



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

PSICOLOGÍA GENERAL (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
JOSÉ MIGUEL LEORO VÁSQUEZ DEL CANTÓN IBARRA”**

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

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

AUTOR(A):

Haidy Jamilex Castillo Lagos

DIRECTOR(A):

Anabela Salome Galárraga Andrade

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:	045016599-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Castillo Lagos Haidy Jamilex		
DIRECCIÓN:	Lic. Nelson Dávila - Los olivos		
EMAIL:	hjcastillol@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2981461	TELÉFONO MÓVIL:	0979632375

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez del cantón Ibarra
AUTOR (ES):	Haidy Jamilex Castillo Lagos
FECHA:	2024/06/07
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en psicología general
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Anabela Galárraga Andrade Msc. Juan Fernando Jaramillo

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 07 días, del mes de junio del 2024

EL AUTOR:


Haidy Jamilex Castillo Lagos

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

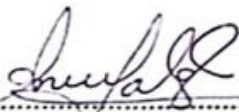
Ibarra, 07 de junio de 2024

Anabela Galárraga Andrade

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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



.....

Msc. Anabela Salome Galárraga Andrade

C.C.:1002713755.....

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis seres queridos, cuyo apoyo incondicional y amor han sido mi mayor fuente de inspiración a lo largo de esta ardua pero gratificante travesía académica.

A mis padres Gonzalo Castillo y Viviana Lagos, por siempre estar para mí, por todo el esfuerzo que hacen para que pueda cumplir cada una de mis metas, por darme su amor y apoyo durante toda esta etapa.

A mi hermana por ser mi compañera de vida, llenarme de mucha alegría y acompañarme en cada uno de mis logros; a mi hermano por ser mi confidente y mentor.

A mis abuelos Victor Lagos y Matilde Cabrera, por su paciencia, apoyo y aliento constante, a mis amigos por su amistad invaluable y su ánimo inquebrantable.

Este logro no solo es mío, sino también de aquellos que han compartido este viaje conmigo.

Gracias por ser mi fuente de fortaleza y motivación para culminar esta etapa tan importante de mi vida.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, doy gracias a Dios, por haberme dado salud, y voluntad para culminar esta gran etapa.

A toda mi familia, por siempre estar para mí, en cada logro y obstáculo. A mis compañeras de clase, que hicieron que esta etapa sea una de las mejores. A mis amigas, Fernanda, Daniela y Mayerli, por apoyarme, escucharme y motivarme.

A mis profesores Mg. Miguel Ángel Posso, Mg. Anabela Galárraga y Mg. Juan Fernando Jaramillo, por cada una de sus enseñanzas, el compromiso y el apoyo brindado, siempre dándome herramientas y orientación para que este trabajo sea posible. Gracias por todo su aprendizaje a lo largo de esta etapa.

A las autoridades de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”, por permitirme ejecutar mi trabajo de investigación.

Finalmente, extiendo mi agradecimiento a todas las personas que de una u otra forma me brindaron apoyo y aliento a lo largo de toda esta etapa. A todos ustedes, mis mas sinceros agradecimientos.

RESUMEN

La presente investigación se centró en la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”, con el objetivo de analizar la influencia tanto de la adicción a redes sociales como de la ansiedad en los adolescentes de bachillerato. El proyecto es una investigación mixta; es decir es tanto cuantitativa como cualitativa, con un alcance correlacional porque su propósito fue conocer el grado de asociación que existe entre las dos variables: Adicción a Redes Sociales y Ansiedad. Para la toma de datos se utilizaron dos instrumentos el ARS (Adicción a redes sociales) y el Inventario de Ansiedad de Zung. El instrumento se aplicó a una muestra de 137 estudiantes. En donde se encontró que, el 33,6% presenta una Adicción grave a las Redes Sociales. Mientras que, el 43,1% presenta una Ansiedad moderada. En cuanto al género, se observó que las mujeres exhiben una mayor propensión tanto a la adicción a redes sociales como a los diferentes niveles de ansiedad. Finalmente, los resultados arrojados de la presente investigación revelan que existe una relación estadísticamente significativa entre la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad, puesto que el p-valor es menor a 0,005 y su fuerza de relación es media. Con el fin de reducir la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes, se creó diferentes estrategias con sus respectivas actividades, las mismas que están basadas en un enfoque educativo, recreativo y responsable, pensadas y adaptadas para todos los estudiantes de la unidad educativa.

Palabras clave: Adicción, redes sociales, ansiedad, adolescentes

ABSTRACT

The present research focused on addiction to social networks and anxiety in students of the “José Miguel Leoro Vásquez” Educational Unit, with the objective of analyzing the influence of both addiction to social networks and anxiety in adolescents of baccalaureate. Likewise, how to determine what the relationship is between these two variables. The project is a mixed investigation; That is, it is both quantitative and qualitative, with a correlational scope because its purpose was to know the degree of association that exists between the variables: Addiction to Social Networks and Anxiety. Two instruments were used to collect data: the ARS (Addiction to Social Networks) and the Zung Anxiety Inventory. The instrument was applied to a sample of 137 students. Where it was found that 33.6% have a serious addiction to Social Networks. While 43.1% have moderate anxiety. Regarding gender, it was observed that women exhibit a greater propensity for both addiction to social networks and different levels of anxiety. Finally, the results of this research reveal that there is a statistically significant relationship between Social Network Addiction and Anxiety, since the p-value is less than 0.005 and the strength of the relationship is medium. In order to reduce addiction to social networks and anxiety in students, different strategies were created with their respective activities, which are based on an educational, recreational and responsible approach, designed and adapted for all students in the unit. educational.

Keywords: Addiction, social networks, anxiety, adolescents

INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN	11
Planteamiento del problema.....	11
Justificación	11
Objetivos.....	12
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	13
1.1 Salud Mental.....	13
1.1.1. Conceptualización	13
1.1.2 Importancia de la salud mental.....	13
1.1.3 Cuidado de la salud mental	14
1.2. Redes Sociales	15
1.2.1 Definición	15
1.2.2 Clasificación	15
1.2.3 Ventajas y desventajas	16
1.3 Adicción a Redes Sociales	17
1.3.1 Conductas adictivas.....	17
1.3.2 Causas y Consecuencias	19
1.3.3 Factores	20
1.4 Ansiedad.....	21
1.4.1 Concepto.....	21
1.4.2 Dimensiones de la ansiedad.....	23
1.4.3 Niveles de ansiedad.....	23
1.5 Adicción a redes sociales y ansiedad	25
1.5.1 Hallazgos actuales	25
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....	27
2.1 Tipo de investigación.....	27
2.2 Métodos, técnicas e instrumentos.....	27
2.2.1 Métodos	27
2.2.2 Técnica e instrumento	28
2.3 Preguntas de investigación e hipótesis.....	28
2.4 Matriz de operacionalización de variables	28
2.5 Participantes.....	31
2.5.1 Procedimiento de análisis de datos	32
CAPITULO III: ANÁLISIS DE DATOS	33
3.1 Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales.....	34

3.2	Relaciones.....	36
CAPITULO IV: PROPUESTA		40
4.1	Guía para reducir la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad	40
4.2	Introducción.....	40
4.3	Objetivos	40
4.4	Contenidos de la guía:	40
4.5	Estrategia N°1	41
4.6	Estrategia N°2.....	45
4.7	Estrategia N°3.....	48
4.8	Estrategia N°4.....	51
CONCLUSIONES		56
RECOMENDACIONES.....		57
REFERENCIAS.....		58
ANEXOS		67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Variables y dimensiones de los Test ARS y ZUNG</i>	28
Tabla 2 <i>Distribución de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez” que realizaron el instrumento</i>	31
Tabla 3 <i>Información sociodemográfica de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”</i>	31
Tabla 4 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)</i>	33
Tabla 5 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad (Zung)</i>	33
Tabla 6 <i>Niveles de Adicción a Redes Sociales</i>	34
Tabla 7 <i>Niveles de Ansiedad</i>	34
Tabla 8 <i>Niveles de Adicción a Redes Sociales y género</i>	35
Tabla 9 <i>Niveles de Ansiedad y género</i>	35
Tabla 10 <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	36
Tabla 11 <i>Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (Puntajes totales)</i>	37
Tabla 12 <i>Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad</i>	38

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación está enmarcada en estudiar y analizar la influencia de la adicción a redes sociales y la ansiedad, así como la correlación entre estas dos variables en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”. En donde se encontró una relación significativa entre ambas variables. Esta es una problemática que se va a seguir desarrollando a futuro, como es ampliamente conocido, conforme la sociedad evoluciona de manera constante y dinámica, con ella también avanza la tecnología, en donde este problema se vuelve cada vez más relevante y presenta desafíos importantes, pues el uso excesivo e inadecuado de estas plataformas puede generar consecuencias de gran alcance en los individuos, afectando su vida personal, familiar y social de manera irreversible (López y Sánchez, 2019).

Los resultados de esta investigación no solo reflejan los desafíos que enfrentan los jóvenes en la era digital, específicamente en el uso desmedido de diferentes redes sociales (Whatsapp, Instagram, Tik tok, Facebook, Snapchat, entre otras) sino que también refleja el desconocimiento sobre las implicaciones que el mal uso de estas plataformas puede generar, como repercusiones para la salud mental y el bienestar psicosocial de esta población en particular. En este sentido, se identifican manifestaciones tales como ansiedad, baja autoestima, así como sentimientos de tristeza y soledad, que actúan como señales de alerta respecto a la necesidad de abordar este fenómeno de manera proactiva mediante un trabajo multidisciplinar (Armaza, 2023).

Es importante reconocer que el impacto del internet y las redes sociales en la vida de los adolescentes no solo se limita a su bienestar cognitivo, sino que también influye en su desarrollo social y emocional. El uso excesivo de estas plataformas puede llevar a una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales, ya que los jóvenes pueden optar por la comunicación digital en lugar de las interacciones cara a cara. Esto puede resultar en una falta de habilidades sociales y en una menor capacidad para establecer relaciones significativas fuera del ámbito virtual. Asimismo, el constante acceso a información y contenidos en línea puede moldear la percepción que los adolescentes tienen del mundo y de sí mismos, lo que puede influir en su identidad y autoconcepto de manera profunda y negativa (Chiza, 2021).

JUSTIFICACIÓN

Los hallazgos de la investigación no solo serán de utilidad para los beneficiarios directos que en este caso son los estudiantes, sino también para los docentes, el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y los padres de familia, proporcionando una base sólida para la implementación de estrategias y actividades que promuevan un uso saludable de las redes sociales y del internet en general. Sin dejar a un lado, la creciente importancia de las redes sociales en el proceso de socialización de los jóvenes. El presente proyecto investigativo subraya la necesidad de una mayor conciencia en toda la sociedad

sobre los aspectos negativos del mal uso de estas plataformas y las posibles consecuencias a largo plazo.

Se conoce que existe un sin número de consecuencias del uso excesivo de las redes sociales, una de ellas es que puede contribuir a la propagación de información errónea o perjudicial, así como a la difusión de conductas inapropiadas o riesgosas. Por otro lado, el estar navegando en las redes sociales de manera desmedida, puede generar dependencia a estas, causando ansiedad en los adolescentes en momentos en los que no pueden estar conectados a ellas (Espinoza et al., 2018). En este sentido, abordar el uso de las redes sociales entre los adolescentes no solo es una cuestión de bienestar individual, sino también de construcción de una sociedad más informada y empática.

Con el fin de proporcionar herramientas prácticas y efectivas para la mitigación de la adicción a las redes sociales y la reducción de los niveles de ansiedad, se plantea la elaboración de una guía integral. Esta guía no solo se concibe como un recurso preventivo, sino también como un instrumento orientado a empoderar a los estudiantes, dotándolos de estrategias y habilidades que favorezcan un uso consciente y equilibrado de las redes sociales en su vida diaria.

La presente investigación generó un impacto en la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez” la cual desconocía sobre el uso excesivo de las redes sociales en sus estudiantes y del impacto en la vida de cada uno de ellos. Lo cual refuerza aún más la importancia de abordar esta problemática de manera integral y holística y abre el campo a futuras investigaciones. Según Klimenko et al. (2021) es fundamental no solo considerar los aspectos superficiales, sino también los psicológicos, sociales, emocionales y de identidad para comprender plenamente cómo el uso de las redes sociales está configurando la experiencia adolescente en la era digital.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar la influencia de la adicción a las redes sociales y la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”.

Objetivos Específicos

- Describir los niveles de ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”, por la adicción a las redes sociales.
- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad que se establece 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 “José Miguel Leoro Vásquez”.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Salud Mental

1.1.1. *Conceptualización*

A lo largo de los años, muchos son los conceptos que se le han atribuido a la salud mental, basándose en diferentes enfoques y autores. Explicado de una manera simple, la salud mental se refiere a un nivel óptimo de funcionamiento, que abarca no solo las interacciones con los demás, sino también actitudes internas como la autorrealización y el desarrollo personal (García et al., 2020). Un concepto más elaborado es planteado por la OMS (2018) quien define a la salud mental como un estado óptimo de bienestar en el que cada individuo puede desarrollar su potencial emocional y psicológico, afrontar las tensiones diarias de manera efectiva y mantener un equilibrio emocional, generando contribuciones en su entorno.

Del mismo modo la UNICEF (2020) afirma que la salud mental se vincula con el bienestar emocional, psicológico y social, influyendo en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, determinando nuestra habilidad para gestionar el estrés e interactuar con otros, además es fundamental para el progreso de niños, niñas, adolescentes y sus familias. Uno de los enfoques más importantes cuando se habla de salud mental es el enfoque relacional propuesto por Carol Ryff (2008) quien manifiesta que “hay seis elementos que están orientados a un bienestar mental: a), Autoaceptación; b), Sensación de autonomía en la vida personal; c), Dominio sobre el ambiente; d), Relaciones sociales positivas; e), Propósito en la vida; y f), Sensación de crecimiento personal” (p. 721).

Para hablar de salud mental, es imprescindible no dejar a un lado la teoría planteada por Abraham Maslow, llamada la Pirámide de Maslow o Jerarquía de Necesidades Humanas, la cual supone ser una teoría sobre la motivación humana, en donde las necesidades pueden clasificarse jerárquicamente en cinco niveles, organizados en forma de pirámide. 1.Necesidades fisiológicas: la comida, el agua, el aire, el sueño, el refugio y el sexo. 2.Necesidades de seguridad: incluye seguridad física y emocional. 3. Necesidades de amor y pertenencia: afecto, la amistad, el amor romántico. 4. Necesidades de estima: se relacionan con la autoestima, el reconocimiento, el respeto. 5. Necesidades de autorrealización: son las necesidades más elevadas, implican el desarrollo personal (Muñoz, 2010).

Existe un modelo de factor dual de la salud mental en adolescentes que indica que los elementos que promueven y conservan la salud mental en los jóvenes pueden dividirse en dos categorías. Por un lado, están los aspectos intrapersonales, como la percepción de sí mismos, la confianza en sus capacidades y las características individuales. Por otro lado, se encuentran los factores contextuales, como las relaciones con sus pares, el enfoque educativo de los padres y las condiciones familiares y sociales (Moore et al., 2018).

1.1.2 *Importancia de la salud mental*

La salud mental significa más que solamente tener la capacidad de enfrentar momentos estresantes o cultivar el máximo número de habilidades en las etapas más jóvenes de la vida,

ser capaz de estudiar o trabajar, o hacer una contribución productiva en la comunidad a la que pertenece una persona. Sino también incluye la ausencia de estados emocionales asociados con angustia, deterioro funcional e incluso riesgo de conductas autolesivas. La importancia, por tanto, no reside a nivel individual-persona, sino también a nivel colectivo-sociedad (Palacios et al., 2022).

