ansiedad provocada por la adicción a redes sociales en los estudiantes de Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán.

4.4 Contenidos de la guía

4.4.1 Obsesión a redes

4.4.2 Uso excesivo a redes sociales

4.4.3 Falta de control a redes sociales

4.4.4 Consecuencias de la ansiedad

4.4.5 Como mitigar la ansiedad

4.5 Estrategia N°1

a) **Nombre:** Intervención de padres de familia para el uso adecuado de redes sociales


b) **Objetivos:**



- Crear conciencia en los padres de familia para que ofrezcan tiempo de calidad a sus hijos en horas libres.
- Conocer y aprender los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales.



c) **Destrezas a desarrollar**

- Desarrollo de habilidades de comunicación y actividades recreativas en conjunto.
- Desarrollo de estrategias de disciplina para controlar las interacciones que tienen sus hijos en la web.

d) **Desarrollo de la estrategia**

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Camping familiar en casa	<ul style="list-style-type: none">- Adecuar un espacio en casa al aire libre- Organizar una noche de campamento en el jardín.- Instalar una tienda de campaña, en la cual quepa toda la familia.- Preparar algunos bocadillos del agrado de todos para degustar mientras disfrutan de un ambiente tranquilo.- Contar historias, conversar acerca de cómo ha ido su día, sueños, metas, tiempo de unión y reflexión alrededor de una fogata improvisada (Prats, 2019). 	3 horas	- Tienda de campaña, juegos de mesa, alimentos, bebidas, leña, historietas
Desintoxicación Digital	- Establecer un "Día de Desintoxicación Digital" en el que la familia se	2 horas	Pelotas, vestimenta adecuada,

	<p>desconecte temporalmente de las redes sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dedicar un tiempo a actividades al aire libre como jugar futbol, salir a correr, jugar básquet, salir a comer o cualquier otra actividad que fomente la interacción cara a cara. - Ese día puede ser una oportunidad para reflexionar sobre el equilibrio entre el tiempo en línea y fuera de línea (Buades, 2022). 		<p>Gorras, bloqueador solar</p>
<p>Maratón mesa de diversión</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar los juegos. - Preparar un espacio cómodo para la familia en donde puedan divertirse. - Uno de los padres deberá explicar las reglas del juego - Aprovechar el tiempo juntos para fortalecer los lazos familiares. - Ir rotando los juegos para que todos puedan participar. - Entregar premios o incentivos que motive a los participantes a continuar participando. 	<p>2 horas</p>	<p>Ajedrez, monopolio, jenga, monopolio, dados, cartas.</p>

<p>Exploradores Digitales Familiares</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de Reglas y Normas - Realizar una investigación en línea - Presentación de Consejos de Seguridad - Simulación de Situaciones - Creación de Contenido Positivo - Establecer compromisos familiares. 	<p>1 hora</p>	<p>Computador</p>
<p>Aventura en familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planear junto con los hijos fines de semana de paseos, caminatas, parques de diversión, visitas a zoológicos, o cualquier sitio de atracción. - Ayuda a fomentar el aprendizaje sobre la naturaleza y los animales. - Los adolescentes pueden aprender sobre los diferentes hábitats y comportamientos de los animales, así como también pueden desarrollar habilidades sociales al interactuar con otras personas. - Estos lugares suelen ser muy divertidos y los chicos pueden disfrutar de atracciones y actividades al aire libre. 	<p>4 horas</p>	<p>Tiempo, dinero, transporte Alimentación</p>

<p>Tablero de comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un tablero o mural donde los miembros de la familia puedan colocar notas o tarjetas que expresen sus sentimientos, necesidades o agradecimientos. - En una cartulina grande crear el tablero de comunicación. Se puede dividirlo en secciones para diferentes temas o aspectos de la comunicación familiar, como "Sentimientos", "Necesidades", "Agradecimientos", "Acuerdos", etc. - Crear tarjetas o notas adhesivas - Establecer un momento para utilizar el tablero de comunicación en la familia, puede ser después de la cena o los fines de semana - Una vez que todas las tarjetas estén colocadas en el tablero, tomarse un tiempo para leer y discutir los mensajes juntos como familia. Animar a todos a escuchar con atención y respeto los mensajes de los demás. 	<p>1 hora</p>	<p>Cartulinas Marcadores Tijera Tarjetas Esferos Colores</p>
--------------------------------	--	---------------	--



4.6 Estrategia N°2

a) **Nombre:** Intervención de los docentes con los estudiantes sobre el buen uso de las redes sociales


b) **Objetivos:**



- Capacitar a los docentes para integrar eficazmente las redes sociales en la enseñanza el uso responsable.
- Proveer a los profesores de las habilidades necesarias para enseñar a los estudiantes a evaluar críticamente la información de las redes sociales.


c) **Destrezas a desarrollar**

- Desarrollan la capacidad de utilizar eficazmente diversas plataformas sociales relacionadas con la educación.
- Los profesores van aprender a seleccionar y presentar información de forma eficaz para mantener el interés y la relevancia de los estudiantes.

d) Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Dialogando en la pantalla	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar documentales que aborden el impacto de las redes sociales en la sociedad, la importancia de la privacidad en línea y el ciberacoso. - Proyectar los documentales en clase y facilitar sesiones de análisis posterior. - Los estudiantes discuten los temas presentados y reflexionan sobre sus propias experiencias en las redes sociales. - Utilizar una plataforma en línea segura para organizar un foro donde los estudiantes compartan sus opiniones sobre los cortometrajes (educarchile, 2019). 	1 hora	Proyector Computador
Redes Sociales en escena	<p>Organizar simulaciones prácticas para que los estudiantes practiquen cómo responder a situaciones desafiantes en redes sociales, como el ciberacoso o el manejo de información conflictiva.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar escenarios simulados relacionados con el buen y mal uso de las redes sociales. 2. Asignar roles a los estudiantes y permitirles actuar las situaciones. 3. Facilitar discusiones después de cada simulación para reflexionar. 4. Proporcionar orientación sobre cómo abordar estas situaciones de manera efectiva (educarchile, 2019). 	90 minutos	Computador

			
<p>Exploradores Digitales</p>	<p>Los docentes guían a los estudiantes en una exploración digital donde investigan las mejores prácticas, reglas de seguridad y casos de estudio relacionados con el uso responsable de las redes sociales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcionar recursos educativos sobre seguridad en línea y ética en redes sociales. 2. Pedir a los estudiantes que investiguen ejemplos de situaciones positivas y negativas en redes sociales. 3. Facilitar discusiones en grupo para compartir hallazgos y extraer lecciones aprendidas. 4. Desarrollar un código de conducta en línea como grupo para promover un ambiente positivo (Ballesteros, 2023). 	<p>60 minutos</p>	<p>Computador</p>

<p>Conexión consciente</p>	<p>Los docentes y estudiantes colaboran en la creación de una campaña de concienciación digital que aborde temas como el ciberacoso, la privacidad y el uso responsable de las redes sociales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los estudiantes en grupos y asignarles temas específicos. 2. Investigar estadísticas, casos de estudio y recursos educativos relevantes. 3. Crear materiales educativos como carteles, videos cortos o infografías. 4. Presentar y discutir las campañas en la clase, y luego exhibirlas en la institución (Unicef, 2023). 	<p>1 hora</p>	<p>Carteles</p>
----------------------------	--	---------------	-----------------

4.7 Estrategia N°3

a) **Nombre:** Autorreflexión y autoconciencia frente al uso adecuado de las redes sociales

b) **Objetivos:**


- Promover que los estudiantes tomen conciencia de sus propios hábitos y comportamientos en las redes sociales para comprender mejor cómo estas plataformas impactan en su vida.
- Capacitar a los estudiantes para que reflexionen críticamente sobre la información que consumen en las redes sociales y adquieran habilidades para discernir entre información confiable y no confiable.


c) **Destrezas a desarrollar**

- Aprenderán a identificar y comprender los diferentes tipos de contenido en las redes sociales.
- Los estudiantes desarrollaran la capacidad para evaluar la confiabilidad de las fuentes de información en línea.

d) **Desarrollo de la estrategia**

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

<p>Reunión reflexiva familiar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dedicar tiempo a reuniones abiertas y honestas sobre las redes sociales en familia. - Discutir los beneficios del uso de las redes sociales, así como las responsabilidades y riesgos asociadas. - Animar a los adolescentes a compartir sus experiencias y preocupaciones, y brindarles orientación sobre cómo utilizar las redes sociales de manera segura y responsable. 	<p>1 hora</p>	<p>Comunicación abierta</p>
<p>Me gustan... los "me gusta"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyectar a los alumnos/as el siguiente vídeo https://www.youtube.com/watch?v=-Iw1TaPifnDI - Pedir a los alumnos/as que reflexionen sobre la dependencia a las redes sociales . - Ayudarles con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que las personas se sienten influenciados por los «likes» o comentarios de la gente en sus redes sociales? - ¿Te gusta ver cuántas personas ponen «like» en una publicación tuya? ¿Eres de poner muchos «likes» a publicaciones? 	<p>60 minutos</p>	<p>Proyector Computador</p>