En todo el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años vive con algún tipo de trastorno mental, lo que representa el 13% de la carga global de morbilidad en este grupo etario (OMS, 2021). Las consecuencias de no abordar los trastornos de salud mental de los adolescentes pueden durar hasta la edad adulta, dañando no solo la salud mental y física de una persona sino también limitando su capacidad para vivir una vida plena en el futuro (Cova, 2021). Las dificultades relacionadas con la salud mental representan una de las principales razones de discapacidad a nivel mundial, limitando la capacidad de las personas afectadas para dedicarse a sus estudios, trabajo y participación activa en sus entornos comunitarios (OPS, 2023).

Un estado mental saludable promueve una mejor calidad de vida y un rendimiento óptimo en todas las áreas en el que se desarrolla el individuo. Aunque se han producido diversos progresos y se reconoce cada vez más la importancia de la salud mental, todavía persisten desafíos significativos en cuanto a cómo se aborda esta cuestión a nivel social, por esta razón, es crucial adoptar un enfoque holístico que tome en cuenta los factores sociales, emocionales y biológicos que afectan la salud mental, así como los aspectos educativos para comprender de manera más amplia cómo los trastornos mentales impactan en el desarrollo humano (Romero, 2024).

1.1.3 Cuidado de la salud mental

El cuidado de la salud mental se refiere al conjunto de acciones dirigidas a promover, mantener y mejorar el bienestar psicológico y emocional de las personas. Esto implica la implementación de prácticas tanto para preservar como para comenzar a cuidar la salud mental, dado que todas las personas pueden enfrentarse a situaciones potencialmente traumáticas o carecer de hábitos saludables, lo que puede tener repercusiones en su salud tanto física como mental. Matamala y Barrera (2021) plantean una guía para el autocuidado de la salud mental:

Una persona mentalmente sana tiene que encontrar un equilibrio en la vida y tener hábitos saludables, entre ellos: descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua. Compartir con la familia y los amigos. Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza. Realizar actividades que le ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico, por ejemplo, caminar, cantar, tejer, leer libros, jugar con niños. Encontrar maneras seguras de ayudar a otros y participar en actividades comunitarias. Mantener rutinas básicas, especialmente de las actividades diarias. (p. 31)

El cuidado de la salud mental es un proceso continuo, por lo que es de suma importancia dedicar tiempo y esfuerzo para tener un equilibrio emocional y físico. Ante esta

problemática la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) ha presentado una serie de sugerencias con el objetivo de mejorar la atención a la salud mental, estas incluyen la integración de la salud mental en todas las políticas públicas, la garantía de los derechos humanos de aquellos que enfrentan problemas de salud mental, la protección y promoción de la salud mental a lo largo del ciclo de vida, y el impulso de la investigación en este ámbito.

Si los problemas de salud mental no se controlan, pueden complicar las actividades diarias, el desempeño laboral y las relaciones sociales. Además, el efecto dominó sobre la salud física expone a las personas con problemas de salud mental a un mayor riesgo de sufrir otras enfermedades crónicas, como afecciones cardiovasculares y metabólicas. Por lo tanto, es crucial prestar atención a los cambios en el estado de ánimo y buscar apoyo al notar los primeros signos de alerta. Sin embargo, es común que las personas sientan vergüenza al pedir ayuda (Martinez, 2023).

1.2. Redes Sociales

1.2.1 Definición

Hoy en día, las redes sociales se consideran un fenómeno en internet, debido a que estas plataformas han transformado la forma en que los usuarios se comunican. Existen varios conceptos que se les han atribuido a lo largo del tiempo, pero uno de los más acertadas es que representan un canal de comunicación, mediante el cual las personas se relacionan y se conectan con objetivos compartidos. Esto ha impulsado el avance y la difusión de nuevas herramientas tecnológicas, como los teléfonos inteligentes y las tabletas, provocando una interacción global significativa y un cambio en los modelos tradicionales de comunicación (Gómez et al., 2018).

Las redes sociales son muy diversas y cada una puede llegar a abarcar muchísimas funciones, por ejemplo, son empleadas para hacer anuncios de carácter público, enviar mensajes de carácter personal, crear perfiles, compartir imágenes, informar a amigos sobre noticias relevantes, expresar estados de ánimo a través de historias, destacar videos interesantes, establecer relaciones mediante acciones de comunicación, como dar "me gusta", compartir, comentar e incluso etiquetar o mencionar a personas en respuesta a las publicaciones de otros (Haynes, 2016).

Estas plataformas digitales proporcionan una capacidad de segmentación excepcional que antes no se había logrado desde la perspectiva de la comunicación. Se constituyen como estructuras sociales conformadas por diversos individuos y entidades, interactuando entre sí para formar comunidades en entornos digitales de acuerdo a características en común que comparten (Romo, 2018).

1.2.2 Clasificación

Se estima que en la actualidad hay aproximadamente 3,73 mil millones de usuarios activos de redes sociales en el mundo, es decir, cerca del 48% de la población total (We Are

Social Ltd., 2020). Existe un sin número de redes sociales, que a pesar de las similitudes que comparten entre sí, diversos estudios indican que cada una de estas, ya sea por su diseño o funcionalidad han propiciado prácticas y usos diferentes a través de las cuales los usuarios buscan satisfacer distintas necesidades y motivaciones (Alhabash y Ma, 2017).

Por ejemplo, se encuentran las redes sociales horizontales, las cuales son aquellas en las que la comunidad es diversa y no está centrada en una temática o actividad específica. En estos espacios, los usuarios tienen la libertad para acceder y participar según sus preferencias individuales, sin restricciones o temáticas predefinidas, la mejor representación de este tipo de red social es Facebook y WhatsApp, también se incluye otras como Instagram, YouTube, Tik Tok, Twitch, Snapchat y Twitter (Martin, 2024).

Por otro lado, también están las redes sociales verticales, las cuales son aquellas plataformas que se enfocan en un tema o sector particular, en lugar de ofrecer una gama amplia de intereses como lo hacen las redes sociales horizontales, uno de los mejores ejemplos para este tipo de redes sociales es LinkedIn, puesto que se enfoca exclusivamente a temas profesionales. También se encuentra Tinder y Spotify (Bello, 2023).

La cantidad de redes sociales que existen hoy en día no solo ha proporcionado información sobre cómo se comportan los usuarios en línea, sino también sobre el impacto que esto tiene en su bienestar y salud mental (Lupano et al., 2022). Se puede evidenciar dos usos principales que los usuarios les dan a las redes sociales, uno orientado hacia aspectos sociales, como hacer nuevos amigos, y otro más informativo, como mantenerse al tanto de nuevas noticias (Castro y Perugini, 2019).

1.2.3 Ventajas y desventajas

El uso inapropiado de estas herramientas tecnológicas puede resultar en distracción, pérdida de tiempo y de privacidad, entre otros efectos negativos. Sin embargo, cuando se utilizan correctamente, pueden generar importantes beneficios para cualquier persona, incluso aquellas que no son aficionadas a estar activas en este tipo de plataformas., entre los múltiples beneficios se puede encontrar: el mantenerte informado todo el tiempo, para muchas personas, acceder a las noticias a través de las redes sociales resulta más conveniente y rápido que hacerlo mediante la televisión o la radio (Flores et al., 2017).

Las redes sociales, gracias a su capacidad de interacción y segmentación, promueven la comunicación entre individuos que no están necesariamente en el mismo lugar físico. Facilitan el acceso a información actualizada en cualquier momento, características favorables que hacen que hagan parte en los procesos enseñanza-aprendizaje. En el ámbito de la educación, estas plataformas son consideradas como herramientas didácticas, ya que expanden las oportunidades de aprendizaje, mejorando la comunicación entre profesores-alumnos, así como entre estudiante-estudiante, fomentando la colaboración y la cooperación (Espinoza et al., 2018).

Diversos estudios destacan que las redes sociales en el ámbito laboral pueden ser la carta de presentación para los candidatos a un puesto de trabajo, numerosas compañías exploran a los postulantes potenciales en plataformas digitales profesionales como LinkedIn.

También examinan sus perfiles personales en otras redes sociales como Facebook o Twitter con el fin de obtener una comprensión más completa de los candidatos. Además, las redes sociales han ayudado a potenciar pequeñas empresas, pues la publicidad que se genera mediante estas plataformas es excepcional (Manzano, 2023).

Según el Instituto de Estadística (INE, 2017) sugiere que “el teléfono móvil en la actualidad con un 94%, es el dispositivo más utilizado por los adolescentes”. Con el cual, sin una guía responsable de este, puede desencadenar muchas problemáticas, entre ellas, encontramos la inhibición del comportamiento y el anonimato dentro de estas plataformas. Estos factores pueden dar lugar a una disminución de la empatía, acciones irracionales, conductas ansiosas y falta de responsabilidad, lo que a veces puede resultar en actitudes perjudiciales y llevarlos a enfrentar riesgos, como el acoso en las redes sociales (López y Sánchez, 2019).

El uso excesivo de las redes sociales puede resultar en aislamiento social, impactos negativos en la salud mental como estrés y ansiedad, falta de privacidad, percepción distorsionada de la realidad, distracción y disminución de la productividad, interferencia con el sueño y el riesgo de desarrollar adicción, es imprescindible subrayar la importancia de mantener un equilibrio saludable en su uso para preservar el bienestar general y la calidad de vida (Chiza, 2021).

Además, también puede provocar una disminución en la calidad de las relaciones familiares, sociales y entre compañeros de la misma edad. Puesto que se está priorizando el tiempo en las redes sociales en lugar de en estas interacciones cara a cara. Se ha observado un aumento en la formación de relaciones superficiales y poco significativas con personas desconocidas, lo que conlleva una pérdida de valores humanos y una notable falta de comunicación (Espinoza et al., 2018).

1.3 Adicción a Redes Sociales

1.3.1 Conductas adictivas

Los primeros indicios de la adicción a Internet surgieron a finales del siglo XX, cuando autores como Young (1998, citado en Safdie, 2022) estableció criterios para identificar el uso problemático de los juegos en línea, lo que llevó a la conclusión de que la adicción a Internet implica una falta de control en su uso, manifestada a través de una serie de síntomas cognitivos, de comportamiento y fisiológicos. Una persona que depende del uso excesivo de Internet experimenta dificultades en sus objetivos personales, familiares o profesionales.

Las conductas adictivas ocurren cuando una persona empieza a perder el control sobre la cantidad de tiempo que pasa navegando en la red. Este hábito resulta tan placentero para la persona que pospone otras actividades importantes como el descanso o las actividades físicas, a fin de pasar más tiempo conectado en línea. Cuando la persona desarrolla una adicción al uso de Internet, pueden manifestarse comportamientos de irritabilidad, ansiedad o enojo cuando no puede conectarse. El intenso compromiso que establece con la red la hace menos sensible a las consecuencias negativas de su uso. Además, estas consecuencias

pueden afectar sus relaciones sociales, familiares y su rendimiento académico (Arias y Cáceres, 2021).

La adicción a la web se clasifica como un trastorno adictivo que no está relacionado con el uso de sustancias, ya que implica la pérdida de control sobre el comportamiento. Este comportamiento se lleva a cabo a pesar de ser consciente de las graves consecuencias que puede acarrear, y puede manifestarse a través de una serie de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Además, otro aspecto relacionado con esta adicción es que las personas que muestran dependencia hacia Internet tienden a negarla (Ávila, 2018).

La adicción a las redes sociales constituye una forma de adicción psicológica que impacta en nuestro comportamiento, actuando como un impulso difícil de controlar. Se observa un incremento en el número de usuarios que desarrollan una adicción y se ven atrapados en un uso excesivo o compulsivo de estas plataformas. Facebook, Instagram, Snapchat o TikTok activan los mismos circuitos neuronales que provocan la adicción a los juegos de azar e incluso a las drogas, incentivando a los usuarios a seguir usándolas. Estudios han revelado que la constante recepción de likes y comentarios en estas plataformas afecta la región del cerebro relacionada con la recompensa, desencadenando una respuesta química similar a la de otras sustancias adictivas (Huaytalla, 2016).

Existen varios modelos que tratan de explicar la adicción a redes sociales, entre ellos está el Modelo Biopsicosocial. Griffiths (2005) desde una óptica biopsicosocial, planteó una serie de elementos que componen la adicción. Estos elementos abarcan aspectos como la prominencia, variaciones en el estado emocional, signos de abstinencia, desencuentros y recaídas. Por otro lado, uno de los precursores del Modelo Cognitivo-Conductual de la Adicción a Internet fue Caplan (2010) quien identificó cuatro elementos clave en esta adicción. Estos componentes incluyen: una preferencia por la interacción social en línea, que puede ser menos intimidante que las relaciones cara a cara; el uso de Internet para regular el estado de ánimo; una autorregulación deficiente, que se manifiesta en pensamientos obsesivos y un uso compulsivo de Internet; y la experimentación de consecuencias negativas, tanto emocionales como conductuales y sociales.

También, se encuentra el Modelo Sociocognitivo, el cual sugiere que la adicción a Internet se origina a partir de la anticipación de resultados positivos, junto con la confianza en la capacidad de utilizar Internet de manera efectiva, y se agrava debido a la falta de autorregulación en su uso adecuado (LaRose et al., 2003). Finalmente, está el Modelo Biológico, el cual, manifiesta una relación entre la adicción a Internet y modificaciones en la comunicación entre las neuronas, así como en la configuración y operación del cerebro, como la reducción de la actividad de la dopamina, lo que presenta ciertas similitudes con otras formas de adicción (He Turel y Bechara, 2017).

La cuestión principal de esta adicción reside en que la tecnología ha adquirido un control predominante sobre la vida de las personas, especialmente entre los jóvenes, convirtiéndose en el principal medio para acceder a las redes de apoyo social. Sin embargo, este uso no está destinado a mejorar la comunicación, sino más bien a simplemente conectarse con otros (Castaño y Paez, 2019).

1.3.2 Causas y Consecuencias.

El avance tecnológico ha transformado la manera en que se vive día a día, y esta transformación es una de las causas principales de la adicción a las redes sociales (Salazar et al., 2021). Cuando hay problemas en la dinámica familiar, los adolescentes son más propensos a desarrollar adicción a las redes sociales, ya que pueden experimentar niveles bajos de armonía y afecto en el hogar lo que puede contribuir a que los jóvenes se ensimismen en estas plataformas (Cervantes y Chaparro, 2021). Además, la rápida disponibilidad de dispositivos móviles y el acceso fácil a Internet a nivel mundial también contribuyen significativamente al problema de la adicción en estudiantes (Jasso et al., 2017).

Una causa poco conocida es la parte neurobiológica, La investigación científica indica que las personas que padecen adicción a Internet experimentan cambios cerebrales similares a los observados en personas con adicción a sustancias como las drogas, así como en aquellos con antecedentes de ludopatía. Más específicamente, se han observado modificaciones en una parte del cerebro relacionada con la atención, la planificación y la priorización, conocida como el área prefrontal. Estos cambios explican por qué las personas con adicciones tienden a priorizar el uso de Internet o el consumo de sustancias por encima de necesidades básicas diarias, como comer o descansar (PortalClinic, 2019).

Los efectos adversos o consecuencias de las redes sociales incluyen la adicción, la distracción y un rendimiento académico deficiente. El uso excesivo de las redes sociales ha sido recientemente considerado como una forma de adicción conductual, ya que comparte varias características comunes con otros tipos de adicción, como la abstinencia, la tolerancia, la recaída, el conflicto y la alteración del estado de ánimo (González et al., 2021).

Esto resalta la importancia crucial de la prevención en el caso de la adicción a medios virtuales, redes sociales e Internet, así como en otros comportamientos adictivos. La prevención no solo implica crear conciencia sobre el uso adecuado de estas tecnologías, sino también fortalecer los recursos psicosociales disponibles para los adolescentes. Esto les permitirá tomar decisiones saludables y gestionar su comportamiento de manera responsable, con el respaldo de redes de apoyo social (Klimenko et al., 2021).