<p>Diario de gratitud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un diario personal. - Los adolescentes van a escribir todos los días en su diario algo por lo que están agradecidos. - Enforcarse mayormente en las cosas positivas en su vida. - Una vez escrito, leer en voz alta las ideas hasta llegar a interiorizarlo (Morton, 2022). 	<p>1 hora</p>	<p>Goma, hojas, marcadores, colores, lápices regla</p>
<p>Creando un Muro de Confianza</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Invitar a los estudiantes a colaborar en la creación de un "Muro de Confianza" donde exhibirán fuentes de información confiables y estrategias para evaluar la credibilidad en redes sociales. - Iniciar una conversación sobre la importancia de confiar en la información en línea. - Guiar a los estudiantes para que investiguen y seleccionen fuentes de información confiables. - Proporcionar materiales para crear un "Muro de Confianza" en el aula, donde cada estudiante contribuirá con sus descubrimientos. - Los estudiantes presentan su "Muro de Confianza" en su clase, explicando por qué confían en esas fuentes y cómo evaluaron su confiabilidad (Rubio, 2020). 	<p>1 hora</p>	<p>Computador Papelotes Cartulinas Marcadores</p>

			
--	---	--	--

4.8 Estrategia N°4

a) **Nombre:** Mitigar la ansiedad en los estudiantes con adicción a las redes sociales

b) **Objetivos:**

- Capacitar a los estudiantes para que adquieran habilidades de autorregulación emocional y gestionen la ansiedad relacionada con la adicción a las redes sociales.
- Educar a los estudiantes sobre un uso saludable de las redes sociales y fomentar prácticas que reduzcan la ansiedad, estableciendo límites y pautas claras.

c) **Destrezas a desarrollar**

- Desarrollar la capacidad de los estudiantes para identificar y comprender sus propias emociones relacionadas con el uso de las redes sociales.
- Fomentar la capacidad de los estudiantes para comprender y reconocer patrones de uso que contribuyen a su bienestar y aquellos que pueden generar ansiedad.


d) **Desarrollo de la estrategia**

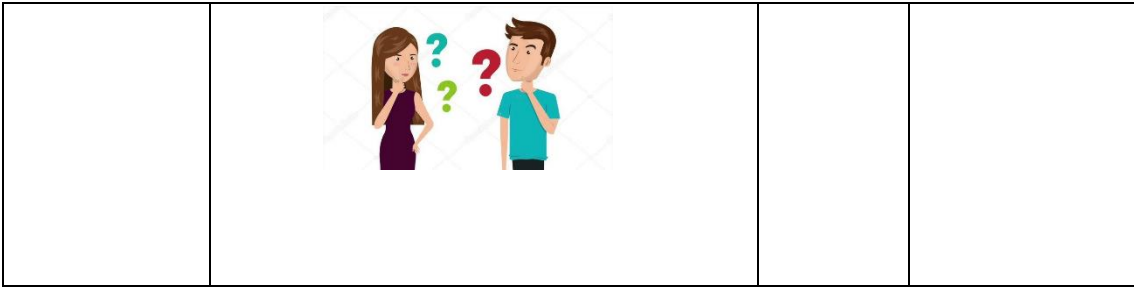
Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Explorador de emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Invitar a los adolescentes a crear un diario creativo que combine expresiones artísticas y reflexiones sobre su bienestar emocional, centrándose en momentos fuera de las redes sociales. - Proporcionar materiales artísticos. - Iniciar la actividad con ejercicios de relajación y creatividad para establecer un ambiente positivo - Los adolescentes documentan sus actividades fuera de las redes sociales, creando dibujos, escritos o collages 	1 hora	Cuadernos Papelotes Marcadores Pegatinas Lápices

	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar un espacio para que los participantes compartan sus diarios, destacando experiencias que generaron bienestar (La Diputación Barcelona, 2023). 		
<p>Conexión al mundo real</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar una jornada de desconexión digital enfocada en actividades creativas que promuevan la interacción cara a cara y la expresión artística. - Informar a los adolescentes sobre la jornada de desconexión, explicando el propósito y animándolos a participar. - Ofrecer talleres de arte, música, teatro u otras actividades que fomenten la creatividad. - Facilitar espacios para conversaciones significativas sin dispositivos electrónicos. - Invitar a los adolescentes a participar en proyectos artísticos colaborativos (Piñats, 2023). 	<p>1 hora</p>	<p>Dispositivos electrónicos</p>



<p>Paseo emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar grupos de cuatro o seis estudiantes y se dará una hoja de papel de un color diferente a cada grupo - Cada uno va a escribir una palabra relacionada con una emoción o un estado emocional. No se puede repetir la palabra dentro del grupo. - Cuando todos hayan escrito su palabra, pensarán en una situación que represente esa palabra. Por ejemplo, boquiabierto/a: «Ante un número espectacular de magia, todo el mundo queda boquiabierto». - Al terminar, cada uno escribirá en su papel una frase que empiece por «A ti, que estás leyendo este papel, te deseo que si te encuentras en esta situación y debe finalizar la frase con un deseo. - Dejar unos minutos y, cuando todo el mundo haya terminado, se pedirá que caminen por el aula dejando las hojas esparcidas en lugares visibles sin que se vea el contenido. - Cuando todas las hojas estén esparcidas, indicar que, sin prisa y siguiendo el ritmo de la música al caminar, cada uno coja una hoja que sea de un color diferente al de su grupo y que busque un lugar para sentarse y leerla (Franch, 2018). 	<p>1 hora</p>	<p>Hojas de colores, esferos, parlante con música</p>
------------------------	---	---------------	---

<p>Rincón de la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lugar físico donde el adolescente puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes. - También puede usarse como mesa de la paz Montessori, es decir, un lugar donde pueden acudir, para resolver su problema de forma civilizada. - Se necesita tener un objeto de la paz (planta, piedra, peluche,) que se usa para marcar el turno de palabra. - Se trata de expresar de forma respetuosa los sentimientos, necesidades y/o deseos, siempre recordando las normas de la casa o aula (no gritar, no insultar,) (La Diputación Barcelona, 2023). 	<p>1 hora</p>	<p>Lugar físico, objetos como planta, peluche, libros, música.</p>
<p>Mi nombre, mis virtudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se invita a los jóvenes a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas. - Luego deberán coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de compañeros. - Esta actividad es fantástica para promover el autoconocimiento de uno mismo, pero también para ayudarles a mejorar su autoconcepto ("cómo soy", "cómo me veo"), a partir del cual se construye la autoestima, porque si mi autoconcepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima (Franch, 2018). 	<p>1 hora</p>	<p>Hojas, esferos, lápices</p>



CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. La teoría de adicción a redes sociales manifiesta que es un patrón de comportamientos sobre el uso incontrolado a las redes sociales, las cuales pueden tener algunos beneficios si son bien usadas caso contrario pueden convertirse en un problema. Así pues, sobre esta misma línea uno de los factores que está relacionada a la ARS es la ansiedad y esta al ser un mecanismo de defensa ante amenazas podría incidir de manera negativa en la vida cotidiana.
2. Los niveles de adicción a redes sociales más representativos se encuentran en un nivel bajo con un 34.5% del total de la muestra de los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán, mientras que, con respecto al género, quien más adicción presenta son las mujeres con un 35.1%, con una diferencia de 7.5 puntos porcentuales con respecto a los hombres.
3. A pesar de encontrar una relación entre ARS y ansiedad, no se observaron niveles de ansiedad alarmantes en los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán como se muestra en la tabla 5 y 7. Sin embargo, varios autores afirman que muchos de los adolescentes no son conscientes de los síntomas, por lo cual resultaría difícil identificarla como tal.
4. Se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán, la misma que según el Rho-Spearman con 0,380 es considerada media. Esto hizo que se rechazara la hipótesis nula y se acepte a hipótesis del investigador.
5. Con respecto a la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la institución y tomando en cuenta el Rho de Spearman, se encontró que: entre la obsesión a las redes sociales y factor afectivo de ansiedad existe una relación media; entre obsesión a redes sociales y el factor somático de la ansiedad existe una relación baja; entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, la relación es media; entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, la relación es baja; entre la falta de control del uso de redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad la relación es considerada baja y finalmente, entre la falta de control del uso de redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, la relación es considerada.
6. Una contribución para mitigar la Adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán, son las diferentes estrategias con sus respectivas actividades desarrolladas que se presentan en la guía elaborada, la misma que posteriormente será entregada a la autoridad máxima de la institución.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que en próximas investigaciones similares a la presente temática se enfatice y se dé a conocer más sobre lo que es la ansiedad y de qué manera esta puede relacionarse con la adicción a redes sociales en adolescentes, puesto que esta problemática podría desencadenar otros trastornos.
2. A los padres de familia, se recomienda que se eduquen con respecto a estos temas, controlen más el uso a redes sociales en casa, ya sea, a partir de normas y reglas e incluso hasta limitar su propio acceso, ya que hoy en día estos temas han tomado gran impacto.
3. A los docentes, realizar educación dirigida a los estudiantes sobre las nuevas tecnologías, no sólo para enseñarles a utilizar las nuevas tecnologías, sino también para informarles sobre sus riesgos, derechos y responsabilidades.
4. Para los padres y docentes es importante conocer acerca de la ansiedad, sus posibles causas y consecuencias, informarse que la ansiedad hoy en día se puede presentar en las cosas más mínimas para los adultos, pero que para los adolescentes puede ser más complejo entender y comprender. De esta manera puedan brindar el apoyo necesario y el acompañamiento.
5. Si bien se compartirá una guía con una serie de actividades para mitigar la ARS y la ansiedad, es importante que esta sea socializada a profesores y estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán en un taller dirigido por el personal del Departamento de Consejería Estudiantil.
6. Es preciso poner en práctica la presente propuesta de estrategias psicoeducativas para disminuir la adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del centro educativo y de esta manera puedan mejorar sus hábitos diarios.