La incapacidad de controlar el uso de Internet conduce a experimentar síntomas de ansiedad e irritabilidad cuando no se puede acceder a las redes. Esta situación se agrava al notar un descuido en las rutinas diarias, problemas para conciliar el sueño por la noche, falta de apetito y falta de interés en otros temas, todo esto debido a la necesidad de permanecer conectados (Parra et al., 2016). Puede generar sensaciones de ansiedad, tristeza y aislamiento al promover la constante comparación con otros y la búsqueda de aprobación externa. Socialmente, puede debilitar las conexiones interpersonales. Puede incidir en el desempeño académico y laboral. En cuanto a la salud física, el sedentarismo derivado de pasar largos períodos frente a las pantallas puede propiciar problemas como la obesidad (Rojas, 2018).

Es preocupante que los adolescentes se aíslen y se sumerjan en una realidad virtual, ya que dejan de lado no solo sus responsabilidades escolares y domésticas, sino también la

interacción con su familia y sus relaciones cara a cara con amigos de su edad o adultos fuera del entorno familiar. Esto resulta en una disminución de su capacidad para relacionarse con los demás. Estas acciones afectan negativamente el desarrollo psicosocial de los adolescentes, dado que el desarrollo de habilidades sociales es un indicador crucial de bienestar psicológico (Morales-Rodríguez, 2022).

La adicción a las redes sociales contribuye a los problemas de salud mental, según lo evidencian diversas investigaciones el uso excesivo de estas plataformas acarrea aspectos negativos como la depresión, la baja autoestima, el estrés, la fatiga, la ansiedad, los trastornos del sueño, el agotamiento emocional y el fenómeno del cyberbullying (Armaza, 2023). El uso inadecuado de las redes sociales puede contribuir a la pérdida de productividad y concentración, especialmente entre los estudiantes y los trabajadores, afectando su rendimiento académico y laboral.

1.3.3 Factores

En el ambiente se encuentran muchos factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que alguien pueda llegar a ser más propenso a algún tipo de adicción. Los factores de riesgo son elementos interpersonales, sociales o individuales presentes en los entornos de las personas, que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar un comportamiento adictivo. Por otro lado, los factores de protección tienen la capacidad de reducir, neutralizar o eliminar este riesgo; tanto los factores de riesgo como los de protección pueden influir en los individuos en distintas etapas de sus vidas (Herrero, 2020).

Desde una perspectiva demográfica, los adolescentes son un grupo con una mayor predisposición a enfrentar riesgos. Se identifican factores personales que representan un riesgo para los jóvenes, como la inmadurez cerebral, la falta de autocontrol y habilidades para resolver problemas, el egocentrismo y la búsqueda constante de placer, que puede conducir a comportamientos extremos (Morales Rodríguez, 2022).

Las conductas riesgosas surgen debido a una variedad de factores, incluyendo la búsqueda de experiencias emocionantes y riesgosas por parte del adolescente, así como la falta de autocontrol que puede llevar a transgredir normas familiares y sociales, y a posponer actividades previamente planeadas. Sin embargo, no se puede subestimar la influencia de factores sociales, como la presión de los compañeros, un ambiente familiar disfuncional y un entorno sociocultural desfavorable, entre otros (Rosabel et al., 2015).

El factor familiar juega un papel importantísimo en el desarrollo de diversas adicciones. La adicción a Internet se manifiesta como un desafío significativo en los campos educativos y psicológicos; no obstante, los padres desempeñan un papel fundamental como mediadores para que los estudiantes puedan mantener un control adecuado sobre su uso (Arias y Cáceres, 2021). Según varios estudios, se ha establecido que las prácticas de crianza tienen una influencia considerable en los rasgos de personalidad de los individuos, especialmente en los niños, junto con otros factores de naturaleza cultural y social, esto resalta la importancia de los estilos de crianza, puesto que desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la persona (Casais y Domínguez, 2017).

Otro aspecto de gran relevancia es el factor social, en particular, el círculo de amistades con el que el adolescente se relaciona desempeña un papel crucial en la propensión a desarrollar dependencia a las redes sociales. Dentro del contexto de vinculación con sus pares, los adolescentes podrían ser influenciados tanto por comportamientos positivos como negativos que observen en ellos. Asimismo, en un intento por lidiar con la ansiedad inherente a esta etapa de la vida, y considerando el respaldo percibido de sus familias y el modelo que estas les brindan, junto con diversos factores adicionales, los adolescentes podrían desarrollar adicciones. Además, no se debe ignorar la presión ejercida por la sociedad, la cual a menudo es intensa y constante (García-Payares et al., 2020).

Existen ciertas señales de alarma que las personas deben tomar en cuenta si piensan que están generando algún tipo de dependencia a las redes sociales. Están continuamente pendientes de sus computadoras o teléfonos inteligentes, respondiendo a mensajes incluso en situaciones inapropiadas, como mientras conducen, durante una cena, en clase, en reuniones laborales o sociales, e incluso en eventos religiosos. Además, debido a su dedicación excesiva a estas actividades, a menudo descuidan las relaciones interpersonales en persona, ya sea con familiares, amigos o parejas. Experimentan ansiedad o irritabilidad y pueden pasar largos periodos sin comer o sin dormir adecuadamente, estas personas parecen estar completamente dominadas por la tecnología y las herramientas digitales (Salas y Escurra, 2014).

Es relevante notar que el patrón adictivo sigue un ciclo circular: los adictos experimentan malestar cuando no están conectados a las redes sociales, buscan alivio a este malestar al volver a conectarse y participar en ellas, descuidando otras actividades en el proceso. Este descuido genera sentimientos de culpa, vergüenza, soledad y, en ocasiones, depresión. Este ciclo, que se repite entre malestar, búsqueda de alivio, sensación de bienestar y nuevamente malestar, es característico del comportamiento adictivo en general (Salas Blas, 2019).

1.4 Ansiedad

1.4.1 Concepto

Existen diversos conceptos que se le han atribuido a la ansiedad, manifestados por diferentes autores. Según la RAE (2014) manifiesta que, “El término ansiedad proviene del latín *anxietas* que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”. Por otro lado, Eloy et al. (2021) menciona que es una respuesta fisiológica de defensa ante una amenaza potencial, y que puede ocasionar sensaciones incómodas como la preocupación, la irritabilidad, la inquietud, la hipervigilancia o la agitación.

Se distinguen dos formas clínicas de ansiedad: la fisiológica y la patológica. La ansiedad fisiológica es una respuesta natural que permite al individuo reaccionar adecuadamente a estímulos presentes, siendo esencial para la supervivencia humana. Se manifiesta frente a estímulos reales o potenciales, y su respuesta es proporcional en términos cualitativos y cuantitativos, tanto en su duración como en su intensidad. Por otro lado, la ansiedad patológica se caracteriza por una intensidad, frecuencia y duración del estímulo que sobrepasa la

capacidad de adaptación y respuesta del individuo. Esto resulta en una respuesta desproporcionada e inadaptable, que interfiere con el funcionamiento diario y afecta el rendimiento (Castillo Caicedo, 2023).

La ansiedad se presenta de manera diferente en cada persona, es decir, un individuo puede presentar un síntoma, que otro no, y viceversa. Las personas que sufren de un trastorno de ansiedad pueden experimentar temor o preocupación desproporcionados ante situaciones específicas, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, irritabilidad, tensión muscular o inquietud, náuseas o malestar abdominal, palpitaciones, sudoración, y temblores, trastornos del sueño, sensación de peligro inminente, de pánico o de fatalidad (OMS, 2023).

Después de mencionar los síntomas de la ansiedad, se puede hablar de una clasificación de esta, la cual es dada por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, 2014), el cual manifiesta de manera minuciosa, qué tipo de ansiedad se está presentando en cada individuo de acuerdo a los síntomas que presenta y su duración. Entre los trastornos más conocidos del manual se encuentran:

Trastorno de Ansiedad Generalizada: la presencia de ansiedad y preocupación excesiva, que se origina durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades como en la actividad laboral o educativa.

Trastorno de ansiedad por separación: se caracteriza por miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego.

Trastorno de Ansiedad Social: se caracteriza por miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto ante otras personas. Algunos ejemplos de estas interacciones sociales son: mantener una conversación, reunirse con personas extrañas, ser observado cuando está comiendo o bebiendo y actuar delante de otras personas, entre las que se destaca dar una charla.

Trastorno de Pánico: se reconoce como ataques de pánico imprevistos recurrentes. Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos. La aparición súbita se puede producir desde un estado de calma o desde un estado de ansiedad.

Agorafobia Es el miedo o ansiedad intensa por el uso del transporte público, a estar en espacios abiertos o sitios cerrados, estar en medio de una multitud, también por estar fuera de casa solo. El individuo teme o evita estas situaciones debido a la idea de escapar podría ser difícil, o podría no disponer de ayuda, si aparecen síntomas tipo pánico, u otros síntomas incapacitantes o embarazosos.

El abordaje de los trastornos de ansiedad abarca diversas opciones, desde las terapias psicológicas que son elementos fundamentales, y que se basan principalmente en diálogos terapéuticos con especialistas. Estas intervenciones pueden facilitar el aprendizaje de enfoques nuevos para entender la ansiedad, afrontarla y relacionarse tanto con ella como con los demás individuos y el entorno. De esta manera, pueden enseñar cómo manejar situaciones, eventos, personas o lugares que generan ansiedad. Los fármacos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), También pueden ser beneficiosos en el

manejo de los trastornos de ansiedad (OMS, 2023).

1.4.2 Dimensiones de la ansiedad

La ansiedad puede manifestarse en diferentes dimensiones, pues es considerada una respuesta multidimensional, incluye la dimensión cognoscitiva, somática, conductual y la dimensión afectiva o emocional. Los síntomas cognitivos de la ansiedad pueden variar de una persona a otra, pero comúnmente incluyen preocupación excesiva, rumiación de pensamientos negativos, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, anticipación ansiosa de eventos futuros, percepción distorsionada de las situaciones y pensamientos catastróficos. Estos síntomas cognitivos pueden afectar la capacidad de una persona para funcionar en su vida diaria y pueden convertirse en un círculo poco saludable, donde los pensamientos ansiosos alimentan el trastorno de ansiedad (Díaz y De la Iglesia, 2019).

La ansiedad involucra la activación de dos sistemas neuroendocrinos de alerta que preparan al cuerpo para adaptarse y responder ante una amenaza: adrenalina-noradrenalina (corto plazo) y cortisol (medio y largo plazo). Estas sustancias y las vías de neurotransmisión involucradas son responsables de las diversas manifestaciones físicas o somáticas asociadas con la ansiedad. Entre los síntomas somáticos están: elevación del ritmo cardíaco, sensación de ahogo, sudoración, temblores o sacudidas, opresión en el pecho, malestar torácico, cefaleas, parestesias (sensación de hormigueo), escalofríos, tensión muscular, náuseas, acidez estomacal, disminución del impulso y respuesta sexual (Blanco, 2020).

Los síntomas emocionales o afectivos de la ansiedad pueden incluir: irritabilidad o mal genio, inquietud, apatía, bajo estado de ánimo, frustración, incremento de la emocionalidad, cambios de humor repentinos, nerviosismo, sensación de pánico. Finalmente, en los síntomas conductuales o de conducta están: Huir o evitar, comer o ingerir sustancias en exceso, aun cuando el individuo ya está saciado. Es de vital importancia reconocer cada uno de los síntomas de las diferentes dimensiones de la ansiedad, para así llevar un tratamiento oportuno y adaptado a cada persona (Wood, 2018).

Para controlar la ansiedad, es crucial tener un dominio de las habilidades de Inteligencia Emocional (IE), especialmente en lo que respecta a la regulación emocional. La IE contribuye a disminuir emociones como el miedo o la ira. Es importante tener en cuenta que a medida que se aumenta el nivel de IE, se experimentará una menor intensidad emocional frente al miedo, la tristeza o la ansiedad (Morón y Biolik-Morón, 2021).

1.4.3 Niveles de ansiedad

La ansiedad puede manifestarse en diferentes niveles, que varían desde la presencia de síntomas normales y manejables, hasta síntomas más crónicos y patológicos, sus causas pueden encontrarse en una variedad de factores tanto endógenos como exógenos, tales como el entorno social, familiar, afectivo, académico o genético. Estos factores contribuyen a generar en el individuo graves alteraciones en su autoevaluación de habilidades, competencias y en la gestión de sus emociones. Esto, a su vez, puede desencadenar otras dificultades en su

comportamiento y en su capacidad para hacer frente a situaciones que perciben como amenazantes (Pérez et al., 2021).

Los factores endógenos nacen desde el interior o se originan en raíces internas, estos factores son inherentes al organismo y pueden tener un impacto significativo en su funcionamiento y desarrollo (Romero y Hernández, 2019). Aquí se encuentra la parte genética en donde diversos estudios revelaron que las estimaciones de heredabilidad para los trastornos de ansiedad varían entre el 30% para el trastorno de ansiedad generalizada, las fobias simples y el trastorno de estrés postraumático (TEP). Además, se calcula una heredabilidad del 48% para los trastornos de pánico, un 51% para la fobia social y un 67% para la agorafobia (Dueñas, 2019).

En cambio, los factores exógenos son aquellos que su origen proviene de las raíces externas, por lo tanto, son elementos que están más allá del control del individuo y no están bajo su influencia. Por ejemplo, situaciones sociales como desempleo o acoso escolar, factores económicos como la situación financiera, experiencias traumáticas como abuso, acceso a recursos como atención médica, e influencias culturales como normas y tradiciones (Romero y Hernández, 2019). Tanto factores exógenos como endógenos pueden dar lugar al desarrollo de algún nivel de ansiedad.

Dicho esto, los niveles de ansiedad se jerarquizan en tres: leve, moderada y grave, de acuerdo a Villanueva y Ugarte (2017), en su artículo Niveles de ansiedad y la Calidad de vida en estudiantes, expresan que:

En la ansiedad leve, una persona se encuentra alerta, observa y oye dominando la situación antes que se produzca. Se le denomina como una ansiedad benigna o de tipo ligero. En la ansiedad moderada, las reacciones emocionales que se pueden presentar, son una frecuente respiración entrecortada, tensión arterial elevada, estomago revuelto, boca seca, diarrea o estreñimiento, expresión facial de miedo, inquietud, respuestas desobresalto, dificultad de dormir o relajarse, etc.

Finalmente, en la ansiedad grave, el campo perceptual de una persona se ha reducido notoriamente, por lo que es incapaz de analizar lo que sucede. La atención se concentra en uno o varios detalles dispersos lo que ocasiona distorsión en lo que observa, dificultad para aprender nuevas cosas y para establecer secuencias lógicas. A nivel neurovegetativo, se presenta la respiración entrecortada, sensación de ahogo o sofocación, movimientos involuntarios o temblor corporal, expresión facial de terror, hipertensión arterial, etc. (p.52)

Los niveles de ansiedad se refieren a la intensidad y la frecuencia con la que una persona experimenta los síntomas de la ansiedad. Pueden variar desde niveles bajos o moderados de ansiedad, que pueden ser manejables y no interferir significativamente con la vida diaria, hasta niveles más altos de ansiedad, que pueden ser incapacitantes y dificultar el funcionamiento normal. Los niveles de ansiedad también pueden variar en función de la situación o el desencadenante específico, y pueden manifestarse en síntomas físicos, emocionales y cognitivos. Es importante identificar y comprender los niveles de ansiedad para poder abordarlos de manera adecuada (Fernández et al., 2021).

1.5 Adicción a redes sociales y ansiedad

1.5.1 Hallazgos actuales

En un estudio que abordó la correlación entre el uso de las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios, se obtuvieron los siguientes resultados: se evidenció una relación entre los niveles de ansiedad y la tendencia a la adicción a las redes sociales, observando que las personas con niveles más altos de ansiedad presentaron puntuaciones más elevadas en cuanto a su adicción a estas plataformas (Portillo et al., 2021). Este resultado concuerda con otras investigaciones, como la llevada a cabo por Trinidad y Varillas (2021) quienes encontraron una relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado rasgo en estudiantes adolescentes de la ciudad de Lima. Por lo que, se puede afirmar que el estudiante siente una necesidad constante por disponer de un teléfono móvil y conectarse a las redes sociales. También, piensa persistentemente y fantasea con el contenido que encuentra en estas plataformas y ello le provoca ansiedad cuando no accede a ellas.

En una investigación realizada por Portal (2019) menciona que se enfocó en Adicción a redes sociales y nivel de ansiedad en estudiantes de 4to y 5to de Secundaria, se obtuvieron resultados relacionados con el grado de ansiedad que experimentan los adolescentes. Los hallazgos de la investigación indicaron que el 91% de los estudiantes, que se encuentran en el rango de edades de 14 a 17 años, presentaron niveles moderados de ansiedad. Esto sugiere que una parte significativa de los adolescentes tiene una percepción limitada de las situaciones que les rodean, lo que puede llevar a la pérdida de control en esas situaciones. Además, esta investigación arrojó que estos niveles de ansiedad pueden manifestarse en alteraciones tanto físicas como emocionales, como la inquietud, dificultad para conciliar el sueño, problemas para relajarse e incluso para llevar a cabo las actividades cotidianas.

En la misma línea, Méndez-Sánchez et al. (2021) realizaron un estudio con adolescentes de México, afirmaron que la ansiedad estado rasgo se relaciona con el distanciamiento social, la distracción y el descontrol con implicación negativa, también señalaron que existe una relación de la ansiedad estado rasgo con las diferentes personalidades y las relaciones interpersonales. Asimismo, la investigación de Sánchez Carlessi et al. (2021) tuvieron como resultado que la ansiedad y otros trastornos mentales son comunes entre los estudiantes universitarios peruanos, lo que conlleva una variedad de efectos como síntomas físicos, emocionales y de conducta.

Por su lado, en un estudio de Reyes et al. (2021) sobre la relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios, encontró que, la relación entre el uso de las redes sociales con la autoestima, tuvo una asociación negativa, lo que sugiere que a medida que aumenta el uso de las redes, la autoestima tiende a disminuir. Además, identificó una correlación positiva entre el uso de las redes sociales y la ansiedad, concluyendo que las personas con niveles más altos de ansiedad tienden a utilizar más las redes sociales.

Del mismo modo, en un estudio sobre la Adicción a redes sociales y el estado de ánimo

de estudiantes entre los 18 y 22 años, realizado por Quevedo y Ponce (2023) obtuvieron una correlación positiva entre la adicción a las redes sociales y los estados de ánimo de tristeza-depresión, ansiedad, ira y hostilidad a nivel de 0.001 con una intensidad leve. Mientras que, la alegría se correlaciona negativamente con la adicción a redes sociales con una intensidad leve. Llegando a la conclusión de que a mayor puntuación de estados de ánimo negativos (tristeza-depresión, ira-hostilidad y ansiedad) mayor será el nivel de adicción a las redes sociales; y, a mayor puntuación de alegría menor va a ser el nivel de adicción a las redes sociales.

En un estudio realizado por Martín y Medina (2021) acerca de las redes sociales y la adicción al like de la generación Z, llegó a los siguientes resultados, el 40% de encuestados afirma hacer uso de estas plataformas durante más de tres horas al día; un 35%, entre dos y tres horas; un 22%, entre 1 y 2 horas y un 3% menos de una hora al día. De todo este tiempo, un 37% de la muestra estima que pasa en cada red social entre 10 y 20 minutos (seguidos), mientras que un 27% opina que le dedica entre 20 minutos y media hora.

En un estudio sobre la ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes en función del estrato socioeconómico y el sexo, llegaron a la conclusión de que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre sexo y estrato socioeconómico, de igual forma ninguno de los grupos muestra indicadores suficientes para determinar la presencia de ansiedad social y/o adicción a redes sociales, tampoco se presenta relación entre ambas variables (Castro et al., 2020). Por su lado, Malo et al. (2018) manifiestan que los adolescentes que hacen un uso excesivo de las redes sociales suelen exhibir rasgos de neuroticismo e impulsividad como parte de su personalidad. Estos rasgos, junto con una baja responsabilidad, pueden predecir el uso problemático de Internet. También concluyeron que, una baja responsabilidad, una autoestima elevada y un escaso control de los impulsos se relacionan con el uso problemático del teléfono móvil.

En la investigación realizada por Anchundia et al. (2023) sobre la salud mental y adicción a redes sociales en universitarios, al finalizar el estudio pudo establecer que el aumento en el uso de las redes sociales por parte de estudiantes se asoció con la presencia de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, Fomo, dificultades de aprendizaje y trastornos del sueño y manifestó que estos hallazgos deberían alertar a las autoridades académicas y políticas para tomar medidas preventivas y evitar problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de investigación

El presente proyecto, es una investigación mixta; es decir es tanto cuantitativa y cualitativa. Cuantitativamente tuvo un alcance descriptivo porque su finalidad consistió en especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en una población determinada, en este caso a estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”. De la misma forma, tiene un alcance correlacional porque tuvo como propósito conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables, en este caso, se estudió la correlación entre aspectos de adicción a redes sociales y ansiedad de estudiantes de bachillerato.

Cualitativamente tiene un diseño de investigación acción porque se indagó y diagnosticó sobre la adicción a redes sociales y la ansiedad de los estudiantes, mediante la aplicación de un instrumento, para con estos datos, diseñar una guía, la cual servirá para que los estudiantes puedan ser individuos más activos en la sociedad y puedan frenar el uso excesivo de las redes sociales y los niveles de ansiedad que puedan llegar a tener por el uso de las mismas.

La presente investigación también es transversal porque los datos se obtuvieron en un solo momento. Además, es un estudio probabilístico porque todos los estudiantes de bachillerato de la institución investigada tuvieron la probabilidad de ser tomados en cuenta para participar en la aplicación del instrumento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

2.2 Métodos, técnicas e instrumentos.

2.2.1 Métodos

Los métodos generales que se utilizaron en la presente investigación fueron:

-Inductivo: Este método implica un proceso de razonamiento que va de lo particular a lo general, es decir, primero se exploraron y describieron individualidades, para posteriormente generar teoría (Hernández y Mendoza, 2018). Por lo que, en la investigación primero se aplicó el instrumento a los estudiantes, se analizaron los datos obtenidos, para después generar una guía sobre la influencia de las redes sociales y la ansiedad en los adolescentes.

-Deductivo: Este método se aplicó fundamentalmente en la elaboración del marco teórico, este es una forma de razonamiento lógico que parte de premisas generales, para llegar a conclusiones específicas (Hernández y Mendoza, 2018). En la investigación, se partió de las teorías generales sobre la ansiedad y la adicción a redes sociales, y se llegó a fundamentos específicos sobre las dimensiones de la ARS y los diferentes niveles de ansiedad.

-Analítico- sintético: el presente método esta correlacionado puesto que no existe síntesis sin análisis y viceversa. Este método se utilizó principalmente en la construcción de la propuesta, ya que para desarrollarla fue necesario saber los elementos que constituyen una guía de intervención para una vez asimiladas y comprendida su estructura y razón poder esquematizar y plantear cada uno de sus elementos (Echavarría et al., 2010).

2.2.2 Técnica e instrumento

Los instrumentos que se aplicaron para levantar la información fueron los siguientes test:

-Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) validado por Miguel Ecurras (2014), consta de 24 ítems en una escala Likert de 5 puntos, que va de nunca a siempre. Este instrumento está conformado por tres dimensiones: 1. *Obsesión a redes sociales* (pensar constantemente y sentir preocupación al no poder tener acceso o no estar conectado a las redes sociales). 2. *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* (preocupación por no poder regular el uso de las redes, que trae como consecuencia dejar de cumplir o descuidar ciertas actividades). 3. *Uso excesivo de la red social* (percepción de estar conectado mucho tiempo a las redes sociales). Todo el instrumento presenta una confiabilidad de .95 por lo que tienen una adecuada consistencia interna (Ecurra y Salas, 2014).

-Test de Ansiedad de Zung (1971) validado por Hernández et al. (2008), consta de 20 reactivos, en una escala Likert de 4 puntos: 1) nunca o casi nunca, 2) a veces, 3) con frecuencia y 4) Siempre o casi siempre. Este instrumento esta conformado por dos factores: 1. *Síntomas Somáticos* (dolores, mareos, temblor, taquicardia, debilidad, poliuria, adormecimiento, desbaratarse). 2. *Síntomas Afectivos* (nerviosismo, irritabilidad, pesadillas, inquietud, presentimientos negativos y disnea).

-Adicional se agregaron 9 preguntas sociodemográficas.

2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas que sirvieron de guía para el desarrollo del proyecto son:

- ¿Se puede construir un marco teórico sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad de adolescentes?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los estudiantes por el uso de redes sociales?
- ¿Se puede diseñar una guía para mitigar la adicción a redes sociales y la ansiedad?

La presente investigación también tratara de demostrar la siguiente hipótesis:

Hipótesis 1.- Existe una relación significativamente alta entre el uso de las redes sociales y la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”

2.4 Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Variables y dimensiones de los Test ARS y ZUNG

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Sociodemográfica	Sociodemográfica	1. Género
		2. Edad
Adicción a Redes Sociales	1. Obsesión por las redes sociales	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?
	2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales?
		9. ¿Con qué frecuencia diaria se conecta 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.
		14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.
Adicción a 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. 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).
		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.		

3. Uso excesivo de las redes sociales	<p>10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.</p> <p>18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.</p> <p>19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.</p> <p>26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>30. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p>
Ansiedad	<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. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.</p>
1. Síntomas Afectivos	<p>39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.</p> <p>40. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.</p> <p>41. Me siento débil y me canso fácilmente</p> <p>42. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a).</p>
2. Síntomas Somáticos	<p>43. Siento que el corazón me late a prisa.</p> <p>44. Sufro mareos (vértigos).</p> <p>45. Me desmayo o siento que voy a desmayarme.</p> <p>46. Puedo respirar fácilmente</p> <p>47. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.</p> <p>48. Sufro dolores de estómago e indigestión.</p> <p>49. Tengo que orinar con mucha frecuencia.</p> <p>50. Por lo general tengo las manos secas y calientes.</p> <p>51. La cara se me pone caliente y roja.</p> <p>52. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.</p> <p>53. Tengo pesadillas.</p>

2.5 Participantes

El bachillerato en ciencias de la de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez” tiene una población total de 156 estudiantes. De los cuales, varios estudiantes por voluntad propia decidieron no aplicar el instrumento, por lo que la muestra quedó conformada por 137 estudiantes. Distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 2

Distribución de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez” que realizaron el instrumento

Año de bachillerato	Número de estudiantes
Primero BGU “A”	29
Primero BGU “B”	23
Segundo BGU “A”	27
Segundo BGU “B”	24
Tercero BGU “A”	34
TOTAL	137

Tabla 3

Información sociodemográfica de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”

Categoría Sociodemográfica	Descripción	Porcentaje
Género	Hombres	49%
	Mujeres	51%
Edad	Edad promedio	16
	Mestizos	90%
Autodefinición étnica	Blancos	4%
	Afrodescendientes	3%
	Indígenas	2%
	Otra etnia	1%
Estructura familiar	Viven con ambos padres	52%
	Vive sólo con mamá	38%
	Vive sólo con papá	3%
	Vive con otros familiares	7%
Redes sociales más utilizadas	WhatsApp	43%
	Tik Tok	26%
	Facebook	16%
	Instagram	9%
	Discord	3%
	Youtube	2%
	Sin redes sociales	1%
Medio de conexión	Teléfono móvil	95%
	Computadora	4%
	Tablet	1%

Lugar de conexión	Casa	96%
	Colegio	2%
	Otros lugares	2%
Frecuencia de conexión	Menos de 1 hora diaria	6%
	1 a 2 horas diarias	40%
	3 a 5 horas diarias	34%
	6 a 8 horas diarias	15%
	Más de 8 horas diarias	5%

2.5.1 Procedimiento de análisis de datos

Para la aplicación del instrumento, en primer lugar, fue necesario adaptar el Test de Adicción a Redes Sociales, al lenguaje y contexto del medio estudiado, consecuentemente, se pidió al rector de la institución el permiso respectivo para su aplicación, previa una socialización a los estudiantes de cómo tiene que ser llenado el instrumento de manera digital a través de la plataforma Forms. Este instrumento fue llenado previo al respectivo consentimiento informado que consta en la parte introductoria del test.

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 siguiente correo.....

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

Una vez que fue aplicado el instrumento, los resultados fueron pasados al software IBM SPSS versión 25, para desde allí tabular y analizar la información obtenida, a través de tablas de frecuencias, descriptivas y estadísticas.

La validez de los instrumentos se obtuvo a través del Alfa de Cronbach, encontrándose que para el Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) el Alfa de Cronbach es de: 0,893 que según la Escala de George y Mallery (2013) es considerado bueno; mientras que, para el Test de Ansiedad de Zung el Alfa de Cronbach es de 0,782 lo cual, según los autores mencionados es considerado aceptable.

CAPITULO III: ANÁLISIS DE DATOS

Tabla 4

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

PROPIEDADES		ARS		
		Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Número de Ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	35	23	34
	Mínimo	10	6	11
Media		19,48	13,40	19,23
Mediana		19,00	13,00	18,00
Moda		20	12	17
Desviación Estándar		5,144	3,33	5,137
Varianza		26,457	11,11	26,386
Niveles de ARS Percentiles (33 y 66)	Grave	22-35	16-23	22-34
	Moderado	18-21	13-15	18-21
	Baja	10-17	6-12	11-17

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad (Zung)

PROPIEDADES		Dimensión Ansiedad	
		Afectivos	Somáticos
Número de Ítems		5	15
Puntaje	Máximo	18	41
	Mínimo	5	17
Media		9,75	29,06
Mediana		10,00	29,00
Moda		11	24
Desviación Estándar		2,560	5,621
Varianza		6,556	31,600
Niveles Prestablecidos	Ansiedad Máxima	71-100	
	Ansiedad Severa	61-70	
	Ansiedad Moderada	41-60	
	Sin Ansiedad	25-40	

3.1 Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales

Tabla 6

Niveles de Adicción a Redes Sociales

ARS ORDINAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja adicción	47	34,3	34,3	34,3
	Moderada adicción	44	32,1	32,1	66,4
	Grave adicción	46	33,6	33,6	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Los resultados generales obtenidos de la presente investigación revelan que la población adolescente exhibe predominantemente niveles de adicción moderado y grave, con porcentajes del 32,1% y 33,6%, respectivamente, los cuales representan el 65,7% de la población. Al contrario de los hallazgos obtenidos por Chiza et al. (2021) quienes informaron que el 35,3% de los adolescentes pertenecientes a la Asociación Educativa Adventista Andina Central manifiestan un nivel de adicción promedio-bajo a las redes sociales.

Los niveles de adicción a las redes sociales de la presente investigación guardan similitud con un estudio llevado a cabo por Pinto (2018) quien identificó que la mayoría de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de secundaria, con un porcentaje del 51%, empleaban las redes sociales de manera constante, conectándose varias veces al día con el propósito de comunicarse, informarse sobre novedades y postear estados. Por lo que se ha desarrollado una máxima adicción a redes sociales y cierta dependencia hacia su acceso.