REFERENCIAS

- Aesthesis Psicólogos Madrid. (11 de 03 de 2021). *Causas y Consecuencias de la Ansiedad*. Obtenido de Aesthesis Terapia Psicológica: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/causas-consecuencias-ansiedad-estres/>
- Amaya, M., & Forero, A. (2020). Incidencia del uso de las redes sociales en el rendimiento académico del área de matemáticas. *Revista Espacios*, 41(28), 13-31. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n28/a20v41n28p02.pdf>
- Anáhuac. (7 de Enero de 2020). *La importancia de la salud mental*. Obtenido de Red de Universidades Anáhuac: <https://www.anahuac.mx/blog/la-importancia-de-la-salud-mental>
- Ankuash, L., Peralta, N., & Suquilanda, M. (2021). TikTok en el ocio de los jóvenes. *Scielo*, 33-50. doi:<https://doi.org/10.7476/9789978106815.0003>
- Árabe, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arenas, C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000300003#:~:text=Los%20trastornos%20de%20ansiedad%20son,veces%20m%C3%A1s%20que%20los%20hombres.
- Armaza, F. (2022). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA. *Scielo*. doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Arnaud, J. (2023). Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta. *Fipcaec*, 8(2), 3-23. doi:<https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i1>
- Arnaud, L. (2023). Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta. *FIPCAE*, 8(2), 3-23. doi:<https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i1>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*, 5° Edición. Arlington: Editorial Médica panamericana.
- Ballesteros, B. (27 de Noviembre de 2023). *Exploradores Digitales: adolescentes se acercan al mundo de la programación y desarrollo de software en la UDES*. Obtenido de Universidad de Santander: <https://bucaramanga.udes.edu.co/extension/noticias/exploradores-digitales-adolescentes-se-acercan-al-mundo-de-la-programacion-y-desarrollo-de-software-en-la-udes>

- Buades, L. (10 de Octubre de 2022). *11 pasos para una desintoxicación digital eficaz y sostenible*. Obtenido de PromoFarma: <https://www.promofarma.com/mag/11-pasos-para-una-desintoxicacion-digital-eficaz-y-sostenible-y40i7gmg>
- Cardona, L. (2003). La analítica de los estados de ánimo como hermenéutica de la cotidianidad. *Universitas Philosophica*, 89-115. Obtenido de <file:///C:/Users/USER/Downloads/adminpujojs,+4+Card%C3%B3na+-+La+anal%C3%ADtica+de+los+estados+de+%C3%A1nimo.pdf>
- Castillo, R., & Ruiz, A. (2019). Género y conductas ansiosas en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 39-50. doi:<https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.03>
- Chacón, E., De la cera, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Challco, K., & Rodriguez, S. (2016). *Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario de una institución educativa pública de Lima Metropolitana este, 2015 [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]*. Repositorio institucional. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2056/Katherine_Tesis_Licenciatura_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chunga, M. (2019). *Adicción al internet y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios de Arequipa 2018 [Titulo de Bachiller, Universidad Continental]*. Repositorio institucional. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8402/4/IV_FIN_108_TI_Chunga_Huanaco_2019.pdf
- Collaguazo, R., & Fernandez, G. (2017). *Nivel de adicción al internet y comportamiento adictivo de los niños de sexto y séptimo grado de la escuela Carlos Crespi [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]*. Repositorio institucional. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26956/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Colom, J., & Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *Redalyc*, 1(1), 235-242. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Cuba, C. (2022). *Adicción a redes sociales y nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana los Andes]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4291/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- De los Ríos, A. (s.f.). *Las emociones comprenderlas para vivir mejor [Versión PDF]*. Obtenido de sauce.pntic.mec.es: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>
- Díaz, A., Mercader, C., & Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(7), 1-11. doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882
- Domínguez, J., & Carranza, Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- educarchile. (11 de Noviembre de 2019). *Actividades de Lenguaje y Comunicación para dialogar en el aula*. Obtenido de Educarchile: <https://www.educarchile.cl/articulos/actividades-de-lenguaje-y-comunicacion-para-dialogar-en-el-aula>
- Escudero, M. (25 de Junio de 2021). *La importancia de la salud mental*. Obtenido de Centro Manuel Escudero Psicología Clínica y Psiquiatría: <https://www.manuelescudero.com/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Scielo*, 20(1), 73-91. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Estrada, E., Zuloaga, M., Gallegos, N., & Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación. *Redalyc*, 40(1), 74-80. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Fernández, O., Jiménez, B., Molina, D., & Cruz, J. (21 de 09 de 2012). Manual. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 10(5), 466-479. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Fernández, O., Jiménez, B., Molina, D., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 10(5), 466-479. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Franch, J. (19 de Junio de 2018). *30 actividades para trabajar las emociones con niños*. Obtenido de Club Peques Lectores: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- Gairín, J., & Mercader, C. (2018). Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 125-140. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.284001>

- Gallardo, R. (2006). Naturaleza del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1(1), 29-40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317886004>
- Gallardo, R. (2016). *Ventajas y desventajas de las redes sociales [Versión PDF]*. Obtenido de ResearchGate: <https://www.researchgate.net/publication/311581396>
- García, R. (2014). *NIVEL DE ANSIEDAD SEGÚN LA ESCALA DE ZUNG EN LOS PACIENTES QUE ACUDEN A LA CONSULTA DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE LORETO JULIO-SEPTIEMBRE 2013. [Tesis de Medicina, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]*. Repositorio institucional. Obtenido de https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3709/Ricardo_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gil, M. (2014). *La teoría de las emociones de Martha Nassbaum: El papel de la emociones en la vida pública [Tesis de Doctorado, Universidad de Valencia]*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/71032359.pdf>
- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., & Riveros, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332. doi:<http://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Guamán, E., Cruz, L., & Espinoza, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44. Obtenido de <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA>
- Guzmán, G. (3 de Septiembre de 2018). *La teoría del feedback facial: gestos que crean emociones*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-feedback-facial>
- Hernandez, M., Martínez, D., Cerezo, N., & Del Valle, C. (2008). Propiedades psicometricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(2), 19-46. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225162009>
- La Diputación Barcelona. (2023). *MeEmocionas*. Barcelona: FemTec.
- Limas, S., & Vargas, G. (2020). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559-574. doi:<https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- López, D., Valdovino, A., Mónica, M., & Mendoza, V. (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 60-69. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912609008>
- López, L. (07 de Enero de 2019). *El estado de ánimo*. Obtenido de Psicología y Mindfulness Madrid: <https://lolalopezpsicologia.com/estado-de-animo/>

- Lozano, R., Mira, M., & Gil, M. (2023). Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube. *Comunicar*, 31(74), 125-137. doi:<https://doi.org/10.3916/C74-2023-10>
- Luna, M. (2022). *Identificación de los niveles de ansiedad en adolescentes en pandemia en una institución religiosa en Santo Domingo de los Tsáchilas [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d36aa980-3348-4ea0-95b3-fb03c4cdd3a2/content>
- Machaca, F. (2018). *Adicción al internet y ansiedad en adolescentes de la Institución [Tesis en línea, Universidad Alas Peruanas]*. Repositorio institucional. Obtenido de https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/uap/7082/T059_73538197_T.pdf;jsessionid=83B3053BA424C4DE71AF4CF4236D4127?sequence=1
- Mariano, C. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional [Versión PDF]*. Obtenido de <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- McCarthy, C. (21 de 11 de 2019). *La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando?* Obtenido de [healthychildren.org: https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx)
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Revista de Investigación Apuntes Universitario*, 7(2), 1-6. doi:<http://dx.doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Melgosa, J. (1 de Abril de 2017). Preservando la Salud Mental. *Redalyc*, 7(2), 1-6. doi:<http://dx.doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Mesa, C. (14 de 11 de 2023). *Conoce la Historia de Twitter, Que Es y Cómo Funciona*. Obtenido de Cesar Mesa: <https://cesarmesa.com.co/conoce-a-historia-de-twitter-que-es-y-como-funciona/>
- Miller, C. (17 de 01 de 2023). *De qué manera afecta la ansiedad a los adolescentes*. Obtenido de Child Mind Institute: <https://childmind.org/es/articulo/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/#:~:text=Puede%20ser%20dif%C3%ADcil%20detectar%20la,tienden%20a%20evitar%20las%20cosas.>
- Mohanna, G., & Romero, D. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima [Trabajo de titulación, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. Repositorio institucional.
- Morton, S. (29 de Abril de 2022). *Llevar un diario de gratitud*. Obtenido de FamilySearch: <https://www.familysearch.org/es/blog/llevar-un-diario-de-gratitud>