Tabla 7

Niveles de Ansiedad

NIVELES DE ANSIEDAD					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin ansiedad	78	56,9	56,9	56,9
	Ansiedad moderada	59	43,1	43,1	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Los datos consignados en la Tabla 7, revelan que no se observan niveles significativamente elevados de ansiedad en los adolescentes, registrando un valor del 56,9%. De modo similar, Morales (2019) identificó que la ansiedad en los adolescentes se distribuye en un 33,5% en el rango de nivel medio y en un 59,4% en el rango de nivel bajo. Estos resultados discrepan de la investigación de Loor (2022) en la cual se documentaron altos niveles de ansiedad en la

población estudiada. En esta investigación, se observó que el 27,4% de los participantes presentaron un nivel medio de ansiedad y el 49,5% exhibieron un nivel alto de ansiedad. Mientras que, el 100% de la población estudiada manifestó un nivel elevado de estar propensos a presentar rasgos de ansiedad.

Tabla 8

Niveles de Adicción a Redes Sociales y género

		ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y GÉNERO				
			Baja adicción	Moderada adicción	Grave adicción	Total
Sexo	Masculino	Recuento	24	21	22	67
		%	35,8%	31,3%	32,8%	100,0%
	Femenino	Recuento	23	23	24	70
		%	32,9%	32,9%	34,3%	100,0%
Total	Recuento	47	44	46	137	
	%	34,3%	32,1%	33,6%	100,0%	

La investigación arrojó que existe cierta disparidad entre la prevalencia de la adicción a las redes sociales y el género. Se observa que el género femenino presenta una grave adicción con un valor de 34,3%, superando al género masculino que presenta un valor de 32,8%. Estos resultados son similares al estudio realizado por Masanet et al. (2021) donde los datos confirman que el uso de redes sociales sigue estando vinculado de manera significativa al género femenino. En Europa, Australia y Sudamérica, las mujeres utilizan las redes sociales, como Instagram, WhatsApp y Snapchat, aproximadamente un 20% más que los hombres, lo que las posiciona como las principales usuarias de internet. Este fenómeno refuerza el estereotipo que asocia a las mujeres con el uso de medios digitales para la interacción en relaciones interpersonales.

Tabla 9

Niveles de Ansiedad y género

		NIVELES DE ANSIEDAD Y GÉNERO			
			Sin ansiedad	Ansiedad moderada	Total
Sexo	Masculino	Recuento	41	26	67
		%	61,2%	38,8%	100,0%

Femenino	Recuento	37	33	70
	% Género	52,9%	47,1%	100,0%
Total	Recuento	78	59	137
	% Género	56,9%	43,1%	100,0%

Los datos obtenidos en la Tabla 9, indican que existen mayores niveles de ansiedad en el género femenino con un valor de 47,1% superando significativamente al género masculino el cual presenta un valor de 38,8% en ansiedad moderada. Del mismo modo, Yunga (2016), identificó que el 62,2% de los adolescentes de una institución educativa en Ecuador presentaban un nivel moderado de ansiedad, seguido de un 31,4% con ansiedad grave y solo un 6,4 % presentaban ansiedad leve; además encontró que la ansiedad grave es mayor en las mujeres que en los hombres. Estos hallazgos son consistentes con lo encontrado por Burnham (2005), cuyos datos obtenidos en una muestra española, indican que las mujeres presentan niveles de ansiedad significativamente superiores a los observados en los hombres. Este patrón consistente refuerza la evidencia de una asociación entre el género femenino y la manifestación de niveles más elevados de ansiedad en diversas poblaciones estudiadas.

3.2 Relaciones

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 presenta en la siguiente tabla:

Tabla 10

Kolmogorov-Smirnov^a

	KOLMOGOROV-SMIRNOV ^A		
	Estadístico	gl	Sig.
PUNTAJE TOTAL DE ANSIEDAD	,120	137	,000
PUNTAJE TOTAL DE ARS	,130	137	,003

Como la significación asintótica o p-valor es menor a 0,05, en el caso de las 2 variables, estas no siguen una distribución normal, por lo tanto, se utilizará el estadístico Rho de Spearman.

Tabla 11

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

CORRELACIONES			PUNTAJE TOTAL ANSIEDAD	PUNTAJE TOTAL ARS
Rho de Spearman	PUNTAJE TOTAL	Coefficiente de correlación	1,000	,354**
	ANSIEDAD	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	137	137
	PUNTAJE TOTAL	Coefficiente de correlación	,354**	1,000
	ARS	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	137	137

Como se puede apreciar en la Tabla 11, el p-valor es menor a 0,05 (p-valor= 0,000), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vásquez”. La fuerza de esta relación según los estándares de Rho Spearman, al ser de 0,354 es considerada media.

Los presentes resultados exhiben una notable concordancia con la investigación realizada por Tresáncoras et al. (2017) la cual vincula de manera directa el uso adictivo o problemático de redes sociales como WhatsApp, Facebook e Instagram con los niveles de ansiedad en adolescentes. En dicho estudio, se observó que el 48,8% de los participantes presentaban niveles de ansiedad máxima, atribuibles al uso problemático de estas plataformas. Asimismo, esta similitud se evidencia en los hallazgos de Mohanna et al. (2019) quienes concluyeron que existe una relación directa entre una mayor adicción a las redes sociales y niveles más elevados de ansiedad y viceversa. Esta constatación refuerza la explicación proporcionada por Garcés et al. (2012) quienes sostienen que la constante vitalidad de estas plataformas genera eventos de ansiedad continuos en usuarios adolescentes. La atención permanente a estas redes conlleva a una pérdida de noción del tiempo y al aplazamiento de actividades de importancia.

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.

Tabla 12

Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

			CORRELACIONES				
			OBSESIÓN A REDES SOCIALES	FALTA DE CONTROL A REDES SOCIALES	USO EXCESIVO A REDES SOCIALES	AFECTIV OS ANSIEDA D	SOMÁTIC OS ANSIEDAD
Rho de Spearman	OBSESIÓN A REDES SOCIALES	Coeficiente de correlación	1,000	,739**	,747**	,414**	,351**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	137	137	137	137	137
	FALTA CONTROL A REDES SOCIALES	Coeficiente de correlación	,739**	1,000	,677**	,267**	,215*
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,002	,012
		N	137	137	137	137	137
	USO EXCESIVO A REDES SOCIALES	Coeficiente de correlación	,747**	,677**	1,000	,344**	,170*
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,048
		N	137	137	137	137	137
	SINTOMA S AFECTIVO S ANSIEDA D	Coeficiente de correlación	,414**	,267**	,344**	1,000	,576**
		Sig. (bilateral)	,000	,002	,000	.	,000
		N	137	137	137	137	137
SOMÁTIC OS ANSIEDA D	Coeficiente de correlación	,351**	,215*	,170*	,576**	1,000	
	Sig. (bilateral)	,000	,012	,048	,000	.	
	N	137	137	137	137	137	

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 0,414.

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 0,351.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,002) entre la Falta de Control al uso de Redes Sociales y la dimensión Afectiva de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,267.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,012) entre Falta de Control al uso de Redes Sociales y la dimensión Somática de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,215.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000) entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y la dimensión Afectiva de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,344.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,048) entre Uso Excesivo de Redes Sociales y la dimensión Somática de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,170.

Los resultados derivados de la presente investigación revelan una relación estadísticamente significativa en todas las dimensiones de la Adicción a Redes Sociales con las dimensiones de la Ansiedad. Puesto que, en todos estos factores, el p-valor es inferior a 0,005. Sin embargo, las dimensiones en la que la fuerza de relación es mayor son: la Obsesión a Redes Sociales con la dimensión Afectiva de la Ansiedad, teniendo un valor de 0,414, lo cual es considerada media. Es decir, que al hacer un cruce de estas dos variables. Se dio a conocer que, los estudiantes que presentan mayor obsesión a redes sociales, piensan constantemente y sienten preocupación al no poder tener acceso o no estar conectado a ellas, también presentan mayores niveles de Sintomas Afectivos de la Ansiedad como nerviosismo, irritabilidad, pesadillas, inquietud, presentimientos negativos, entre otros.

Estos hallazgos guardan similitud con la investigación de La Rosa (2023), en donde menciona que hay una relación positiva muy significativa entre el grado de dependencia a las redes sociales y los niveles de ansiedad, por un lado la ARS y sus tres dimensiones (obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales) muestra un nivel medio, mientras que el nivel promedio encontrado para la ansiedad estado fue de 53.6%, comparado con el nivel bajo, que no es mayor al 25%. Del mismo modo, Vannucci et al. (2017) confirmaron que el uso prolongado de las redes sociales está notablemente vinculado con un aumento en los síntomas de ansiedad disposicional en adultos jóvenes de 18 a 22 años.

CAPITULO IV: PROPUESTA

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

4.2 Introducción

La adicción a las redes sociales en adolescentes ha emergido como un fenómeno preocupante en la era contemporánea. A medida que estas plataformas sociales se han integrado cada vez más en la vida cotidiana de los jóvenes, se ha vuelto esencial abordar los posibles impactos negativos asociados con un uso excesivo, como baja autoestima, depresión, ansiedad, soledad, entre otros. Esta problemática plantea desafíos significativos para el bienestar de los adolescentes, así como para su desarrollo cognitivo (Salazar et al., 2021).

En este contexto disminuir la adicción a las redes sociales en los adolescentes se ha vuelto una prioridad, tanto para el entorno familiar, escolar y de toda la sociedad. Para mitigar la adicción a las redes sociales se plantea diferentes estrategias centradas en las necesidades de los estudiantes y planificadas detalladamente para su buen uso. La implementación de estos enfoques estratégicos es esencial para contrarrestar los posibles impactos negativos, propiciando así un equilibrio adecuado entre la vida en línea y la realidad, fortaleciendo la salud mental y el bienestar de los adolescentes.

La presencia cada vez más constante de las redes sociales ha transformado la dinámica de interacción, generando preocupación sobre los niveles de ansiedad asociados con la adicción a estas plataformas digitales, donde la conectividad virtual se ha apoderado del mundo, donde los adolescentes se encuentran inmersos en un entorno que puede exacerbar la ansiedad, comprometiendo su bienestar emocional y social (Fernández et al., 2021).

Existe gran necesidad por reducir los niveles de ansiedad, puesto que abordar este fenómeno no solo es crucial para preservar la salud mental de los adolescentes, sino que también se vuelve esencial para fomentar un desarrollo emocional saludable y la construcción de habilidades de afrontamiento efectivas en el mundo digital. Por lo que, a continuación, se presentan estrategias de intervención y prevención dirigidas a cultivar un equilibrio saludable en los niveles de ansiedad provocados por el uso excesivo de redes sociales.

4.3 Objetivos

- Disminuir la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vasquez”, mediante la implementación de estrategias que promueven el uso consciente y equilibrado de las plataformas digitales.
- Reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa “José Miguel Leoro Vasquez” provocados por la adicción a redes sociales.

4.4 Contenidos de la guía:

4.1.1 Obsesión a las redes sociales

4.1.2 Falta de control en el uso de las redes sociales

4.1.3 Uso excesivo de las redes sociales

4.1.4 Consecuencias de la ansiedad

4.1.5 Niveles de ansiedad

4.5 Estrategia N°1

a) Nombre:

- Psicoeducando a los padres de familia para reducir el uso inadecuado de las redes sociales en sus hijos.


b) Objetivos:


- Sensibilizar a los padres de familia sobre los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales para que puedan orientar y proteger a sus hijos.
- Informar a los padres sobre el uso excesivo de las redes sociales para que puedan ayudar a sus hijos a usarlas de manera responsable y segura.


c) Destrezas a desarrollar:


- Adquieren habilidades prácticas para establecer límites saludables en cuanto al tiempo que sus hijos pasan en redes sociales, así como en el contenido que consumen, sin llegar a vulnerar su privacidad.
- Aprenden a tener una relación de confianza y una comunicación abierta con sus hijos respecto al uso de redes sociales.

d) Desarrollo de la estrategia:

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
<p>Desconexión del mundo digital en familia</p> 	<p>1. Inicio de la conversación: El padre de familia iniciará una conversación abierta con sus hijos sobre la importancia de equilibrar el tiempo en línea.</p> <p>2. Creación de la "Caja de Desconexión": Invita a cada miembro de la familia a decorar y personalizar la caja de desconexión. Este bote será el lugar donde la familia depositará sus dispositivos electrónicos (teléfonos, tabletas, computadoras, etc.) cuando decidan desconectar.</p> <p>3. Establecimiento de reglas: Entre toda la familia, establezcan reglas claras sobre cuándo y por cuánto tiempo se utilizará la "caja de desconexión". Por ejemplo, durante las comidas, una hora antes de acostarse o en momentos específicos del día.</p> <p>4. Actividades para una desconexión creativa: Proporciona una lista de actividades que la familia puede realizar cuando están desconectados. Esto podría incluir juegos</p>	<p>1. Inicio 15min</p> <p>2. Creación caja 30min</p> <p>3. Reglas 10min</p> <p>4. Actividades para desconectarse 1h</p> <p>5. Recompensa 5min</p> <p>6. Reflexión 10min</p>	<p>-Caja</p> <p>-Marcador</p> <p>-Colores</p> <p>-Pintura</p>

	<p>de mesa, actividades al aire libre, lectura, dibujo, cocina, etc.</p> <p>5. Recompensas positivas: Crea un sistema de recompensas para motivar la participación. Pueden ser pequeños incentivos como tiempo extra para una actividad preferida, una salida especial o elogios por el esfuerzo.</p> <p>6. Tiempo de Reflexión: Después de cada período de desconexión, dedica un tiempo para reflexionar en familia sobre cómo se sintieron, qué actividades disfrutaron más y si notaron algún cambio en la dinámica familiar (Giobercho, 2017).</p>		
<p>Explorando las redes sociales</p> 	<p>1. Preparación: El padre de familia preparará los materiales y creará un ambiente cómodo para la actividad. Puede ser en la sala o en un lugar donde todos puedan sentarse y participar.</p> <p>2. Introducción: Inicia la actividad explicando que van a explorar juntos el mundo de las redes sociales, incluyendo algunos de los riesgos como el ciberbullying, la pérdida de privacidad, la desinformación, el acoso, etc.</p> <p>3. Creación de un tablero: Proporciona a cada miembro de la familia una hoja de papel y pídeles que creen un tablero. En este tablero, deben representar de manera creativa cómo perciben las redes sociales, incluyendo los aspectos positivos y los posibles riesgos.</p> <p>4. Discusión en grupo: Después de que todos hayan terminado sus tableros, invita a cada miembro a compartir su creación.</p> <p>5. Historias de experiencias: Si se sienten cómodos, pueden compartir historias o experiencias personales relacionadas con el uso de redes sociales. Esto puede abrir la puerta a conversaciones más profundas sobre sus riesgos.</p>	<p>1. Preparación 5min</p> <p>2. Introducción 10min</p> <p>3. Crear tablero 25min</p> <p>4. Discusión 15min</p> <p>5. Experiencias 20min</p> <p>6. Estrategias 10min</p> <p>7. Compromisos 10min</p>	<p>-Hojas</p> <p>-Esferos</p> <p>-Marcadores</p>