- Omar, A. (10 de Febreo de 2014). *Revisión de la Aplicación Telegra: ¿Es Segura Para Los Jovenes?* Obtenido de Wondershare Famisafe: <https://famisafe.wondershare.com/es/app-review/telegram-app-review.html>
- OMS. (17 de Noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (30 de Junio de 2013). *Salud Mental: Guía del promotor comunitario*. Obtenido de iris.paho: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Organización Mundial del Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud mental en la comunidad*. Washington, D.C.: PALTEX.
- Ortega, V., & Zambrano, C. (2018). Conducta adictiva al internet: redes sociales, uso del teléfono móvil y su incidencia en la personalidad. *Revista Psicología UNEMI*, 2(2), 41-49. Obtenido de <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/700/622>
- Ortiz, V. (2005). Richard Stanley Lázaro (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 207-209. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537112>
- Palmero, F. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de Psicología*, 12(1), 61-86. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16712105>
- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(3), 8-21. doi: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.001>
- Pinedo, I., Castañeda, L., & Yáñez, J. (2017). Las emociones y la moral: claves de interpretacion desde una aproximacion cognitiva. *Tesis Psicológica*, 12(1), 84-106. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139057282007>
- Piñats, W. (7 de Abril de 2023). *Conectando con el mundo real: La integración de la Vinculación con el Medio y la docencia, una oportunidad para el aprendizaje experiencial*. Obtenido de LinkedIn: <https://es.linkedin.com/pulse/conectando-con-el-mundo-real-la-integraci%C3%B3n-de-medio-y-pi%C3%B1ats-franco>
- Plasencia, J., & Silva, D. (2021). *Niveles de ansiedad durante la pandemia del COVID-19 en el personal sanitario de la red asistencial ESSALUD Cajamarca [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]*. Repositorio institucional. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1725/Plasencia%20y%20Silva%20%282021%29%20Informe%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Prado, D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo del tiempo libre de los adolescentes: Revisión sistemática. *GADE*, 118-140. Obtenido de file:///C:/Users/NATHALY/Downloads/Dialnet-LasActividadesRecreativasYElUsoDelTiempoLibreDeLos-8878520.pdf
- Prats, J. (3 de Julio de 2019). *25 ideas para armar un campamento en casa con tus hijos*. Obtenido de Diario Libre.
- Pulido, M., Velasco, A., Meraz, J., Quiroz, F., Velazquez, M., & Yunes, C. (2013). USO PROBLEMÁTICO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 16(4), 1119-1140. Obtenido de https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/43692
- Red de Universidades Anáhuac. (24 de Abril de 2023). *¿Qué causa la adicción a las redes sociales? Secreto revelado*. Obtenido de Anáhuac. mx: https://www.anahuac.mx/blog/adiccion-a-las-redes-sociales
- Reyero, S. (21 de Septiembre de 2023). *Adicciones a las redes sociales* . Obtenido de Top Doctors España: https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/adicciones-a-las-redes-sociales
- Ríos, J., Escudero, C., & López, C. (2019). Autopercepción del estado de ánimo. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), 61-92. Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-AutopercepcionDelEstadoDeAnimoYPresenciaDeAnsiedad-7529936.pdf
- Rodriguez, D. (2020). Más allá de la mensajería instantánea: WhatsApp como una herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la Bibliotecología. *Redalyc*, 107-126. doi:10.34096/ics.i42.7391MT126 [107-126]
- Rogers, R. (13 de Julio de 2023). *Con quiénes se comunican tus hijos en Discord y cómo protegerlos en internet*. Obtenido de Wired: https://es.wired.com/articulos/con-quienes-se-comunican-tus-hijos-en-discord-y-como-protegerlos-en-internet
- Rojas, C., Henriquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revisiones*, 43(4), 39-54. Obtenido de https://www.aesed.com/upload/files/v43n4-2-rss.pdf
- Roldán, M. (Mayo de 2015). *Antecedentes sobre el uso de Facebook en adolescentes [Universidad de. Monografía]*. Obtenido de Repositorio universitario: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7529/1/trabajofgrolan_1_0.pdf
- Roldan, M. (05 de Octubre de 2023). *El impacto de Youtube en los adolescentes*. Obtenido de UK International School: https://ukschool.edu.ec/2020/10/05/el-impacto-de-youtube-en-los-adolescentes/

- Roth, E. (29 de Noviembre de 2018). *La importancia de la salud mental*. Obtenido de Laboratorio Chile: <https://www.laboratoriochile.cl/cuidados-preventivos/la-importancia-de-la-salud-mental-2/>
- Rubio, N. (22 de Abril de 2020). *Las 14 mejores dinámicas de confianza para gente de todas las edades*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/social/dinamicas-confianza>
- Ruiz, L. (Junio de 17 de 2010). *La teoría de la emoción de Schachter y Singer*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-emocion-schachter-singer>
- Salazar, E., & Salazar, L. (2021). *Ansiedad y agresividad en estudiantes de una institución secundaria pública de Villa El Salvador, Lima 2021 secundaria pública de Villa El Salvador, Lima 2021*[Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar_GLM-Salazar_GE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Zung%20y%20Astocodor%20\(2001,la%20sintomatolog%C3%ADa%20afectiva%20o%20emocional](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar_GLM-Salazar_GE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Zung%20y%20Astocodor%20(2001,la%20sintomatolog%C3%ADa%20afectiva%20o%20emocional).
- Sánchez, E. (2022). *Adicción a las redes sociales en jóvenes de 12 a 18 años de una institución educativa de la ciudad de Quito, D.M. por la variación en la modalidad de estudio por distanciamiento social* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/29335/1/UCE-FCP-CPIPR-SANCHEZ%20ERIKA.pdf>
- Sanchez, H., & Martos, J. (2020). Telegram como herramienta para periodistas: percepción y uso. *Revista de Comunicación*, 19(2), 245-261. doi:<https://doi.org/10.26441/RC19.2-2020-A14>
- Sanchez, S., Piña, Y., & Kaur, S. (16 de Febrero de 2022). *La vanguardia*. Obtenido de La importancia de la salud mental: <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20220216/8048656/importancia-salud-mental.html>
- Sanjuán, P., Guillén, D., & Pérez, A. (2018). Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores del bienestar emocional en adolescentes con o sin formación en escuelas de tauromaquia. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(1), 1-12. doi:10.5944/rppc.vol.23.num.1.2018.18494
- Santos, E. (01 de Febrero de 2016). *¿Qué es Snapchat y por qué gusta tanto a los jóvenes?* Obtenido de Consumer: <https://www.consumer.es/tecnologia/internet/que-es-snapchat-y-por-que-gusta-tanto-a-los-jovenes.html>

- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>
- Schmidt, V., & Shoji, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en los adolescentes de 14 a 16 años [Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-rendimiento.pdf>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=Freud%20concibi%C3%B3n%20la%20ansiedad%20como,asocian%20a%20la%20activaci%C3%B3n%20auton%C3%B3mica.
- Solís, J., & González, D. (2018). *Niveles de ansiedad en adolescentes de bachillerato [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]*. Repositorio institucional. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29681/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Spielberger, C., & Díaz, R. (1970). *IDARE: Inventario de ansiedad rasgo-estado*. México: El manual moderno.
- Steingard, R. (10 de Mayo de 2023). *Trastornos del estado de ánimo y las adolescentes*. Obtenido de Child Mind Institute: <https://childmind.org/es/articulo/trastornos-del-estado-de-animo-y-las-adolescentes/>
- Tapia, M. (2016). Los vínculos interpersonales en las redes sociales. Nuevos modos de comunicación en el marco de Universidad Nacional de San Luis (UNSL), Argentina. *Espacio abierto*, 25(4), 193-201. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12249087015>
- Thayer, R. (1998). *El origen de los estados de ánimo cotidianos: El equilibrio entre la tensión, la energía y el estrés*. Barcelona: PAIDÓS.
- Torres, M. (Enero de 2017). *INSTAGRAM Y SU USO COMO UNA HERRAMIENTA DE MARKETING DIGITAL*. Obtenido de [Archivo PDF]: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/142530/Torres%20Carmona%20C%20Marcelo.pdf>
- Tsitsika, A., Tzavela, E., & Mavromati, F. (5 de Junio de 2012). *Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentese europeos*. Obtenido de Funded by the European Union Safer internet plus: <https://www.injuve.es/sites/default/files/2013/03/publicaciones/FinalResearchInternet-ES.pdf>

- UNICEF. (25 de Octubre de 2020). *Redes sociales y adolescentes: lo que tenés que saber*. Obtenido de unicef: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>
- Unicef. (2023). *Kit de herramientas actividades*. Colombia: Tigo.
- Urra, C., Vidal, R., Gómez, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., . . . Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 338-344. doi:<https://www.dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Valencia, R., Cabero, J., & Garay, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus virtuales*, 9(1), 29-39. Obtenido de <http://uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/630/393>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U., & Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. Obtenido de <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573/343>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 2-13. doi:<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vásquez, M. (2013). Estado de ánimo de los adolescentes y su relación. *Pediatría atención primaria*, 7(59), 75-84. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=366639777003>
- Velásquez, G., & Romero, D. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima [Tesis de licenciatura Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. Repositorio institucional. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Velásquez, G., & Romero, D. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. Repositorio institucional. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3
- Vera, O. (2016). *Los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de educación general básica paralelo A, B, Y C de la unidad educativa Mario Cobo Barona de la ciudad de Ambato [Proyecto Investigativo, Universidad Técnica de Ambato]*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TESIS%20FINAL%20OSCAR%20VERA.pdf>

ANEXOS



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 10 de octubre de 2023

Magister
Giovany Garzón
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VÍCTOR MANUEL GUZMÁN"

Presente

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte (UTN) está desarrollando en las Instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que el estudiante BRUSIL PUPIALES NATHALY SILVANA, C.C.: 1004507818, del séptimo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, puedan aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltar que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente

Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT



Recibido
Cristina Ramos
10/10/2023.
121400

Consentimiento Informado:

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de las redes sociales. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún

riesgo físico ni psicológico. Los resultados de este cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Si usted tiene alguna duda, puede comunicarse al correo: nsbrusilp@utn.edu.ec

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

Instrucciones:

1. Conteste cada pregunta con sinceridad.
2. Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.
3. No hay respuestas «correctas» e «incorrectas», ni respuestas «buenas» o «malas.

Responde honestamente y sinceramente de acuerdo a como eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. No hay límite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a todas las oraciones.

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

Cuestionario de aplicación

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 que frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?
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 las redes sociales.
20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.
21. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.
22. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales. *
23. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días. *
24. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.
25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.
26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.
27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.
28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.
29. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.
30. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.
31. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.
32. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).
33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social*.
34. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.
35. Me siento atemorizado(a) sin motivo.
36. Me altero o agito con rapidez.
37. Me siento hecho(a) pedazos.
38. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo*.
39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.

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