	<p>6. Construcción de estrategias: Pídeles que piensen juntos en estrategias para prevenir estos riesgos y cómo pueden protegerse mutuamente en línea. Esto puede incluir consejos sobre la configuración de privacidad, la importancia de no compartir información personal, y cómo responder si experimentan o presencian cyberbullying.</p> <p>7. Compromisos familiares: Cada miembro puede comprometerse a seguir una regla específica para garantizar un uso seguro y responsable de las redes sociales (Muñoz, 2018).</p>		
<p style="text-align: center;">Zona sin tecnología</p> 	<p>1. Identificar el espacio: Escoge un rincón tranquilo en casa que pueda transformarse en la zona sin tecnología. Puede ser un rincón de la sala, una esquina de la habitación o incluso un espacio al aire libre, dependiendo de las posibilidades que ofrezca tu hogar.</p> <p>2. Decora con calma: Utiliza elementos que transmitan serenidad y calma. Cojines cómodos, mantas suaves, plantas verdes y elementos decorativos simples pueden contribuir a crear un ambiente acogedor y relajante.</p> <p>3. Prohibición Tecnológica: Establece reglas claras para la zona. No se permiten dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, tabletas o computadoras. La idea es desconectar y disfrutar de momentos sin distracciones digitales.</p> <p>4. Que hacer en la zona sin tecnología: La familia puede realizar actividades con juegos de mesa, dibujo, leer libros o cuentos o hablar que ha pasado durante toda la semana, o hacer juegos de roles.</p> <p>5. Tiempo Designado: Es preferible ir a la zona sin tecnología durante el fin de semana. Este tiempo designado ayuda a crear una rutina y a integrar la práctica de desconexión digital en la vida cotidiana.</p> <p>6. Participación Familiar:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación del espacio 5min 2. Decoración del espacio 20min 3. Reglas 10min 4. Actividades en la zona 45min 5. Reflexion 10min 	<p>-Juegos de mesa</p> <p>-Libros</p>

	<p>Invita a todos los miembros de la familia a contribuir en la creación y mantenimiento de la zona sin tecnología. Esto fomenta un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida.</p> <p>7. Reflexión y Ajuste: Regularmente, reflexiona sobre la experiencia. ¿Cómo ha afectado positivamente a la dinámica familiar? ¿Se necesitan ajustes en las reglas o en la configuración del espacio? (Giobercho, 2017).</p>		
<p style="text-align: center;">Revisando Perfiles</p> 	<p>1. Introducción: Explica a tus hijos que la actividad tiene como objetivo comprender mejor cómo están utilizando las redes sociales y abordar cualquier inquietud que puedan tener.</p> <p>2. Revisión individual: Cada miembro de la familia revisa su propio perfil en redes sociales. Esto incluye perfiles en plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, etc.</p> <p>3. Presentación colectiva: De manera rotativa, cada miembro presenta su perfil en redes sociales. Esto puede incluir la configuración de privacidad, las amistades en línea, publicaciones recientes y cualquier otra información relevante.</p> <p>4. Identificación de preocupaciones: Entre todos identificar cualquier preocupación específica. Pueden ser situaciones de riesgo, interacciones inapropiadas o cualquier contenido que genere inquietud.</p> <p>5. Establecimiento de normas: Basándose en la discusión de las preocupaciones, de haber alguna trabajen juntos para establecer normas y límites en el uso de las redes sociales. Esto podría incluir ajustes en la configuración de privacidad, límites de tiempo o reglas sobre el tipo de contenido compartido (Muñoz, 2018).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción 10min 2. Revisión individual 15min 3. Presentación colectiva 25min 4. Identificación de Preocupaciones 10min 5. Normas 5min 	<p>-Dispositivos electrónicos</p>

4.6 Estrategia N°2

a) Nombre:

- Uso adecuado de redes sociales de los estudiantes, autoridades y personal administrativo de la Unidad Educativa “Jose Miguel Leoro Vásquez”


b) Objetivos


- Concientizar a la comunidad educativa sobre las consecuencias aversivas del uso inadecuado de las redes sociales.
- Informar a docentes sobre esta problemática, para que ellos puedan replicar el conocimiento con sus estudiantes y que de esta forma se pueda contrarrestar el uso excesivo.


c) Destrezas a desarrollar

- Mejoran su capacidad de concentración y productividad en tareas académicas y actividades diarias.
- Aprenden a gestionar mejor su tiempo y a enfocarse en actividades importantes, dejando de depender todo el tiempo de redes sociales.

d) Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
<p data-bbox="167 1288 422 1321">“Día sin Teléfono”</p> 	<p data-bbox="491 958 981 992">1. Planificación y anuncios previos:</p> <p data-bbox="491 1003 1018 1328">La Unidad Educativa deberá planificar con anticipación el "Día sin Teléfono" y asegurarse de informar a los estudiantes y al personal con suficiente antelación. Utiliza carteles, anuncios en la escuela, mensajes en redes sociales y otras formas de comunicación para recordarles sobre el evento.</p> <p data-bbox="491 1339 885 1373">2. Explicación del propósito:</p> <p data-bbox="491 1384 1018 1574">Antes del día designado, explica a los estudiantes y al personal el propósito del evento: fomentar la comunicación cara a cara, la interacción social y la reflexión sobre el uso de los teléfonos móviles.</p> <p data-bbox="491 1585 981 1619">3. Prohibición de teléfonos móviles:</p> <p data-bbox="491 1630 1018 1798">Establece reglas claras. Puedes pedir a los estudiantes que dejen sus teléfonos en casa o en un área designada del colegio durante todo el día.</p> <p data-bbox="491 1809 845 1843">4. Predica con el ejemplo:</p> <p data-bbox="491 1854 1018 2045">Haz participe a todo el personal que trabaja en la unidad educativa, para que ellos den el ejemplo a los estudiantes, Esto refuerza la importancia de la iniciativa.</p>	<p data-bbox="1077 1030 1212 1097">1 jornada académica</p>	<p data-bbox="1340 992 1476 1025">-Anuncios</p> <p data-bbox="1316 1059 1500 1093">-Comunicados</p> <p data-bbox="1348 1137 1468 1171">-Carteles</p>

	<p>5. Reflexión: Al final del día, realiza una retroalimentación donde los estudiantes y el personal puedan reflexionar sobre la experiencia. Anima a compartir impresiones, desafíos superados y lo que han aprendido sobre el uso consciente de los teléfonos móviles (Balanc Social, 2023).</p>		
<p style="text-align: center;">Proyecto “Entrevistando-ando”</p> 	<p>1. Presentación del proyecto: El profesor anunciará la dinámica a los estudiantes y explicará que tendrán la oportunidad de entrevistar a familiares, amigos o conocidos sobre sus experiencias con las redes sociales. El proyecto será realizado en grupos por afinidad.</p> <p>2. Selección de entrevistados: Pida a los estudiantes que seleccionen a personas de diferentes edades y contextos para obtener perspectivas variadas.</p> <p>3. Entrevistas: Ejemplos de las preguntas que los estudiantes pueden realizar en las entrevistas: -¿Cuánto tiempo pasa en redes sociales cada día? -¿Has experimentado alguna vez situaciones negativas en las redes sociales? ¿Puedes compartir alguna experiencia específica? -¿Has sentido alguna vez presión para mantener una cierta imagen o apariencia en las redes sociales? -¿Has notado cambios en tu nivel de concentración o en tu capacidad para completar tareas debido al uso de las redes sociales? -¿Cómo crees que las redes sociales han influido en la forma en que te percibes a ti mismo/a y a los demás? -¿Qué consejo darías a alguien más joven que está comenzando a usar redes sociales por primera vez?</p>	<p>1 a 2 semanas</p>	<p>-Dispositivo electrónico para grabar</p> <p>-Lista de preguntas</p>

	<p>Proyecto final: Cada grupo deberá presentar un video creativo de todas las entrevistas realizadas, con el fin de crear consciencia.</p> <p>Elaboración de conclusiones: En una sesión en clase guíe a los estudiantes para que elaboren conclusiones sobre el impacto de las redes sociales basándose en las entrevistas. ¿Qué patrones notaron? ¿Cómo se relacionan estas experiencias con su propia relación con las redes sociales?</p>		
<p>Juego de roles sobre las interacciones en las RS</p> 	<p>1. Introducción: El psicólogo del DECE deberá explicar el propósito de la dinámica a los estudiantes: explorar las interacciones en línea y cómo estas afectan las emociones y relaciones interpersonales.</p> <p>2. Explicación de reglas: Describe las reglas básicas del juego de roles. Las cuáles serán: formación de grupos aleatoriamente, se hará un sorteo para saber que escenario actúa cada grupo y también habrá un sorteo para el orden en que se van a desarrollar las interpretaciones</p> <p>3. Asignación de roles: Distribuye tarjetas o escenarios de juego de roles entre los participantes. Cada tarjeta debe contener una situación de interacción en línea como: -Malentendido en comentarios -Comentario ofensivo -Comparación social -Solicitud de amistad incómoda -Presión para compartir información personal</p> <p>4. Preparación de escenas: Los estudiantes prepararán la escena que les toca representar en frente de los demás grupos, cada estudiante asumirá un rol, animalos a que se sumerjan en la</p>	<p>Introducción 10 min</p> <p>Explicación de reglas 5 min</p> <p>Asignación de roles 5 min</p> <p>Preparación de escenas 15 min</p> <p>Presentación de las situaciones 30min</p> <p>Conclusión 10 min</p>	<p>-Tarjetas o escenarios de juegos de roles</p>

	<p>situación y representen auténticamente las emociones asociadas.</p> <p>5. Presentación de la situación</p> <p>Cada grupo presentará su escena, que deberá ser lo más real posible.</p> <p>Conclusión y retroalimentación:</p> <p>Concluir la dinámica resaltando las lecciones aprendidas y preguntando a los estudiantes como se sintieron con cada escenario asignado.</p>		
--	---	--	--

4.7 Estrategia N°3

a) Nombre:

- Autoconsciencia de los estudiantes acerca del buen manejo de redes sociales.


b) Objetivos


- Concientizar a los estudiantes para que tomen decisiones informadas y reflexivas sobre su participación en plataformas en línea.
- Promover un equilibrio saludable entre la conectividad virtual y las interacciones del mundo real.


c) Destrezas a desarrollar

- Aprenderán a gestionar su tiempo de manera más efectiva, asignando intervalos específicos para el uso de las redes sociales y evitando caer en hábitos de navegación interminable.
- Aprenden a desarrollar una autoimagen más sólida y basada en sus propios valores y logros, en lugar de depender de la percepción virtual de los demás.

d) Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
<p>Registro diario de tiempo en redes sociales</p> 	<p>1. Explicación de la actividad:</p> <p>Los estudiantes llevarán un registro detallado del tiempo que dedican a las redes sociales durante una semana. Deben anotar cada sesión, su duración y el propósito (si fue para estudiar, socializar, entretenimiento, etc.).</p> <p>2. Inicio del registro:</p> <p>Durante la semana siguiente, los estudiantes deben registrar cada vez que accedan a una red social. Esto incluye el tiempo que pasan en plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, entre otras.</p> <p>3. Registro Detallado:</p>	<p>30min diarios</p>	<p>-Hojas de registro</p>

	<p>Los estudiantes deberán ser específicos en sus registros. Anotarán la hora de inicio y de finalización de cada sesión, así como el propósito de su uso.</p> <p>4. Reflexión diaria: Al final de cada día, los estudiantes deben reflexionar brevemente sobre cómo se sintieron acerca de su tiempo en redes sociales ese día. ¿Fue productivo? ¿Se sintieron satisfechos? ¿Hubo momentos de distracción innecesaria?</p> <p>5. Revisión semanal Al final de la semana, los estudiantes revisan sus registros. Pueden identificar patrones, como momentos específicos del día en que usan más las redes sociales o situaciones que desencadenan un uso prolongado.</p> <p>6. Establece compromisos: De darse cuenta que el tiempo diario empleado a redes sociales supera las 8 horas, comience a plantearse compromisos para disminuir este tiempo. Si logra hacerlo proporciónese recompensas, como un helado, un chocolate, una salida con amigos (MAPFRE, 2020).</p>		
<p>Perfil virtual perfecto vs la realidad</p> 	<p>1. Instrucciones de la dinámica: Los adolescentes crearán dos perfiles, uno que represente su "perfil virtual perfecto" y otro que refleje su realidad.</p> <p>2. Creación del perfil virtual perfecto: Los estudiantes crearán un perfil ficticio en una hoja de papel. Pueden incluir aspectos como logros, apariencia física idealizada, experiencias positivas, lugar en donde les gustaría vivir etc.</p> <p>3. Creación del perfil de la realidad: A continuación, los adolescentes crean un segundo perfil que refleje su realidad. Deben incluir aspectos más realistas, desafíos que enfrentan, experiencias cotidianas, apariencia física.</p> <p>4. Comparación y Reflexión:</p>	<p>Creación del perfil virtual 20min</p> <p>Creación del perfil de la realidad 20min</p> <p>Reflexión 10min</p>	<p>-Hojas -Esferos -Marcadores</p>

	<p>Después de completar ambos perfiles, los adolescentes compararán los dos. Anima a que reflexionen sobre las diferencias y cómo se sienten al presentar una versión idealizada de sí mismos en línea (MAPFRE, 2020).</p>		
 <p>Me gustan... “Los me gusta”</p>	<p>1. Explicación de la Dinámica: Los participantes deben leer el siguiente artículo y reflexionar acerca de que tanto les importan las interacciones que reciben en las RS,</p> <p>2. Artículo: Instagram elimina los likes en todo el mundo La popular aplicación Instagram ha anunciado que va a comenzar a probar la eliminación de los marcadores de «likes» a nivel global. A partir de ahora, aquellos usuarios que entren dentro del programa de prueba, incluidos los españoles, dejarán de ver el número de interacciones que recibe el contenido de terceros en la plataforma. “A partir de hoy, ampliaremos nuestra prueba de recuentos de me gusta privados a nivel mundial”. El objetivo que persigue Instagram con esta medida es fomentar que la gente comparta su contenido sin complejos. Sin fijarse de más en la cantidad de pulgares levantados que tiene en comparación con otros usuarios. Y es que el número de «likes» que uno recibe cuando publica en redes sociales puede afectar más de lo que parece a simple vista.</p> <p>3. Reflexiona: -¿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? -¿Te has sentido mal cuando tus publicaciones no reciben los likes esperados? -¿Cómo valoras la decisión que ha tomado Instagram? (MAPFRE, 2020).</p>	<p>30min</p>	<p>-Dispositivos electrónicos -Internet</p>

4.8 Estrategia N°4

a) Nombre:

- Relajación y ejercicio físico para la ansiedad.

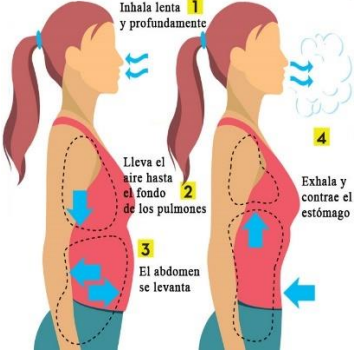
b) Objetivos



- Sensibilizar acerca de los niveles de ansiedad que puede generar el uso excesivo de redes sociales.
- Generar una reducción en los niveles de ansiedad en los estudiantes.


c) Destrezas a desarrollar

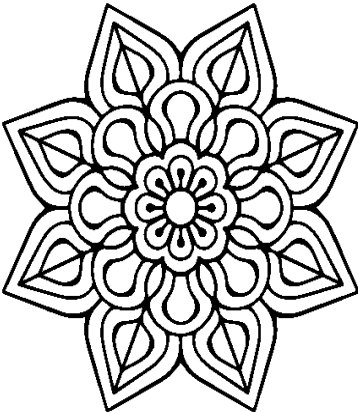
- Aprenden a reconocer síntomas de ansiedad o comparación social e implementar estrategias para gestionar sus emociones de manera saludable.
- Aprenden la importancia de mantener hábitos de vida saludables, como la actividad física regular.


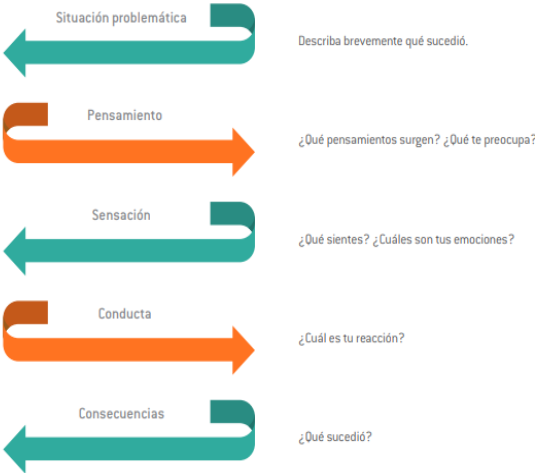
d) Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
<p>Técnica de Respiración Diafrágmática</p>  <p>1 Inhala lenta y profundamente</p> <p>2 Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones</p> <p>3 El abdomen se levanta</p> <p>4 Exhala y contrae el estómago</p>	<p>1. Encuentra un lugar tranquilo: Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte acostarte sin distracciones.</p> <p>2. Postura relajada: Siéntate o acuéstate con la espalda recta pero relajada. Coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen.</p> <p>3. Respiración nasal: Inhala profundamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda. Asegúrate de que la mano en tu abdomen se eleve mientras inhalas.</p> <p>4. Retención breve: Retén la respiración por un breve momento, sin tensión. No retengas la respiración demasiado tiempo; simplemente da un pequeño espacio entre la inhalación y la exhalación.</p> <p>5. Exhalación lenta: Exhala lentamente y completamente por la boca o la nariz, asegurándote de que el abdomen se contraiga durante la exhalación. La exhalación debería ser más larga que la inhalación.</p> <p>6: Repite: Repite este proceso durante al menos 5 a 10 minutos, centrándote en la respiración profunda y rítmica (Psiconecta, 2022).</p>	10min	-Música relajante (opcional)
<p>Respiración Cuadrada (4-4-4-4)</p>	<p>1. Encuentra un lugar tranquilo: Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte estar de pie sin distracciones.</p>	10min	-Música relajante (opcional)

	<p>2. Postura relajada: Adopta una postura cómoda con la espalda recta. Puedes hacerlo sentado o de pie.</p> <p>3. Inhala (4 segundos): Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro en tu mente. Llena tus pulmones de manera completa y consciente.</p> <p>4. Retén la respiración (4 segundos): Retén la respiración después de la inhalación, manteniendo el aire en tus pulmones durante cuatro segundos. No retengas la respiración de manera forzada; simplemente mantén un breve espacio de retención.</p> <p>5. Exhala (4 segundos): Exhala lentamente y completamente por la boca o la nariz contando hasta cuatro. Vacía completamente tus pulmones.</p> <p>6. Sostén la exhalación (4 segundos): Sostén la exhalación durante cuatro segundos antes de comenzar la siguiente inhalación. Esto completa un ciclo de respiración.</p> <p>7. Repite: Repite este ciclo de respiración durante al menos varios minutos, centrándote en mantener un ritmo constante (Stinson, 2021).</p>		
<p>Ejercita tu cuerpo mientras practicas atención plena</p> 	<p>1. Preparación: Viste ropa cómoda y elige un lugar tranquilo y seguro para caminar, ya sea en tu vecindario, en un parque o en una pista de correr. Ajusta tu ritmo de caminata según tu nivel de condición física.</p> <p>2. Respiración Consciente: Comienza con algunas respiraciones profundas y conscientes. Inhala lentamente por la nariz, siente cómo se expande tu pecho y abdomen, y exhala suavemente por la boca.</p> <p>3. Caminata lenta y consciente: Comienza a caminar a un ritmo más lento de lo habitual. Con cada paso, presta atención a la sensación de tus pies tocando el suelo. Observa la conexión con la tierra y cómo tu cuerpo se balancea con cada paso.</p> <p>4. Atención a la respiración: Sincroniza tu respiración con tus pasos. Por ejemplo, inhala durante tres pasos y exhala durante tres pasos. Ajusta esto según tu ritmo natural.</p> <p>5. Conciencia del entorno:</p>	<p>40min</p>	<p>-Ninguno</p>

	<p>Observa los detalles a tu alrededor. Presta atención a los colores, sonidos, olores y sensaciones. Trata de enfocarte en el presente en lugar de dejar que la mente divague hacia pensamientos ansiosos.</p> <p>6. Estiramiento ligero: Detente de vez en cuando para realizar estiramientos ligeros. Estira los brazos, las piernas y el torso para liberar la tensión.</p> <p>7. Finaliza con respiración profunda: Al final de tu caminata, realiza algunas respiraciones profundas y conscientes para cerrar la sesión. Agradece a tu cuerpo por el movimiento y la atención plena (Fresilli, 2023).</p>		
<p>Técnica narrativa para liberar la ansiedad</p> 	<p>1. Preparación del espacio: Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas escribir sin distracciones.</p> <p>2. Reflexión inicial: Antes de comenzar a escribir, reflexiona sobre tus experiencias en redes sociales. Identifica las acciones negativas que te generan ansiedad y culpa y también piensa en las positivas.</p> <p>3. Elección del personaje (tercera persona): Elige crear un personaje en tercera persona que represente tus acciones en las redes sociales. Esto puede proporcionar cierta distancia emocional y permitir una exploración más objetiva.</p> <p>4. Desglose de acciones negativas: Comienza escribiendo en detalle todas las acciones negativas del personaje en las redes sociales. Sé específico sobre las situaciones, las interacciones y cómo estas acciones han afectado a otras personas y a sí mismo.</p> <p>5. Descripción de acciones positivas: Explora acciones o sentimientos positivos del personaje en las redes sociales, como compartir logros, interacción con personas que estima, entre otras.</p> <p>6. Liberación simbólica: Lleva a cabo un acto simbólico de liberación. Esto puede incluir la quema de la carta que detalla las acciones negativas. La quema simboliza dejar ir y liberarse de la carga emocional.</p> <p>7. Reflexión final: Reflexiona sobre el proceso. Piensa en cómo te sientes después de expresar ambas narrativas y</p>	<p>30min</p>	<p>-Hojas -Esferos</p>

	<p>realizar el acto de liberación. Considera cualquier cambio de perspectiva ganado (Salamanca et al., 2022).</p>		
<p>Pintar mandalas para liberarla ansiedad</p> 	<p>1. Preparación del espacio: Busca un lugar tranquilo y cómodo para realizar tu actividad. Asegúrate de tener suficiente luz y espacio para colocar tus materiales.</p> <p>2. Elección de mandala: Decide si quieres dibujar tu propio mandala o utilizar uno preimpreso. Puedes encontrar mandalas gratuitos en línea o en libros de mandalas para colorear. Libro de mandalas: https://www.edufichas.com/colorear/mandalas/</p> <p>3. Centrado y preparación mental: Antes de comenzar a pintar, tómate unos momentos para respirar profundamente y centrarte mentalmente. Deja de lado cualquier preocupación o tensión que puedas tener.</p> <p>4. Comienza con colores que te atraigan: No hay reglas estrictas sobre los colores que debes usar. Comienza con los colores que te atraigan en el momento. Los colores cálidos suelen ser energizantes, mientras que los colores fríos pueden tener un efecto calmante.</p> <p>5. Trabaja desde el centro hacia afuera: Si estás pintando un mandala preimpreso, comienza desde el centro y trabaja hacia afuera. Si estás creando tu propio mandala, elige un punto central y construye patrones simétricos asu alrededor.</p> <p>6. Tómate tu tiempo: La belleza de pintar mandalas está en el proceso. Tómate tu tiempo para llenar cada sección con colores y patrones. No hay prisa; la actividad es relajante.</p> <p>7. Experimenta con texturas y técnicas: Experimenta con diferentes texturas y técnicas. Puedes probar sombreado, difuminado, patrones repetitivos o incluso agregar pequeños detalles decorativos.</p> <p>8. Reflexión y conexión: Mientras pintas, reflexiona sobre tus emociones y conecta con el momento presente. Observa cómo tu mente se centra en la tarea y deja de lado las preocupaciones externas (Salamanca et al., 2022).</p>	<p>40min</p>	<p>-Hojas de mandalas -Colores -Marcadores</p>

<p>Árbol de la ansiedad</p>	<p>Completar el siguiente árbol de problemas con base en:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las raíces son las causas de lo que estás sintiendo. 2. El tallo será la problemática o emoción que estás experimentando. 3. Las hojas serán los efectos o consecuencias que consideres que producen esa problemática en tu vida cotidiana.  <p>(Salamanca et al., 2022).</p>	<p>20min</p>	<p>-Esferos</p>
<p>Entendiendo la mente</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando una situación te genere ansiedad, es importante saber y tener presente cómo se siente ante esa problemática, para saber elegir que conducta puede adoptar para solucionar el problema. 2. Para esto puede responder a las siguientes preguntas cada vez que se encuentre en situaciones difíciles:  <p>(Salamanca et al., 2022).</p>	<p>25min</p>	<p>-Esferos</p>

CONCLUSIONES

1. Debido a la creciente relevancia de esta problemática, se evidencia un uso excesivo de las redes sociales entre los adolescentes, lo cual impacta significativamente en su estado de ánimo, generando problemas como la ansiedad. En esta investigación, se ha propuesto un marco teórico que permite entender de manera más detallada la influencia de la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los adolescentes.
2. Los niveles de adicción a redes sociales que provocaron mayor preocupación se sitúan en la categoría de adicción moderada y grave, registrando un 65,7%, en los estudiantes de la Unidad Educativa "José Miguel Leoro Vásquez". En cuanto al género, se observa que las mujeres exhiben una mayor propensión a la adicción a redes sociales, presentando una diferencia de 2 puntos porcentuales en comparación con los hombres.
3. Uno de los niveles de ansiedad que suscitan mayor preocupación entre los estudiantes de la Unidad Educativa "José Miguel Leoro Vásquez" es el nivel moderado, evidenciando un porcentaje del 43,1% en la población estudiada. En relación al género, se destaca que las mujeres exhiben una mayor prevalencia de presentar niveles de ansiedad en comparación a los hombres.
4. Se constató una relación estadísticamente significativa: $p\text{-valor} = 0,000$, entre la Adicción a las Redes Sociales y la Ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa "José Miguel Leoro Vásquez". La misma que según los estándares de Rho de Spearman, la fuerza de esta relación es media, con un valor de 0,354. Lo que quiere decir que, a mayor adicción a redes sociales, mayor predisposición a presentar niveles de ansiedad.
5. Con respecto a la correlación entre las tres dimensiones de la Adicción a Redes Sociales y las dos dimensiones de la Ansiedad, se encontró que existe una relación significativa entre todas las dimensiones. Sin embargo, la fuerza de relación es baja. Exceptuando la dimensión Obsesión a Redes Sociales, con la dimensión Afectiva de la Ansiedad, en donde la fuerza de relación es media, con un valor de 0,414.
6. Esta investigación aporta datos relevantes sobre esta problemática, como se puede observar los indicadores encontrados demuestran la predisposición de los adolescentes a experimentar ansiedad debido al uso excesivo de estas plataformas digitales. Con el fin de mitigar esta situación, se propuso una guía didáctica, con diferentes estrategias y actividades, las mismas que están basadas en un enfoque educativo, recreativo y responsable, pensadas y adaptadas para todos los estudiantes, con la supervisión activa de los padres de familia.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los futuros investigadores que orienten sus estudios sobre la adicción a las redessociales hacia el género femenino en donde se analice diversos aspectos en los que esta adicción pueda causar un malestar significativo, tales como autoestima, rendimiento académico, estrés, personalidad, trastornos de conducta alimentaria, funcionamiento familiar, entre otros. Este enfoque permitirá una comprensión más completa y extensa del área de estudio.
2. Se recomienda a los padres de familia que definan límites concretos para que sus hijos naveguen en redes sociales de manera saludable. Además, se enfatiza la importancia de facilitar una comunicación abierta sobre los riesgos vinculados al uso excesivo de estas. La supervisión activa del tiempo dedicado a las redes sociales y la demostración de un comportamiento equilibrado en cuanto a su uso, hace que estas plataformas digitales no desencadenen consecuencias a futuro.
3. Se recomienda que haya un trabajo multidisciplinar dentro de la Unidad Educativa, en donde se realice una socialización sobre esta problemática tanto a profesores, autoridades, padres de familia y estudiantes, mediante talleres continuos realizados por el departamento de consejería estudiantil, con la intención de psicoeducar a esta comunidad escolar y de unau otra forma prevenir la adicción a redes sociales y la ansiedad.
4. Se recomienda sensibilizar a los estudiantes acerca del manejo apropiado de las redes sociales, con el fin de evitar posibles repercusiones en el futuro. Asimismo, se propone llevar a cabo la implementación práctica de la guía, ejecutando las diversas actividades y estrategias recomendadas. Esta ejecución debe llevarse bajo la supervisión activa de los padres de familia, asegurando así la correcta aplicación de las medidas propuestas y consolidando un ambiente de apoyo para la navegación saludable en el entorno digital.
5. En los procesos de enseñanza-aprendizaje, se sugiere la utilización de redes sociales puesto que puede ser beneficiosa, ya que facilita la comunicación, colaboración y acceso a recursos educativos. Sin embargo, deberá ser dirigida hacia objetivos educativos específicos, es fundamental enseñar a los estudiantes a emplear estas plataformas de manera responsable, fomentando un entorno en el que se priorice la productividad académica y se minimice el riesgo de distracciones perjudiciales.
6. Se sugiere que la detección y el tratamiento de la ansiedad sea a tiempo, ya que es crucial para mitigar el impacto en el bienestar emocional que puede generar a largo plazo. Sin dejar a un lado, recomendar el uso de la guía didáctica propuesta en el capítulo 4, la cual, servirá de gran ayuda para contrarrestar esta problemática.

REFERENCIAS

- Alhabash, S., y Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students?. *Social media+ society*, 3(1). <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- American Psychological Association. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).
- Anchundia, M., Choez, S., & Erazo, A. (2023). Las Redes Sociales y su influencia en la Salud Mental de los estudiantes universitarios: Una Revisión Sistemática. *Revista de investigación científica para todas las ciencias*. doi:<https://doi.org/10.59764/revicc.v3i4.34>
- Arias, J. L., & Cáceres, M. d. (2021). Estilos de crianza y adicción al Internet en tiempos de Covid 19. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*, 5(2), 1-12. Obtenido de <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/234/419>
- Armaza Deza, J. F. (2023). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOSESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA. *SCIELO*. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5241>
- Ávila, D.; Pardo, E. y Muñoz, M. (2018). Escala de Adicción al Interent de Lima (EAIL). *Revista Iberoamericana de Psicología*, 11(3), 100-110
- Balanc Social. (2023). Una semana sin móvil: 19 adolescentes de 4° de la ESO aceptan el reto. *Somos Conexión*. Obtenido de <https://somosconexion.coop/una-semana-sin-smartphone-adolescentes-aceptan-el-reto/>
- Bello, E. (2023). Redes sociales verticales: ¿Cómo usarlas para conectar con tu audiencia? *IEBS*. Obtenido de <https://www.iebschool.com/blog/redes-sociales-verticales-como-usarlas-redes-sociales/>
- Blanco, E. (2020). Síntomas físicos de la ansiedad. *Clínica de Psicología y Personalidad*. Obtenido de <https://psicologosoviedo.com/sintomas-fisicos-de-la-ansiedad/>
- Burnham, J. J. (2005). Fears of children in the United States: A detailed examination of the American Fear Survey Schedule. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38, 78-91.
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2010.03.012>
- Casais, D. y Domínguez, A. (2017). Percepción de prácticas de crianza: análisis confirmatorio de una escala para adolescentes. *Revista Acta de Investigación Psicológica-Psychological Research Records*, 7(2), 2717-2726
- Castaño, J.J. & Páez, M.L. (2019). Familia y el uso y abuso de potenciales adictivos en jóvenes. *Informes Psicológicos*, 19(1), 105-118. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v19n1a06>

- Castillo Caicedo, C. R., Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falcón, V. (2023). Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia intensiva. *Revista cubana de Reumatología*, 25(1).
- Castro Ríos, J. M., Gómez Sánchez, E., Rodríguez Yepes, L. V., Toro Carvajal, C., & Zapata Zapata, A. M. (2020). Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo.. Obtenido de <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811>
- Castro Solano, A., y Lupano Perugini, M. L. (2019). Perfiles Diferenciales de Usuarios de Internet, Factores de Personalidad, Rasgos Positivos, Síntomas Psicopatológicos y Satisfacción con la Vida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 4(53), 79-90. <https://doi.org/10.21865/ridep53.4.06>
- Cervantes Hernández, R., & Chaparro Medina, P. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes socio digitales en tiempos de pandemia. *Ambitos, Revista Internacional de Comunicación* (52), 37-51. doi: <https://doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>
- Cova, F. (2021). ¿PROBLEMAS DE SALUD MENTAL O TRASTORNOS MENTALES?: UNA DISTINCIÓN ILUSORIA. *Praxis Psy*. Obtenido de <https://praxispsy.udp.cl/index.php/praxispsi/article/view/173/151>
- Chiza, D., Vásquez, D., & Ramirez, C. (2021). Adicción a Redes Sociales y cyberbullying en adolescentes. *Muro de la investigación*. Obtenido de <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigacion/article/view/1437/1819>
- Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1). doi:<https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Dueñas Amaya, L. J. (2019). Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12 (2), 61 - 68. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/1570>
- Echavarría, J. D. L., Gómez, C. A. R., Aristazábal, M. U. Z., & Vanegas, J. O. (2010). El método analítico como método natural. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 25(1).
- Eloy, C., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1). Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Escurrea, M., & Salas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). Scielo. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinoza, E., Cruz, L., & Espinoza, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Científica Multidisciplinaria de la Universidad Metropolitana de Ecuador*, 1(3), 38-44. Obtenido de <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA>
- Fernández Poncela, A. M. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29.

- Flores, G., Chancusig, J., Cadena, J., Guaypatín, O., & Montaluisa, R. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Revista Redipe*. Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/224/221>
- Fresilli, M. (2023). Meditar mientras se camina es bueno para la salud, según la ciencia. *Esquire*. Obtenido de <https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a43585566/senderismo-meditacion-caminar-beneficios/>
- Garcés Prieto, J., & Ramos Gabilondo, M. Á. (2012). Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla-La Mancha. *Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales*. Obtenido de <http://www.portaljovenclm.com/documentos/noticias/3069/JovenesConsumidoresyRedesSocialesenCLM.pdf>
- García, D., Hernández, J., Espinoza, J., & Soler, J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 182-190.
- García Payares, R., Mendoza Figueredo, S y Rivera Altamiranda, Y. (2020). Contexto sociofamiliar en el desarrollo de adicciones a sustancias psicoactivas en adolescentes. *CECAR*. Obtenido de <https://repositorio.cecar.edu.co/handle/cecar/2228>
- George, D. & Mallery, M. (2013). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 21.0. (13th Edition)*. Boston, MA: Allyn & Bacon/Prentice Hall.
- Gioberchio, G. (2017). Mesa familiar sin pantallas: 6 ideas para recuperar el encuentro "cara a cara". *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/tendencias/2017/12/23/mesa-familiar-sin-pantallas-6-ideas-para-recuperar-el-encuentro-cara-a-cara-en-esta-navidad/>
- Gómez-Torres, R., Jaimes, R., Hidalgo, O., & Luján-Mora, S. (2018). Influencia de redes sociales en el análisis de sentimiento aplicado la situación Política en Ecuador. *Revistas Enfoque UTE*, 9(1).
- González-Santos, B. J., Puerta-Cortés, D. X., & Ramírez Calderón, N. (2021). Relación entre el uso problemático de Facebook y la evitación experiencial en jóvenes colombianos. *Psicología desde el Caribe*, 38(3), 393-407. <https://doi.org/10.14482/psdc.38.3.302.3>.
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Haynes, N. (2016). Panorama de las redes sociales: Actuación de la ciudadanía en línea. *Las redes sociales en el norte de Chile*, 8-9. doi:<https://doi.org/10.2307/j.ctvkjb58d.5>
- Huaytalla, C. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria (E.P. de Psicología ed.). *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1).
- Hernández, M. d., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S., & Del Valle, C. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad de mexicanos. *Redalyc*, 2(2), 19-46.

- Herrero, M. B. (2020). Promoción de factores de protección en pacientes externados con adicciones (Bachelor's thesis). Recuperado de <https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/18659>
- He Turel, Q., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*.
- INE, I. D. E. (2017). Demografía y Población. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/tich_2022.pdf
- Jasso Medrano, J., Lopez, F., & Díaz R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322017000302832&script=sci_arttext
- Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Scielo*. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- La Rosa, S. (2023). Jóvenes estudiantes en riesgo: un informe cuantitativo sobre cómo la adicción a redes sociales puede relacionarse con la ansiedad estado rasgo en estudiantes de educación superior. *Tierra Nuestra*, 17(2), 159-170. <https://doi.org/10.21704/rtn.v17i2.2037>
- LaRose, R., Lin, C., & Eastin, M. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Loor, N. (2022). ANSIEDAD Y USO DE INTERNET EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE CAYAMBE. Universidad tecnológica Indoamericana. Obtenido de <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/5089/1/LOOR%20MOSQUERA%20NANCY%20ISABEL.pdf>
- López, C., & Sánchez, C. (2019). La interacción y convivencia digital de los estudiantes en las redes sociales. *Revista de Educación Inclusiva*, 12(2), 114-130. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/222832/Berlanga.pdf?sequence=1>
- Lupano, M., Diaz, I., Caporiccio, M., & Castro, A. (2022). Tipos de Uso de Internet y Redes Sociales. Análisis de Perfiles de Usuarios. *Revista de Psicología*, 18(36), 83-100. doi:<https://doi.org/10.46553/RPSI.18.36.2022.p83-100>
- MAPFRE Fundación. (2020). CONTROLA TU RED. Actividades para el aula. Educación Secundaria. Obtenido de <https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojuven/Salud/Adicciones/Tecnologias/CONTROLA%20TU%20RED-ACTIVIDADES%20EDUCACION%20SECUNDARIA-POLICIA%20NACIONAL-2020.pdf>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 26 (56), 101-110

- Manzano, J. (2023). Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales. NeoAttack. Obtenido de <https://neoattack.com/blog/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales/>
- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Martín, S. (2024). Redes sociales horizontales: ¿Cuáles son? Marketing Paradise. Obtenido de <https://mkparadise.com/redes-sociales-horizontales>
- Martínez, C. (2023). Cómo cuidar la salud mental y comenzar un proceso sanador. *Montes*, 28, 02. Obtenido de <https://infogate.cl/2023/12/como-cuidar-la-salud-mental-y-comenzar-un-proceso-sanador/>
- Masanet, M. J., Pires, F., & Gómez-Puertas, L. (2021). Riesgos de la brecha digital de género entre los y las adolescentes. *El Profesional de la Información*, 2021, vol. 30, num. 1, p. 1-15.
- Matamala, J., & Barrera, A. (2021). Guía para el cuidado de la salud mental. Research Gate. Obtenido de <https://www.sintrasub.cl/archivos/Guiaparaelcuidadodelasaludmental.pdf>
- Méndez-Sánchez, M. P., Peñaloza-Gómez, R., & García-Méndez, M. (2021). Relaciones interpersonales en medios virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(2), 29-43. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.537>
- Mohanna Velásquez, G., & Romero Espinoza, D. (2019). Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Lima, Perú: UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS.
- Moore, G.F., Cox, R., Evans, R.E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H.J., Long, S.J. y Murphy, S. (2018). School, peer and family relationships and adolescent substance use, subjective wellbeing and mental health symptoms in Wales: a cross sectional study. *Child Indicators Research*, 11, 1951-1965. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1>
- Morales, M. V. y Fernández, S. (2019). Uso problemático de Internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. Obtenido de <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Morales-Rodríguez, M. (2022). Adolescentes en riesgo: Búsqueda de sensaciones, adicción al internet y procrastinación. *Informes Psicológicos*, 22(1), pp. 43-60 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n1a03>
- Morón, M., y Biolik-Morón, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 168,1-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110348>

- Muñoz, C. (2018). Padres, ¿Está bien revisar las redes sociales de sus hijos? *Revista Edu*. Obtenido de <https://revistaedu.co/slider/padres-esta-bien-revisar-las-redes-sociales-de-sus-hijos/113/>
- Muñoz, M. D., & de la Fuente, F. V. (2010). La pirámide de necesidades de Abraham Maslow. *Estrategias y Tácticas de Negociación*, 1-4.
- OMS. (2018). La definición de salud mental de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- OMS. (2021). Salud mental del adolescente. Centro de prensa Ginebra. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2023). Trastornos de ansiedad. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- OPS. (2023). Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57504/9789275327265_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Palacios, N., Duque, C., López, A., Gonzale, S., Garcia, M., Paredes, F., . . . Reyna, A. (2022). Salud mental: relevancia del problema, estrategias y retos que afrontar en el IMSS. *Revista Medica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(2). Obtenido de <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:265040322>
- Parra. V., Vargas, J., Zamorano, B., Peña, F., Velázquez, Y., Ruiz, L. & Monreal, O. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del internet, en una muestra de jóvenes universitarios EDUTEC. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 56, 60-73. <https://doi.org/10.21556/edutec.2016.56.741>.
- Pérez Alvarez, L. M., Torres Figueroa, S. J., & Moreno Castellanos, S. J. S. (2021). Análisis sistemático de literatura en factores endógenos y exógenos asociados a la ansiedad infantil, a nivel nacional e internacional en el periodo comprendido de 2015-2021.
- Pinto, A. (2018). Funcionamiento familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/9785>
- Portal Clinic. (2019). Causas de la adicción a Internet. Clinic Barcelona. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/adiccion-a-internet/causas-y-factores-de-riesgo>
- Portal, M. (2019). Adicción a redes sociales y nivel de ansiedad en estudiantes de 4to y 5to de Secundaria. *Universidad César Vallejo*, 51-53. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38323/Portal_RMZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y Ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 139-149.

- Prieto Castellanos, B. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *cuadernos de contabilidad*, 18(46), 56-82.
- Psiconecta. (2022). Técnicas para gestionar la ansiedad. Obtenido de https://psiconecta.org/blog/tecnicas-para-gestionar-la-ansiedad?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwouexBhAuEiwAtW_Zx1138-yZEJPWQDgNeswWRD4YJmBXu-i_0D3RQ5CSk_ZYOJOW4crAkBoCNg0QAvD_BwE
- Quevedo Romero, C. A., & Ponce Delgado, A. del R. (2023). Adicción a las redes sociales y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 2357–2379. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.763>
- RAE. (2014). Etiología de la Ansiedad.
- Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 3(1), 139-149. Obtenido de <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Ryff, C. (2008). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de personalidad y psicología social*, 69(4), 719-727. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Rev. esp. drogodepend*, 39-54.
- Romero, L. (2024). Hacia una concepción social de la salud mental y su importancia en los ambientes escolares. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 4(1), 119-133. doi:<https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.87>
- Romero Sánchez, E. & Hernández Pedreño, M. (2019). Análisis de las causas endógenas y exógenas del abandono escolar temprano: una investigación cualitativa. [Analysis of endogenous and exogenous causes of early school dropout: a qualitative research]. *Educación XX1*, 22(1), 263-293, doi: 10.5944/educXX1.21351
- Romo, B. A. (2018). 23 Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales en 2018. NeoAttack. Recuperado de <https://neoattack.com/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales/>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquin, K. & Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v44n2/mil10215.pdf>.
- Salamanca Velandia, S. R., Marín Mancipe, J., González, S. A. y Pérez Acevedo, E. (2022). Prevención de la ansiedad en estudiantes de instituciones educativas de media vocacional (Generación de contenidos impresos N.º 28). Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. [http:// dx.doi.org/10.16925/gcnc.33](http://dx.doi.org/10.16925/gcnc.33)
- Salas-Blas, E. (2019). Las adicciones comportamentales. En C. Rojas-Jara (Ed.), *Drogas: Sujeto, Sociedad y Cultura* (pp. 123-138). Talca: Nueva Mirada Ediciones

- Salas, E., y Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre universitarios limeños. *Rev. Peru. Psicol. Trab. Soc.* 3, 75–90. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudian-tes_universitarLos_limenos
- Salazar, C., Barros, D., Quinn, J. (2021). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno público en Chile. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*.5(42), 506-519.
- Hernández, R. S., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Sánchez-Carlessi, H. H., Yarlequé-Chocas, L. A., Javier-Alva. L., Nuñez, E. R., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M. L., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solis-Quispe, J., & Fernandez-Figueroa, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación vivencial en universitarios peruanos en cuarentena por COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma*, 21(2), 346-353. <https://dx.doi.org/10.25176/RFMH.v21i2.3654>
- Safdie, C. F. (2022). *Terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de la adicción a internet y redes sociales en adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Humanidades-Licenciatura en Psicología). Obtenido de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9683>
- Stinson, A. (2021). ¿Qué es la respiración del cuadrilátero? .*Medical News Today*. Obtenido de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/respiracion-del-cuadrilatero>
- Tresáncoras, A. G., García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2017). Relación del uso problemático de whatsapp con la personalidad y ansiedad en adolescentes. *Salud y drogas*, 17(1), 27-36. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782003.pdf>
- Trinidad, L., & Varillas, G. (2021). Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho 2021. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65398>
- UNICEF. (2020). La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y>
- Vannucci, A., Flannery, K., & Ohannessian, Ch. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207(1), 163- 166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Villanueva, L., & Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Unifé*, 25(2). Obtenido de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/NIVELES%20DE%20ANSIEDAD.pdf

We are social Ltd. (2020, 19 February). Entendiendo lo digital en 2020. Obtenido de <https://wearesocial.com/uk/blog/2020/02/understanding-digital-in-2020/>

Wood, C. (2018). Trastorno de Ansiedad. Área Humana. Investigación, Innovación, y experiencia en psicología. Obtenido de <https://www.areahumana.es/trastorno-de-ansiedad/#:~:text=S%C3%ADntomas%20de%20Ansiedad%20emocionales&text=Frustraci%C3%B3n,Cambios%20de%20humor>.

Yunga, G. (2016). Ansiedad y su relación con la funcionalidad familiar en los estudiantes de la unidad educativa particular José Antonio Eguiguren la Salle [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio institucional UNL. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17080/1/Galo%20Fabian%20Yunga%20Bravo.pdf>

ANEXOS

Anexo A: Aprobación del rector de la institución para aplicar el instrumento



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 3 de octubre del 2023

MSc. Carmen Navas
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JOSE MIGUEL LEORO VASQUEZ"

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 la estudiante **CASTILLO LAGOS HAIDY JAMILEX**, C.C.: **045016599-8**, del octavo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, pueda aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltarse que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente

Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT



Anexo B: Instrumento

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO

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:

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

INSTRUCCIONES:

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

CUESTIONARIO

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

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

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

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

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

PREGUNTAS

1 2 3 4 5

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

32. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).

33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.

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

1	2	3	4
<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre o casi siempre</i>

PREGUNTAS

1 2 3 4

33. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.

34. Me siento atemorizado(a) sin motivo.

35. Me altero o agito con rapidez.

36. Me siento hecho(a) pedazos.

37. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.

38. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas

39. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.

40. Me siento débil y me canso fácilmente.

41. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a).

42. Siento que el corazón me late aprisa.

43. Sufro mareos (vértigos).

44. Me desmayo o siento que voy a desmayarme

45. Puedo respirar fácilmente.

46. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.

47. Sufro dolores de estómago e indigestión.

48. Tengo que orinar con mucha frecuencia.

49. Por lo general tengo las manos secas y calientes

50. La cara se me pone caliente y roja.

51. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.

52. Tengo pesadillas.
